

**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

МЕТОДИ ОПРАЦЮВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХ СІМЕЙ	
Нетребя О. О., Розіна І. В.	236
ТИПОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ: КОРЕЛЯЦІЯ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ	
Тараненко О.П., Савенкова І.І., Павлова І.Г.	240
ПОРУШЕННЯ УВАГИ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ	
Проняєва К.В., Астремська І. В.	242
ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Аветісян К. А., Чебикін О.Я.	245
ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Келеш Т.О., Мельничук І. В.	249
ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД В УМОВАХ ВІЙНИ	
Діденко Г.М., Денисенко А.О.	252
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДІЯЛЬНОСТІ КАПЕЛАНІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ	
Ходаківський О.І.	255
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ СНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ	
Тітова О.М., Венгер Г.С.	258
КЛІНІЧНА ТИПОЛОГІЯ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ	
Трофімова Т. А., Венгер Г.С.	261
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СЛОВЕНІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ	
Толмачева М. А., Мельничук І. В.	263
КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРΟΣЛИХ ВНАСЛІДОК НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЖИТТЯ	
Шумілова С.Д., Садова М.А.	266
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Яременко К. С., Савенкова І. І.	270
КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІВНІ ПРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Ясинська Т.В., Полунін О.В.	274
THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WAR EXPERIENCE AND CHANGES IN EATING BEHAVIOR	
Holubenko A.S.	277

просвітницьку взаємодію з військовим командуванням. Загалом капелан виконує ролі священника, психолога, волонтера, радника, комунікатора тощо.

2. Проведений попередній аналіз діяльності капеланів свідчить, що його функції, методи взаємодії з військовими переважно ґрунтуються на психологічних особливостях комунікативного впливу. Серед ключових особливостей такої взаємодії важливими є, як індивідуальна, так і групова робота з військовими, а також у співпраці з психологами та командуванням.

3. Проблема діяльності капеланів в аспекті можливостей їхнього впливу на покращення психоемоційного стану військових є достатньо актуальною та мало ще вивченою.

4. Актуальним на майбутнє є розкриття психологічних інструментів у поєднанні з теологічними практиками, спрямованими на профілактику, психокорекцію психоемоційного стану військових, які в найбільшій мірі постраждали від участі в бойових діях.

Література:

1. Про Службу військового капеланства : Закон України від 30.11.2021, № № 1915-IX : станом на 04.05.2024. Голос України. 2021. 21 груд.
2. Войтюк О. Залучення військових капеланів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям: теоретичний огляд закордонних досліджень. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. вип. 2. С. 20–24. URL: <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2022.2.3> (дата звернення: 14.04.2025).
3. Гореньков Д. Військове капеланство. Пошуки місця в строю. Український тиждень. 01.04.2025. URL: <https://tyzhden.ua/vijskove-kapelanstvo-poshuky-mistsia-v-stroiu/> (дата звернення: 14.04.2025).
4. Калениченко Т. Фокус на капелані: формування ролі та місії душпастирів для військовослужбовців. Софія. Гуманітарно-релігієзнавчий вісник.. 2017. вип. 1. С. 20–28.
5. Коструба Н. Психічне здоров'я і релігія: роль душпастирської опіки у медичних закладах. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т. 1 : 1. С. 112–117. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.21>.
6. Маковський А. Практичні рекомендації керівному складу військових частин, органів і підрозділів охорони державного кордону щодо психологічного супроводу професійної діяльності прикордонників засобами душпастирства військових капеланів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. вип. 1. С. 55–58. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.4.11>.
7. Маковський А. О. Психологічний супровід професійної діяльності прикордонників засобами душпастирства військових капеланів : дис. д-ра філософії у галузі 05 Соц. та поведінк. науки / Національна академія ДПС України ім.Б.Хмельницького. Хмельницький, 2023. 276 с.

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ СНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ

Тітова О.М., Венгер Г.С.

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

Ключові слова: сон, безсоння, особистісні риси, Big Five, нейротизм, тривожність, психодіагностика, психічне здоров'я.

Об'єкт дослідження: Особистісні чинники як психоемоційні предиктори порушень сну.

Предмет дослідження: Залежність якості сну від типу особистості за моделлю "Big Five"

Мета дослідження: Проаналізувати вплив особистісних рис (модель Big Five) на якість сну та схильність до його порушень (зокрема, безсоння і тривожність перед сном).

Актуальність теми

У сучасному світі спостерігається стрімке зростання кількості людей, які страждають на розлади сну. Ці порушення мають тісний зв'язок із психічним здоров'ям, тривожними станами, депресією та хронічним стресом. У зв'язку з цим усе більше уваги приділяється пошуку факторів, які впливають на сон людини. Одним із таких чинників є особистість. Особистісні риси визначають рівень сприйнятливості до стресу, здатність до емоційної регуляції, поведінкові реакції на перевантаження та втомлюваність — усе це, безумовно, відображається на якості нічного відпочинку. Саме тому дослідження зв'язку між типом особистості та порушеннями сну є важливим не лише для психології, а й для медицини, психотерапії та гігієни сну.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати психологічну природу сну та його зв'язок із особистістю.
2. Дослідити наукові підходи до вивчення порушень сну з огляду на психологічні чинники.
3. Визначити, які риси особистості (модель Big Five) можуть бути предикторами безсоння та тривожності.
4. Узагальнити емпіричні дослідження та сформулювати висновки щодо психопрофілактики порушень сну.

Сон — базова біологічна потреба людини, що є необхідною умовою психофізіологічного відновлення. Упродовж життя людина проводить у сні близько третини свого часу. Якість сну безпосередньо впливає на емоційний фон, когнітивні функції, загальний рівень стресу, а також на ефективність у роботі, навчанні, міжособистісній взаємодії.

У науковій літературі порушення сну, зокрема безсоння, часто розглядаються як симптом глибших емоційних чи психічних розладів. Однак нині все більше досліджень акцентують увагу на індивідуальних особистісних особливостях як потенційних чинниках ризику щодо виникнення порушень сну [1; 3].

Проблема вивчення: Тривалий час у вивченні сну домінували нейробиологічні моделі. Вони розглядали безсоння як результат порушення біоритмів, нестачі мелатоніну або хронічного впливу зовнішніх факторів (гучне середовище, світло, робота у нічну зміну тощо). Однак такий підхід не пояснює, чому при однакових умовах один індивід спить добре, а інший — потерпає від безсоння.

Поступово увага вчених почала зміщуватися у бік психологічних моделей. Саме тут виникла ідея розглядати риси особистості як такі, що можуть бути предикторами сну: одні — захисними, інші — ризикогенними [2; 4].

Наукові дослідження: Сучасні дослідження все частіше застосовують модель «Великої п'ятірки», яка охоплює п'ять основних вимірів особистості: нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, добросовісність та доброзичливість [1].

Найбільш негативно на сон впливає високий рівень нейротизму. Люди з цією рисою частіше відчують тривожність, роздратованість, схильність до катастрофічного мислення. Вони довше засинають, мають фрагментарний сон, прокидаються серед ночі. Дослідження показали, що нейротизм є найсильнішим предиктором безсоння [3].

Добросовісність, навпаки, вважається захисним чинником: люди з високим рівнем цієї риси дотримуються режиму, уникають шкідливих звичок, що позитивно впливає на сон [5].

Екстраверсія має двозначний вплив. З одного боку, екстраверти частіше мають достатню фізичну активність протягом дня і добре засинають. З іншого — їхнє активне соціальне життя іноді затягується на ніч, що порушує циркадні ритми [2].

Також виявлено, що відкритість до досвіду корелює з більш яскравими сновидіннями і менш глибоким сном. Це не завжди є патологією, але може свідчити про високу емоційну активацію навіть у стані сну [4].

Теоретичні підходи до пояснення зв'язку сну й особистості Згідно з когнітивно-біхевіоральною моделлю безсоння, центральним механізмом є надмірна активація нервової системи перед сном, що супроводжується негативними очікуваннями, румінаціями, гіперувагою до тілесних відчуттів [6]. У цьому контексті риси особистості, зокрема нейротизм, можуть бути факторами, що підсилюють ці механізми. Люди з низькою стресостійкістю легше активуються, гірше відновлюються після навантаження, частіше переживають «мисленнєвий шум» уночі [3; 6].

Когнітивна теорія Дж. Бека розглядає безсоння як результат негативних автоматичних думок, які закріплюються на фоні тривожних рис особистості. Отже, особистість не лише реагує на стрес, а й формує установку до сну, яка стає фактором хронізації безсоння [5].

Висновки

Таким чином, особистісні риси мають важливе значення для розуміння механізмів порушень сну. Найбільш значущими з точки зору ризику є високий нейротизм і низька добросовісність. Водночас такі риси, як доброзичливість та

помірна екстраверсія, можуть сприяти якісному сну. Урахування цих чинників може стати основою для персоналізованої психопрофілактики безсоння.

Література:

1. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)*. Psychological Assessment.
2. Meyer, B., & Taylor, R. (2005). Personality traits and sleep quality: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*.
3. Van Houtem, T. M., & Hengeveld, A. (2019). Sleep and personality traits: The moderating role of emotional stability. *Sleep Health*.
4. Papp, L. M., & Bowers, A. L. (2017). Personality traits and sleep in the transition to adulthood. *Journal of Research in Personality*.
5. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
6. Buysse, D. J., Ancoli-Israel, S., Edinger, J. D., et al. (2006). Recommendations for clinical management of sleep disorders in older adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

КЛІНІЧНА ТИПОЛОГІЯ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Трофімова Т. А., Венгер Г.С.

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

Об'єкт дослідження: Клінічні особливості депресивного синдрому.

Предмет дослідження: Типологія депресивного синдрому у пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Мета дослідження: Виявити та описати клінічні типи депресивного синдрому, що зустрічаються у пацієнтів з ПТСР.

Актуальність дослідження: Посттравматичний стресовий розлад є серйозною проблемою психічного здоров'я, яка часто супроводжується коморбідними розладами, зокрема депресією. Взаємозв'язок між ПТСР та депресією є складним і багатограним, а клінічні прояви депресивного синдрому у пацієнтів з ПТСР можуть відрізнятися від депресії, що виникає ізольовано. Розуміння клінічної типології депресивного синдрому в цій популяції є важливим для покращення діагностики, розробки більш цілеспрямованих стратегій лікування та прогнозування перебігу захворювання. Недостатня кількість досліджень, присвячених саме типології депресивних проявів у контексті ПТСР, підкреслює актуальність даної роботи.

Клінічна типологія депресивного синдрому у пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є хронічним психічним станом, що розвивається у деяких людей після переживання або спостереження