

**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

АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Удовенко А.О., Ситнік С.В.159

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Гридіна А.С., Ситнік С.В.163

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.167

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебікін О. Я.172

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.175

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебікін О. Я.179

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Беляєвська Т. В., Саннікова О.П.182

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH

Chen Y., Massanov A.187

Секція III.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ВЕКТОРИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сурніна С. М., Карпич І. А.190

ВПЛИВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ НА КОГНІТИВНУ ТА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Загоровська М.Г., Полунін О.В.192

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ КІНЕЗІОФОБІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ ТА ЇЇ ТЕРАПІЯ

Іванова Ю. О., Полунін О.В.195

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Князева Т.А., Таран О.П.196

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ

Корчмар К.О., Полунін О. В.200

Література

1. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / ред. Л.Коробка. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. URL: <https://doi.org/10.33120/ccpsa-2019> (дата звернення: 08.05.2024).
2. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. У *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С.9. URL: https://lib.iitta.gov.ua/706770/1/Особистість%20як%20суб'єкт%20подолання%20кризових%20ситуацій_%20психологічна%20теорія%20і%20практика.pdf (дата звернення: 22.03.2024).
3. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 601-611. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 28.03.2024).
4. Nursetiawati S., Siregar J. S., Josua D. P. Understanding adaptability in the family environment in facing COVID-19: A review. *Heliyon*. 2023. P. e20618. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20618> (date of access: 08.05.2024).
5. Синишина В. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад в учасників антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. № 4. С. 162–170. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-21> (дата звернення: 22.03.2024).

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Грідіна А.С., Ситнік С.В.

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

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Кризові ситуації стають все більш поширеними в сучасному світі. Війна в Україні створила значні травматичні наслідки для українського населення, включаючи депресію, тривожність та інші психологічні проблеми. Складні виклики для психічного здоров'я та добробуту населення встановили нові завдання перед вітчизняними психологами. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подолання кризових ситуацій у контексті війни є важливим для розвитку психологічної науки та практики. Результати таких досліджень можуть сприяти розширенню нашого розуміння процесів адаптації та реакції на стресові ситуації, що є важливим для підтримки і поліпшення якості життя населення в умовах конфлікту.

Явище подолання кризових ситуацій на цей час розглядається з різних точок зору в залежності від контексту та цілей дослідження (Онищенко, 2020, с. 72), включаючи психологічне пристосування, адаптацію, відновлення здоров'я та ін. Проте, в цілому воно відноситься до процесу або результату того, як індивід або група індивідів впоралися зі стресовою або непередбачуваною ситуацією (Коваленко, 2020, с. 11).

Попередні дослідження (Абрамян, 2022, с. 13; Ульянова, 2023, С. 87 та ін.) дали змогу сформулювати припущення про те, що певні індивідуально-психологічні особливості особистості (емоційна стійкість, самоконтроль, впевненість у собі, відкритість до нового досвіду та ін.) можуть впливати на те, як людина реагує на кризові ситуації та наскільки успішно долає їх. Ступінь успішності цього процесу можна оцінити, визначивши, чи слугувала кризова ситуація поштовхом для особистісного зростання, розвитку нових стратегій подолання подібних ситуацій у майбутньому, або вона призвела до виходу з ситуації з негативними наслідками (значний рівень стресу, тривожності, депресії, соціальна ізоляція, втрата смислу і цілей або інших проблеми у фізичному та психічному стані).

Для перевірки такого припущення проведено емпіричне дослідження, **мета** якого - визначити індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на спосіб, **яким людина реагує на кризові ситуації та долає їх.**

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 56 мешканців міста Одеси у віці від 26 до 48 років, які перебували на території України протягом усього періоду військового конфлікту. Для вивчення рівень загального стресу, у якому перебували учасники дослідження протягом останнього місяця застосовано Шкалу сприйнятого стресу (PSS) Ш. Коена. Інформацію про те, як саме вони реагували на стресові події, які стратегії вони використовували для зменшення негативних їхніх наслідків, отримано за допомогою Опитувальника Brief COPE С. Carver у адаптації Т. Яблонської та співавторів. Для визначення позитивних змін, які відбулися у психологічному функціонуванні учасників в результаті досвіду кризової ситуації використано Опитувальник посттравматичного зростання. Індивідуально психологічні особливості особистості досліджуваних вивчалися за Багатофакторним особистісним опитувальником Р.Кеттелла.

Результати. Кореляційне дослідження показало, що між результатами психодіагностики за шкалою сприйнятого стресу та за індексом посттравматичного зростання не існує статистично значущого зв'язку. Водночас, окремі складові цього індексу прямо корелюють з силою суб'єктивного переживання наслідків стресу. Це показник «Нові можливості» ($r = 0,57$; $p < 0,01$), кореляція якого зі шкалою сприйнятого стресу показує, що зростання рівня стресу може стимулювати людину до пошуку нових способів подолання ситуації та знаходження нових можливостей для розвитку, становитися впевненішою, сміливішою та більш відкритою до змін. Також пов'язаним з із шкалою сприйнятого стресу виявився показник «Сила особистості» ($r = 0,408$; $p < 0,01$), і така кореляція вказує на те, що переживання кризового стану призводить до усвідомлення своїх можливостей додати життєві негаразди, становитися сильнішою, ніж вважалося.

Щодо взаємозв'язків результатів застосування цих двох методик з та різними стратегіями копіngu, які вивчалися за опитувальником Brief COPE, вони показують, що лише деякі із стратегій одночасно пов'язані як зі сприйнятим

стресом, так і з посттравматичним зростанням. Особливо це стосується таких стратегій, як емоційна підтримка, вираження емоцій та гумор.

Так, високий рівень емоційної підтримки пов'язаний зі зменшенням сприйнятого стресу ($r=-0,634$; $p<0,01$) та з більшим індексом посттравматичного зростання ($r=0,422$; $p<0,01$), а отже отримання підтримки від інших людей, особливо в емоційному аспекті, може допомогти зменшити сприйнятий стрес та сприяти посттравматичному зростанню. Подібно до емоційної підтримки, вираження емоцій також пов'язане зі зменшенням сприйнятого стресу ($r=-0,382$; $p<0,01$) та з більшим індексом посттравматичного зростання (результат $=0,351$; $p<0,01$), а отже, що вираження своїх емоцій допомагає людині подолати стресові ситуації, що позначаються також на її пізнавальному та емоційному розвитку після травматичного досвіду. Щодо використання гумору, яке також пов'язане зі зменшенням сприйнятого стресу ($r=-0,562$; $p<0,01$) та з більшим індексом посттравматичного зростання ($r=0,569$; $p<0,01$), бачимо, що здатність знаходити гумор у стресових ситуаціях допомагає особі краще впоратися з ними та навіть відчувати позитивний особистісний зріст внаслідок пережитого досвіду.

Отже, ці результати свідчать про важливість певних стратегій копіngu, таких як емоційна підтримка, вираження емоцій та гумор, які можуть сприяти зменшенню сприйнятого стресу та успішному подоланню кризових ситуацій.

Крім того, виявлені стратегії копіngu, які окремо пов'язані з показником, який визначає, наскільки сильно досліджувані відчують наявні стресові фактори на рівні $p<0,01$. Це показники активного подолання ($r=0,413$), використання інформаційної підтримки ($r=0,519$), самозвинувачення ($r=0,583$), поведінкового розмежування ($r=0,467$), копіngu, спрямованого на проблему ($r=0,344$) та унікаючого копіngu ($r=0,602$). Такі зв'язки засвідчують, що люди, які звикли активно стикатися з проблемами та використовувати активні стратегії для їх подолання, відчують більший рівень стресу. Якщо вони шукають інформаційну підтримку для подолання стресових ситуацій, переживають наслідки стресу інтенсивніше. Схильність до самозвинувачення та перебільшення власної провини у стресових ситуаціях посилюють суб'єктивний рівень стресу, так саме як і спроби відмежуватися від ситуації, яка його спричиняє. Відтак, не дивно, що особи, які активно спрямовують свою увагу на вирішення проблеми, так саме як і ті, що прагнуть будь-яким чином уникнути його дії, демонструють підвищену вразливість до стресових факторів.

Вивчення зв'язків між стратегіями копіngu та індексом, який засвідчує здатність подолати кризові ситуації показало, що належного рівня статистичної значущості набувають лише кореляції між показниками копіngu, фокусованому на емоціях та показником посттравматичного зростання ($r=0,335$; $p<0,05$).

Ці результати вказують на те, що різні стратегії копіngu можуть викликати різні реакції на стресові ситуації. Ефективні стратегії копіngu, такі як емоційна підтримка та гумор, здатні бути корисними для зменшення стресу та сприяти

позитивному особистісному зростанню після травматичного досвіду. Однак не всі стратегії копінгу однаково ефективні, і деякі можуть навіть підвищити рівень стресу. До останніх віднесені такі, як активне подолання, використання інформаційної підтримки та унікаючий копінг, що пов'язані зі збільшенням сприйнятого стресу у ситуаціях кризи. Копінги, засновані на здатності людини ефективно виражати та регулювати свої емоції може мати позитивний вплив на особистісний розвиток після травматичного досвіду.

Отримані результати кореляційного аналізу також показали певні зв'язки між індивідуально-психологічними особливостями особистості та переживанням стресу. Фактор А «замкнутість-товариськість» ($r = -0,352$; $p < 0,01$) виявляє негативну кореляцію із схильністю до стресових переживань, тобто, що люди з вираженою товариськістю та схильністю до відкритого спілкування можуть менше страждати від стресу, можливо, через більшу підтримку від соціуму. Кореляція з Фактором С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» ($r = -0,494$; $p < 0,01$) також показує, що люди з більшою емоційною стійкістю можуть краще впоратися з ним. Вони можуть зберігати спокій та концентрацію навіть у важких ситуаціях, що допомагає їм ефективніше керувати емоціями. Фактор Н «нерішучість – сміливість» ($r = -0,296$; $p < 0,05$) пов'язаний негативно з переживаннями щодо стресових подій, характеризує рішучих та сміливих людей, як таких, хто зазвичай менше страждають у кризових ситуаціях. Їхня готовність до прийняття рішень та відсутність страху перед викликами дозволяють їм більш ефективно впоратися зі стресом. Пряма кореляція Фактору О «впевненість у собі – тривожність» ($r = 0,446$; $p < 0,01$) демонструє, що низький рівень впевненості у собі призводить до збільшення тривоги та ускладнює здатність ефективно долати критичний стан. Фактор Q1 «консерватизм – радикалізм» корелював з рівнем сприйманого стресу від'ємно ($r = -0,388$; $p < 0,01$), а отже відкритість до нового досвіду допомагає легше переживати стрес. Особи, які відкриті до нових ідей та досвіду, можуть швидше адаптуватися до змін. Зв'язок з Фактором Q3 «низький самоконтроль - високий самоконтроль» ($r = 0,408$; $p < 0,01$) означає, що люди з високим самоконтролем більше страждають у кризовій ситуації. Ймовірно, це пов'язано з тим, що вони перебільшено реагують на стрес, перебуваючи в стані напруги через бажання контролювати ситуацію.

Таким чином, індивідуально-психологічні особливості, такі як товариськість, емоційна стійкість, рішучість, впевненість у собі, відкритість до нового досвіду та рівень самоконтролю, грають важливу роль у тому, як особа реагує на стресові ситуації та як вона ними керує.

Висновок. У нашій гіпотезі зазначалося, що певні індивідуально-психологічні особливості можуть впливати на реакцію людини на кризові ситуації та на успішність її подолання.

Отримані дані показали, що між рівнем сприйнятого стресу та індексом посттравматичного зростання не існує статистично значущого зв'язку. Це

означає, що емоційна стійкість, самоконтроль, впевненість у собі та відкритість до нового досвіду можуть бути ключовими факторами або у вирішенні кризових ситуацій або в подоланні їх наслідків.

З іншого боку, виявлено, що зростання рівня стресу, може стимулювати людину до пошуку нових можливостей для розвитку та стати поштовхом для особистісного зростання. Також, стратегії копіngu, які базуються на здатності ефективно виражати та регулювати свої емоції, мають позитивний вплив на особистісний розвиток після травматичного досвіду.

Отже, деякі аспекти вашої гіпотези були підтверджені, наприклад, зв'язок між стресом і пошуком нових можливостей для розвитку, але інші аспекти, такі як товариськість, емоційна стійкість, рішучість, впевненість у собі, відкритість до нового досвіду та рівень самоконтролю відбиваються на рівні сприйманого стресу але не показали значущого впливу на успішність подолання стресу в кризових ситуаціях.

Література

1. Абрамян Н., Муранова Н., Ягодзінський С. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. № 22(51). С. 10–27.

URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27) (дата звернення: 29.04.2024).

2. Онищенко В. Особистісні трансформації в умовах подолання кризових станів особистості. *Наукові записки НДУ ім. М. ГОГОЛЯ. Серія "Психолого-педагогічні науки"*. 2020. № 2. С. 71–75.

URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-pp-2-71-75> (дата звернення: 28.04.2024).

3. Коваленко Ю. В. Концептуалізація та систематизація структурних компонентів поведінки подолання студентської молоді. *"Вісник післядипломної освіти. випуск 10(39) «серія «соціальні та поведінкові науки»*". 2020. № 39. С. 10–35.

URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-10-35> (дата звернення: 28.04.2024).

4. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. № 3. С. 85–91.

URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-3.13> (дата звернення: 29.04.2024).

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.

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

У зв'язку з триваючим військовим конфліктом на території України і зростанням потреби в психологічній підтримці учасників бойових дій, проблема психологічного благополуччя та емоційного здоров'я набуває особливого значення. Дослідження емоційного вигорання учасників бойових дій та його психологічних детермінантів є невідкладним завданням при забезпеченні необхідної психологічної підтримки та мінімізації негативних наслідків для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Розуміння факторів, що впливають на емоційне вигорання, може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної