

**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 ВИКЛИКИ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО НАПРУЖЕННЯ**

Стеблина А.О., Дідух М.Л.283

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ

Плавкова Л.С.285

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ У МОЛОДІ

Чекан М.О.289

**ЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВ ТА ВЧИТЕЛІВ НА САМООЦІНКУ
ПІДЛІТКІВ**

Урбанович А. П.292

ДИТЯЧИЙ СТРАХ ЯК ОСОБЛИВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Іванькова А. Г., Денисенко А.О.294

**УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ
ДЕТЕРМІНАНТИ**

Бондар К.В., Денисенко А.О.297

**ПРОЯВ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ МІЖ ДІТЬМИ ТА БАТЬКАМИ ТА
УМОВИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ**

Павутницька А. С.301

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СІМ'Ї ТА ЙОГО
ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ**

Кускова О. В., Чебикін О.Я.304

**ВЗАЄМОЗ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З УСПІШНІСТЮ В
НАВЧАННІ**

Бєбіна О.М.309

**ПРОЯВИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ
ВІДНОСИНАХ В ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ**

Солод Є.Є.317

Секція V.

**ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА У
СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Скалецька Є., О., Карпич І. А.321

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ
ПСИХОТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ
ЗАХВОРЮВАННЯМИ**

Гапатин С.В., Чугуєва І. Є.323

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Овощнікова М., Бабаян Ю.О.325

Секція V.
**ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА У
СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Скалецька Є., О., Карпич І. А.

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

Актуальність. Проблематика вивчення стресостійкості у період війни надзвичайно висока через низку причин. Перш за все, військові дії і загроза війни створюють серйозні стресові умови для населення, включаючи цивільне населення, військовослужбовців та їхні сім'ї. Військові конфлікти супроводжуються загрозою для безпеки, переїздами, розлученнями з родиною, травмами та втратами близьких, всі ці фактори можуть призвести до значного стресу людей.

Як відмічають, Білова М. Е., Дудка Т. М., Корольчук В. М., Кравцова О. К., формування стресостійкості є ключовою передумовою розвитку підлітка, оскільки вона допомагає впоратися з інтелектуальними, вольовими та емоційними навантаженнями [1; 2; 4; 5]. Актуальність вивчення стресостійкості підлітків у період війни особливо висока з огляду на низку факторів, які впливають на їхнє фізичне та психологічне здоров'я [5]. Підлітковий вік вже сам по собі є періодом інтенсивного фізіологічного та психологічного розвитку, але умови війни надають цьому періоду ще більшого значення та складності. Саме підлітки у період війни зазнають великого психологічного тиску через постійну загрозу для їхнього життя та безпеки, а також через травми та втрати близьких. Вони також можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривогою та іншими психічними проблемами, які ускладнюються ще проявами кризи у підлітковому віці. Але слід зазначити, підлітки мають великий потенціал для внесення позитивних змін у суспільство, навіть у часи війни. Розвиток їхньої стресостійкості може допомогти їм стати активними учасниками громадського життя, лідерами та підтримкою для інших у важкі часи. Отже, вивчення і розвиток стресостійкості підлітків у період війни є важливою складовою стратегії підтримки фізичного та психологічного здоров'я, а також розвитку їхнього потенціалу як активних членів суспільства [3]. *Мета* нашої роботи полягала у розробці рекомендації щодо формування стресостійкості підлітків в умовах війни.

Пропонуємо наступні психологічні корекційні заходи, щодо формування стресостійкості у підлітковому віці.

Мета корекційної програма полягає у вивченні особистісних ресурсів підлітків для ефективного подолання стресу та адаптації до негативних життєвих ситуацій. Корекційна програма має наступні етапи роботи:

1. Психодіагностичний. Передбачає оцінку поточного рівня стресостійкості у кожного підлітка за допомогою психодіагностичних методів і методик.

2. Навчальний етап. Навчання стратегіям подолання стресу. Надати підліткам знання та навички щодо різних стратегій подолання стресу, таких як релаксація, дихальні вправи, позитивне мислення, активний спосіб життя та соціальна підтримка. Включити тренінги з розвитку емоційного інтелекту, які допоможуть підліткам розпізнавати свої емоції, керувати ними та виражати їх адекватно. Також навчання методам саморегуляції та медитації, які будуть сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню концентрації уваги на позитивних життєвих ситуаціях. Використовувати практичні вправи та ситуаційний тренінг, що дозволить підліткам перевірити та застосувати свої навички у реальних життєвих ситуаціях.

3. Превентивний етап. Заходи повинні бути направлені на створення позитивного безпечного середовища. Потрібно створити позитивне та підтримуюче комунікативне коло у школі та вдома, де підлітки можуть відчувати підтримку та безпеку.

4. Психологічна підтримка. Забезпечити підтримку під час проходження програми та моніторити прогрес у розвитку стресостійкості. Здійснювати індивідуальний підхід до кожного учасника програми.

5. Інтегративний етап. Цей етап спрямований на залучення до соціальних проектів та волонтерської діяльності підлітків, що допоможе їм зосередитися на позитивних діях та відчувати свою важливість у спільноті.

Таким чином, ці етапи допоможуть створити цільову та систематичну програму формування стресостійкості у підлітків у період війни, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та адаптації до стресових умов. Корекційна програма спрямована на поступове формування та зміцнення стресостійкості у підлітків, щоб вони могли ефективно впоратися з життєвими викликами та досягти психологічного благополуччя.

Література

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис.. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
2. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.02.2024).
3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.
5. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9 (61). С. 314–319.