

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

ACTUAL PROBLEMS OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ	
Сузанська А.О., Головська І.Г.	106
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	
Тимохіна А.М., Дідух М.Л.	109
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ	
Макордей О.І.	116
ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ	
Острова І.В.	122
ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ	
Міхова Л.П.	119
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ	
Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В.	125
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У ВІЙСЬКОВИХ	
Каралкін М.В., Массанов А.В.	128
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	
Онищенко О.О., Симоненко С.М.	132
ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
Сембрак А.А.	134
ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
Сороченко О.С.	136
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	
Суханова О.А., Оверчук В.А.	141
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	
Маскевич Д.О., Ситнік С.В.	143
ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
Мельник О. А.	147
ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	
Пилипенко Т.В., Ситнік С.В.	149
АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	
Суранова Н.В., Ситнік С.В.	154

Література

1. Короленко В. В., Мельниченко С. Д. Тривожність у молоді: дослідження та практика. *Вісник Київського університету. Серія психологічні науки*. 2018. №1. С. 45-56.
2. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення : монографія / за ред. Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Становських З.Л., Радзімовська О.В., Татаурова-Осика Г.П., Бастун М.В., Іванова О.В., Шевченко А.М., Засєць І.В., Жмурко М.Д. Київ, 2019.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мельник О. А.

*Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова
(м. Одеса, Україна)*

Соціально-психологічні умови, в яких перебуває населення України протягом останніх п'яти років, які пов'язані з відчуттям невизначеності та небезпеки, суттєво вплинули на здоров'я та розвиток молоді. Молоді люди проходять період фізіологічного і психологічного становлення, активно формується відчуття себе, власних потреб, бажань і майбутніх життєвих сенсів. Молодь постає перед питанням обрання свого майбутнього шляху, де так багато нового й незрозумілого. Молодий вік сповнений відчуттям тривоги й пошуку. Саме цей період вимагає від середовища максимального захисту й підтримки. Однак важкі часи, в яких опинилася Україна, збільшила виклики до молоді, а особливо студентської. Студенти вимушені швидко пристосовуватися до нових реалій, до нових форм навчання й жорстких вимог життя. Дистанційна освіта в режимі повітряних тривог, відсутність повноцінного навчального процесу, віддаленість від однокурсників і викладачів, збільшення навантаження на самостійне опрацювання, безпекові питання, зниження якості комунікацій і підтримки, фізіологічні потреби у відпочинку, їжі й сні – одні із суттєвих факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я молодих людей. Зважаючи на запити сьогоденного життя, молодь має навчитися підтримувати себе, поновлювати свої внутрішні ресурси й пристосовувати наявні зовнішні умови у максимально корисний для себе спосіб. У даному сенсі науковці зауважують на необхідності розвитку особистісної резильєнтності. За визначенням Г.Лазос «резильєнтність є біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу» [2, ст.34]. Резильєнтність розуміється, як спроможність людини чинити опір важким життєвим обставинам за рахунок розвитку власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів; позитивна

адаптація до стресових ситуацій, яка за рахунок отриманого досвіду й нових здібностей може зростати в майбутньому [2].

Дослідники з особливою увагою вивчають психологічні фактори розвитку резильєнтності, які формують особистісний потенціал людини, здатної справлятися з життєвими труднощами. Так, зробивши аналіз існуючих досліджень, Афузова Г.В., Найдьонова Г.О. та Коротенко В.І., наприклад, до основних факторів розвитку особистісних ресурсів виділяють оптимізм, наявність сенсів і цілей, комунікативну здатність, соціальну підтримку, задоволеність життям, самоефективність, самооцінку, здатність самостійно вирішувати проблеми, навички емоційного інтелекту, розвиток і підтримку соціальних контактів, позитивне мислення, покращення освітнього рівня та отримання знань і психотехнологій, які розвивають стійкість до стресових ситуацій. Науковці поділили дані фактори резильєнтності на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Д. Хеллерштейн зазначені вище фактори розділив на дві складові – фізичну й психологічну, які можливо розвивати протягом життя за допомогою різних інструментів і засобів [1].

Студентський вік є дуже важливим в житті молоді через те, що є найбільш сприятливим для формування і розвитку молоді особи в особистісній і професійній сфері, а тому є найкращим періодом для розвитку резильєнтності. Л.В. Пляка запропонував низку методів, які можна впроваджувати в систему навчання, для розвитку резильєнтності особистості. До таких методів згідно досліджень віднесено тренінги, рольові ігри, дискусії, копінг-стратегії, практики майндфулнес, арт-терапевтичні технології. Зазначені методи мають на меті формування навичок спілкування, саморегуляції і самоконтролю, впевненості, взаємодії у парах і команді, відповідальності, об'єктивної оцінки ситуацій й критичного мислення, передбачення можливого розвитку подій, розвитку уваги, образного мислення та пам'яті, вміння слухати та проявляти емпатію, формувати позитивні копінгі, бути свідомими і розважливими, вчитися емоційно розвантажуватися. Саме тому головним завданням освітньої сфери в умовах воєнного стану є створення психосоціальних програм розвитку факторів резильєнтності для студентської молоді на базі закладів вищої освіти. Мета таких програм – створення позитивних умов для формування особистісного ресурсного потенціалу студентів у подоланні впливів важких життєвих обставин[2].

Отже, сучасний світ вимагає від людини нових навичок і здібностей. Резильєнтність набуває дедалі більшого значення поряд з гнучкістю, адаптивністю та витривалістю і стає вагомим компонентом ментально здорової людини. Молодь є рушійною силою нації, тому завдання соціальної політики держави полягає у збереженні психологічного здоров'я українців у важкі часи невизначеності й небезпеки. Все більше науковців долучається до пошуку і розробки дієвих механізмів розвитку факторів резильєнтності. Найбільш ефективним, з погляду впровадження у систему освіти, механізмом є створення програми розвитку психологічних факторів резильєнтності у закладах вищої

освіти, що, на етапі особистісного формування, допоможе молодому поколінню сформувати психологічну міцність до стресорів.

Література

1. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус».2023, Випуск №53. с.100-104.
2. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3:Консультативна психологія і психотерапія / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С.26-64
3. Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені Вернадського.2023 Том 34 (73) №6. С.50-54.

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Пилипенко Т.В., Ситнік С.В.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Військовий конфлікт є серйозним стресовим чинником, який може суттєво вплинути на психологічний стан мешканців країн - його учасників. Особи, що пережили військові дії, можуть стикатися з різноманітними психологічними труднощами, відтак, дослідження впливу копінг-стратегій у цьому контексті може допомогти розуміти, як люди адаптуватися та виживають в умовах високого ризику та стресу. Пошук оптимальних адаптаційних стратегій, які сприяють збереженню життєстійкості та психічного благополуччя у військових умовах, може мати практичне значення для розробки програм їхньої психологічної реабілітації.

Тому **метою** нашого дослідження стало вивчення стратегій адаптації, які сприяють підвищенню життєстійкості особистості у період військового стану.

Узагальнюючи дані наукової літератури (Кондратюк, 2022, с.79; Ульянова, 2020, с. 73 та ін.) визначено, що у контексті досліджуваної теми життєстійкість можна визначити як психологічну якість, яка допомагає особам ефективно адаптуватися до стресових викликів, що виникають у зв'язку з військовими умовами. Оскільки відомо, що життєстійкість ґрунтується на активних життєвих установках (Предко, 2020, с. 186), ми припустили, що використання адаптивних копінг-стратегій в період військового стану сприяє підвищенню рівня життєстійкості. Такими стратегіями ми вважаємо соціальну підтримку, активне відмовлення від проблеми, пошук позитивних сторін у стресовій ситуації.

Для перевірки цього припущення проводилося емпіричне дослідження за участю 58 осіб у віці від 20 до 28 років, у якому вирішувалися такі завдання: 1) вивчити копінг-стратегії та рівень життєстійкості серед досліджуваних, порівняти результати з попередніми дослідженнями; 2) визначити, які копінг-стратегії корелюють з рівнем життєстійкості; 3) визначити особливості прояву копінг-стратегії у осіб з різним рівнем життєстійкості.