

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

Секція II.
**ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ	
Адашкевич В.О., Денисенко А.О.	143
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	
Галузинська О.І., Мельничук І.В.	146
КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА	
Хінцицька Н.О., Головська І.Г.	152
ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ	
Скріннік В.Г.	156
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	
Бондаренко А.Д.	159
ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ	
Панькова Т. О.	162
ФЕНОМЕН ІНТУЇЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА	
Мазеплюк О.О.	165
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ	
Дудзяк М.О., Ситнік С.В.	168
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ	
Мальцева І.С., Ситнік С.В.	172
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	
Медведева Т.А., Ситнік С.В.	176
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КРИЗИ	
Бахчиванжи В.О., Ситнік С.В.	181
КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Сороченко О.С.	185

Література:

1. Журба К.О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109>
2. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. С. 47-54 <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7>
3. Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. № 8(42) С. 832–844. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-832-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844)

Секція II.

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ

СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ

Адашкевич В.О., Денисенко А.О.

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

Обґрунтування надзвичайної актуальності дослідження психологічних наслідків триваючої російської воєнної агресії проти України. Підкреслення всеосяжного впливу війни на психічне здоров'я українців на індивідуальному та суспільному рівнях. Посилання на сучасні дослідження у галузі психології травми та колективної травматизації.

Вивченням проблематики, що висвітлюється у роботі займалися такі вчені, як: Богатаєва О.О. (психологічні особливості стресів); Бацилєва О.В., Потаєва К.С. (особливості вибору копінг-стратегій); Лукомська С.О. (подолання особистістю кризових ситуацій); Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. (визначення копінг-стратегії поведінки особистості); Степаненко Л.В. (копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості); Сугак А. (копінг-стратегії та допомога при стресі); Krzysztof Stanislawski (теорія саморегуляції поведінкою); Hinch R., Sirois M.F. (стратегії поведінки при стресовій ситуації) та інші.

Деталізація проблеми високого рівня стресу, тривожності та депресивних станів серед населення України в умовах воєнного стану. Опис потенційних довгострокових наслідків для психічного здоров'я нації, соціальної згуртованості та відновлення країни. Акцентування на недостатність кількості досліджень, що поєднують аналіз психологічних наслідків війни з досвідом інших країн, які пережили масштабні соціальні трансформації.

Здійснити порівняльний аналіз психологічних аспектів подолання кризових ситуацій, використовуючи як приклад досвід Японії після Другої світової війни та сучасні стресові переживання українців в умовах воєнного стану. Виявити потенційні адаптивні стратегії та психологічні механізми, які

можуть бути корисними для зміцнення психологічної стійкості українського суспільства.

Існує значуща кореляція між психологічними механізмами адаптації японського суспільства до масштабних соціально-економічних змін після Другої світової війни та стратегіями подолання стресових переживань українців в умовах воєнного стану. Зокрема, такі фактори, як соціальна згуртованість, орієнтація на майбутнє та використання адаптивних копінг-стратегій, відігравали ключову роль в обох контекстах.

Стрес безсумнівно був та залишається частиною буденності, проте особливо яскраво він відстежується наразі через військові дії в країні. Поняття стресу є доволі багатограним у своєму розумінні, цим терміном часто користуються вчені при описі станів психічного типу в індивіда при складних умовах де присутні певні стресові фактори які діють як дратівники та спричиняють подібну реакцію. При цьому дане поняття розглядали не лише у рамках психологічної науки, а й інших галузях серед яких медицина, соціологія, біологія, педагогіка тощо. У сучасному світі під словом стрес описуються не лише психічні стани, до нього відносять в додаток фізіологічні та психофізіологічні стани особистості. До категорії яких, своєю чергою, належать різні види напруження, втоми тощо [2].

У дослідженні взяло участь 50 здобувачів (25 дівчат та 25 юнаків) віком 17 - 23 років.

Аналіз отриманих даних за методикою Дж. Тейлора виявив помірний рівень тривожності у значної частини респондентів (45%), що свідчить про хронічний стан напруження. Високий рівень тривожності зафіксовано у 30% вибірки, що вказує на значну групу ризику розвитку тривожних розладів. Гендерний аналіз підтвердив статистично значущу вищу тривожність серед жінок (30% з високим рівнем) порівняно з чоловіками (30% з високим рівнем, але розподіл помірного рівня інший), що узгоджується з попередніми дослідженнями впливу стресу на жіночу психіку.

За шкалою Т.І. Балашової у більшості респондентів (60%) ознаки депресії не виявлено, що може свідчити про активні механізми психологічного захисту на початкових етапах хронічного стресу. Проте, значна частина вибірки демонструє легку (28%) та помірну (12%) депресію, що підкреслює потенціал розвитку депресивних розладів у довгостроковій перспективі. Жінки виявилися більш схильними до депресивних станів (32% з легкою та 13% з помірною депресією) порівняно з чоловіками (24% з легкою та 11% з помірною депресією).

Оцінка за шкалою Холмса та Раге показала низький рівень стресостійкості у 35% респондентів, що вказує на високу вразливість до негативного впливу стресових подій та підвищений ризик психосоматичних розладів. Помірний рівень стресостійкості виявлено у 45%, а високий лише у 20%, що свідчить про загальну тенденцію до зниженої здатності адаптуватися до хронічного стресу. Жінки продемонстрували нижчий рівень стресостійкості (38% з низьким рівнем) порівняно з чоловіками (32% з низьким рівнем).

За методикою В.В. Бойко найбільш вираженим є тип емоційної реакції (середній бал 7,8), що свідчить про схильність до імпульсивного та емоційно забарвленого реагування на стрес, що може бути дезадаптивним у довгостроковій перспективі. Також значно виражені стратегії уникнення (6,5) та агресивності

(5,9). Жінки частіше демонструють емоційну реакцію та уникнення, тоді як чоловіки – агресивність.

Опитувальник С. Нормана виявив, що найбільш вживаними є пошук соціальної підтримки (3.8), активне подолання (3.5) та уникнення (3.2). Гендерний аналіз показав, що жінки частіше вдаються до активного подолання та пошуку соціальної підтримки, що вважаються більш адаптивними стратегіями, тоді як чоловіки частіше використовують уникнення.

Результати дослідження підтверджують значний психологічний вплив воєнного стану на українців, проявляючись у підвищеному рівні тривожності, наявності субклінічних депресивних станів та зниженій стресостійкості. Виявлено гендерні відмінності у проявах стресових реакцій та виборі копінг-стратегій.

Хоча історичні та культурні контексти України та післявоєнної Японії суттєво відрізняються, можна провести певні паралелі щодо важливості соціальної згуртованості та орієнтації на майбутнє як факторів психологічної стійкості в умовах масштабних криз. Активне подолання та пошук соціальної підтримки, які є відносно поширеними серед українців, також відігравали важливу роль у процесі адаптації японського суспільства до змін.

Головна думка полягає в тому, що, незважаючи на травматичний досвід війни, українці демонструють певний потенціал психологічної адаптації, зокрема через прагнення до соціальної підтримки та активне розв'язання проблем. Однак, високий рівень тривожності та поширеність дезадаптивних копінг-стратегій (емоційна реакція, уникнення) підкреслюють необхідність розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги та підтримки, спрямованих на зміцнення стресостійкості, формування адаптивних копінг-механізмів та сприяння психологічному відновленню на індивідуальному та суспільному рівнях. Досвід Японії підкреслює важливість національної єдності, інвестицій у людський капітал та формування позитивного бачення майбутнього як ключових факторів успішного подолання наслідків масштабних криз.

Література:

1. Богатая О.О. Психологічні особливості стресів в діяльності управлінців: контекст просоціальної поведінки. *Національна академія педагогічних наук України інститут психології імені Г.С. Костюка*, 2021. Том 7. №9 (53). С. 26-32.
2. Даниляк О., Маринець С.А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Медична психологія та психосоматична медицина*, 2021. №2(18). С. 31 - 37.
3. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2020. Вип. 1. С. 190 - 195.
4. Krzysztof Stanislawski The Coping Circumplex Model: A Theoretical Synthesis of Coping Constructs and Its Empirical Verification. *Wydawnictwo Naukowe UKSW. Warszawa*, 2022. 143 p.