

**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

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО
КОНФЛІКТУ**

Помилуйко А.Ф.327

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ**

Санду О.С., Мельничук І. В.332

**КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-
ТЕРАПІЇ**

Сизова Л. В., Мітіна С. В.335

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ**

Павлінова О.В, Чебикін О. Я338

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Коршун І.О., Дідух М.Л.340

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Слівінський О.Ю., Дідух М.Л.343

**СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ
НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ткаченко А.А., Сидоріна О.В.347

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О.349

**ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНOSTІ
НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Дубровська Ю.О.353

**ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В
КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ**

Квасильчук М.О.355

**ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Іжикевич І.А.359

**САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У
МОЛОДІ**

Миронова Т.О., Ситнік С.В.362

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Хекоян Е.А.366

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Яровенко Ж.О.369

ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНOSTІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Дубровська Ю.О.

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

Суб'єктивне психологічне благополуччя – це важлива складова загального психологічного стану, що включає в себе відчуття щастя, задоволення та відсутність значного рівня дистресу. Воно формується через індивідуальне сприйняття людиною свого життя, себе, інших та світу навколо.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, охоплює ширший спектр аспектів, таких як загальний стан фізичного та психологічного здоров'я, особисті цінності, задоволення від досягнень та життєвих цілей. Воно також визначається рівнем взаємодії з соціальним оточенням, сім'єю, роботою, освітою та культурними відмінностями [1].

У роботі "Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура", Коваленко А.Б. розглядає різноманітні фактори, що впливають на психологічне благополуччя, серед яких зв'язок з віком, фізичне здоров'я, рівень фізичної активності, якість життя, освіта, взаємодія зі суспільством, сімейне середовище, робота, особистість, а також культурні відмінності та власне уявлення про власне благополуччя (суб'єктивне благополуччя).

Суб'єктивне сприйняття психологічного благополуччя відіграє ключову роль у стані людини, оскільки ґрунтується на її власних переживаннях і оцінках, таких як "позитивне" і "негативне". Це сприйняття не залежить від зовнішніх чинників, оскільки відбувається на основі особистого сприйняття тих чинників.

У своїй статті Н.В. Каргіна підкреслює, що психологічне благополуччя є одним із важливих аспектів психічного та психологічного здоров'я існування людини, і воно може слугувати критерієм якості її життя.

Термін "психологічне благополуччя" був введений вперше N. M. Bradburn, який розробив свою модель цього поняття. Згідно з цією моделлю, всі події в житті людини мають позитивний або негативний вплив на її свідомість. В переважанні позитивних емоцій над негативними і полягає суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

З урахуванням цього можна припустити, що застосування певних технік для збільшення позитивних емоцій та зниження негативних може покращити рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Отже, видно, що суб'єктивне сприйняття психологічного благополуччя відіграє важливу роль у стані людини, відображаючи її переживання і оцінки, такі як "позитивне" і "негативне", і не залежить від зовнішніх чинників, оскільки базується на особистому сприйнятті цих чинників. Також, модель психологічного благополуччя за Бредберном підкреслює, що вплив позитивних емоцій на свідомість людини формує її суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя [2].

Дослідження суб'єктивного благополуччя розпочалося ще в 60-х роках минулого століття і пройшло кілька важливих етапів до сучасного розуміння цього поняття. Одним з ключових етапів стало введення Е. Дінером шкали задоволеності життям.

Е. Дінер разом з Р. Еммонсом внесли поняття "суб'єктивного психологічного благополуччя" та визначили його три складові: задоволеність життям, позитивні та негативні впливи. Пізніше була додана ще одна складова - задоволеність в конкретній сфері.

Ці складові були багаторазово підтверджені різними дослідженнями. Проте потім К. Ріфф запропонувала свою методику, яка базується на шести компонентах: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті та особисте зростання.

К. Ріфф також висловила думку, що негативні події можуть сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя в довготривалій перспективі, оскільки допомагають формувати розуміння, життєві цінності та сприяють взаємодії з іншими.

Ю. Кашлюк зазначає, що згідно з теорією К. Ріфф, психологічне благополуччя можна розглядати як інтегральний феномен, що виявляється у позитивному функціонуванні людини та в її суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації потенціалу та взаємодії з іншими [3].

Психологічне благополуччя також трактується як суб'єктивне задоволення власним життям, що ґрунтується на задоволенні базових потреб та загальному позитивному функціонуванні людини. Початково поняття суб'єктивного психологічного благополуччя вивчалось як менш конкретне поняття "щастя. У 1984 році Е. Діннером були визначені три основні критерії цього поняття:

- суб'єктивність, пов'язана з тим, що єдиний спосіб оцінити щастя людини - запитати саму людину;
- увага зосереджена не на відсутності негативних аспектів життя, а на прямому вимірі позитивних;
- оцінка здійснюється глобально для всіх аспектів життя, а не окремих його сфер.

З урахуванням цих аспектів можна сказати, що суб'єктивне психологічне благополуччя - це оцінка самою особистістю свого життя та порівняння його з бажаним. Саме суб'єктивність відрізняє цей термін від схожого "психологічного благополуччя", яке є значно ширшим, хоча при оцінці самою особою все ж містить суб'єктивний елемент, оскільки оцінка власного стану виходить з загальноприйнятих норм та власних бажань. Інша особа не може оцінити благополуччя, оскільки вона також оцінює зі свого власного погляду. Порівняння індивідуальних уявлень про ідеальне життя з реальним станом та спричиняє емоційний аспект задоволення або незадоволення.

Останнім часом більше дослідників, таких як Е. Десі, Р. Раян та А. Вотерман, акцентують увагу на тому, що психологічне благополуччя також залежить від стану морального та духовного здоров'я, а також соціального середовища.

1. Література

1. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2016. С. 170–186.
2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48–55.
3. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні науки*. 2016. №2. С. 70–74.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ

Квасильчук М.О.

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

Протягом останніх десятиліть проблема цінностей та ціннісних орієнтацій особистості набула значущості як у країнах ЄС, так і в Україні. Визначені терміни стали предметом наукових досліджень у галузях, таких як психологія, філософія, соціологія та інші, що свідчить про актуальність, складність і багатоплановість цієї проблеми.

У рамках дослідження користувавшись ідеями Н. Жигайла, який визначав феномен цінностей як "... те, що почуття людини визнає як важливіше над усім і щодо чого можна відчувати прагнення, ставлячи до нього з повагою та визнанням".

Цінності визначаються як "концепції або погляди, якими люди задовольняють свої потреби та інтереси" (М. Головатий) або "стійкі переконання в тому, що конкретний спосіб поведінки чи кінцева мета існування мають потенційне значення з особистого погляду, відмінно від альтернативного чи протилежного способу поведінки або кінцевої мети існування". За словами С. Возняка та В. Кононенка, "цінністю можна вважати все, що може бути значущим і важливим для особистості, відображаючи роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей з урахуванням їхніх потреб, інтересів та цілей".

Безсумнівно, те, що одна людина вважає цінним, інша може недооцінювати, а іноді і взагалі не вважати цінністю. Таким чином, можна стверджувати, що цінність завжди є суб'єктивною.

Кожна людина має потребу в розкритті своїх цінностей, визначенні пріоритетів і знаходженні сенсу життя. Це вважається однією з ключових потреб особистості, а процес формування особистості визначається економічним і культурним рівнем розвитку суспільства, в якому вона виростає, а також історичним етапом цього розвитку.

Процес розвитку особистості і формування шкали життєвих цінностей визначається також очікуваннями, що сформовані родиною і суспільством. Особистість виростає під впливом цінностей та ідеалів, які їй пропонують, і має перед собою різні завдання на різних етапах вікового розвитку. Життєві цінності