

**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

несприятливих умов життя на психіку дорослої людини та покращить реабілітаційні заходи щодо подолання наслідків.

Література:

1. Cloitre M., Stolbach B. C., Herman J. L., van der Kolk B., Pynoos R., Wang J., Petkova E. A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. *Journal of Traumatic Stress*. 2009. Vol. 22. No. 5. P. 399–408.
2. Courtois C. A., Ford J. D. *Treating Complex Traumatic Stress Disorders: An Evidence-Based Guide*. New York: The Guilford Press, 2009. 482 p.
3. Guzman Torres E., Krause-Utz A., Sack M. Predictors of complex PTSD: the role of trauma characteristics, dissociation, and comorbid psychopathology. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*. 2023. Vol. 10. Article 1.
4. Herman J. L. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992. 276 p.
5. Karatzias T., Hyland P., Brewin C. R., Cloitre M., et al. Risk factors and comorbidity of ICD-11 complex PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10. No. 1. Article 1562840.
6. Reed G. M., et al. ICD-11 developmental field study. *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17. No. 2. P. 174–186.
7. Resick P. A., et al. A critical evaluation of the complex PTSD literature. *Journal of Traumatic Stress*. 2012. Vol. 25. No. 3. P. 241–251.
8. van der Kolk B. A. *The Body Keeps the Score*. New York: Viking, 2014. 443 p.
9. Walker P. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving. A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. San Jose, CA: Azure Coyote Publishing, 2013. 347 p.
10. World Health Organization. ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision. Geneva: WHO, 2018. Available at: <https://icd.who.int>

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Яременко К. С., Савенкова І. І.

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

У сучасних умовах воєнного стану українське суспільство щоденно стикається з масштабними психологічними проблемами, зокрема значним зростанням рівня стресових розладів особистості. Психологічна стійкість людини в екстремальних умовах суттєво визначається її індивідуальними рисами характеру та способами подолання стресу. Дослідження зв'язків між особистісними якостями та копінг-стратегіями сприяє глибшому розумінню процесів адаптації, а також створенню ефективних методик психологічної підтримки в умовах воєнного часу. Актуальність даної теми обумовлена необхідністю комплексного підходу до забезпечення психічного здоров'я суспільства та впровадження ефективних шляхів психологічної реабілітації.

Метою даної статті є проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення ролі особистісних рис і копінг-стратегій у подоланні стресових розладів особистості в умовах воєнного часу, а також обґрунтувати перспективи подальшого емпіричного дослідження цієї проблематики.

Об'єкт дослідження: психологічні чинники подолання стресових розладів особистості в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: особливості впливу особистісних рис і копінг-стратегій на перебіг та подолання стресових розладів особистості в умовах війни.

Розуміння цих аспектів допоможе у майбутньому сформувати більш індивідуалізовану форму реабілітаційної роботи, адже окрім загального уявлення про стресові розлади та їх функціонування важливо розуміти на які моменти варто звертати увагу в залежності від людини.

В останні роки в Україні та за кордоном зростає зацікавленість у розумінні причин виникнення стресу, його еволюції протягом життя, а також у пошуку ефективних способів зміцнення стресостійкості та зменшення його негативного впливу. Незважаючи на те, що вивчення феномену стресу ведеться вже досить тривалий період, сучасні виклики висувають потребу в більш глибокому і системному підході до цього питання. Уперше використання терміну "стрес" для опису стану нервово-психічного напруження у 1926 році запропонував Уолтер Кеннон, досліджуючи універсальну реакцію "бийся або тікай".

Існує декілька основних підходів до розуміння стресу. Біологічний акцентує увагу на фізіологічних реакціях організму, таких вищезазначена реакція «бий або тікати». Психологічний підхід фокусується на суб'єктивному сприйнятті загроз та доступних ресурсів. Когнітивно-поведінковий аналізує взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях. Рівень розвитку та проявів стресу формується під впливом зовнішніх факторів, зокрема життєвих обставин чи умов середовища, а також внутрішніх, таких як індивідуальні риси особистості, схильність до тривожності та використання копінг-стратегій. Як зазначають Лазарус і Фолкман, саме когнітивна оцінка ситуації визначає чи сприйматиметься вона як стресогенна [7].

Існування різноманітних підходів до вивчення стресостійкості свідчить про багатогранність цього психологічного явища, який можна розглядати з різних точок зору. Зокрема, Л. Л. Тютюнник виділяє два основні виміри стресостійкості - зовнішній (діяльнісний) та внутрішній (особистісний). Другий, особистісний вимір, «реагує на невідповідність потенцій суб'єкта до умов і потреб діяльності й відповідає за вироблення системи захисту особистості від стресового впливу задля збереження рівноваги» [5, с. 159–163].

Термін «Копінг-стратегії» (від англійського «coping» - справлятися) у 1940х роках ввів Курт Левін, що посприяло подальшим дослідженням на тему того, як люди справляються та реагують на різні стресові ситуації. Найбільшим поштовхом для більшого розповсюдження терміну стали публікації Р. Лазаруса та С. Фолкман «Копінг-стратегії та стрес» у 1980х роках, які виділили два основні види копінг-стратегій - проблемно-орієнтований, що фокусується на зміні ситуації, та емоційно-орієнтований, який допомагає зменшити інтенсивність переживань [7]. Вибір відповідної стратегії має значний вплив на ефективність подолання стресу і підтримку психічного здоров'я. Особливо актуальним є дослідження копінг-стратегій в умовах тривалого соціального напруження, зокрема під час воєнного стану.

Загалом поняття копінг-стратегій та його особливостей вивчало досить багато провідних вчених у сфері психології, так як Л. Мерфі, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р.Муз, Н.Ендлер, М. Перрез, Л.Перлін, М.Райтчерз, Дж. Паркер, А.Сидоренко, Т.Ткачук, О. Склень, М.Дідух, В.Грандт та ін.

Головна задача копінг-стратегій у тому, щоб допомогти людині краще адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Вони допомагають знизити інтенсивність вимог, які висуває ситуація, або взяти їх під контроль, а також знайти способи уникнення чи прийняття стресових факторів [4]. Вибір способу подолання стресу залежить від специфіки події та внутрішніх ресурсів людини, зокрема її досвіду, емоційного стану та характеру. Кожна людина обирає стратегію, що найкраще відповідає як зовнішнім обставинам, так і її власним психологічним можливостям.

Л. Журавльова та А. Баранова у 2024 році розглянули які є емоційні потреби та копінг-стратегії у дорослих в умовах воєнного часу [1]. Згідно з отриманими результатами більшість опитуваних людей (60%) справляються із стресом під час війни за допомогою когнітивних стратегій, а саме мова про критичне та логічне мислення, перевірка отриманої інформації, усвідомлення поточної ситуації, а також подальшого планування відповідно до обставин. Далі третина людей (33,3%) обирають як основну копінг-стратегію віру, як у власні сили, так і у Бога, а також покладаються на свої моральні цінності. Найрідше, станом на 2024 рік, дорослі українці обирали вираження своїх емоцій, у тому числі саморефлексія (5%), пошук соціальної підтримки (5%) та фізична активність (1,7%).

Кунакова О. М. у своїй кваліфікаційній роботі проводила дослідження щодо копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб [3]. Відповідно до отриманих результатів для цієї категорії населення найбільш характерні такі стратегії, як «вирішення проблем» (19%), «пошук соціальної підтримки» (20,6%) та «позитивна переоцінка» (21.6%). Здебільшого опитані обирали наступні види поведінки у подоланні стресу – «орієнтація на вирішення завдань» (та «орієнтація на емоції».

Хазратова Н. В., Малімон Л. Я., Олійник А. В. розглядали вибір копінг-стратегій з точки зору особистісних цінностей. Дослідження свідчить, що цінності людини суттєво впливають на вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Люди, які орієнтовані на самореалізацію, розвиток та досягнення, частіше обирають адаптивні конструктивні методи, такі як планування, активне розв'язання проблем чи звернення за соціальною підтримкою. З іншого боку, ті, у кого провідними є цінності безпеки, стабільності чи уникнення ризику, схильні використовувати емоційно орієнтовані або унікальні копінг-стратегії, наприклад уникнення, заперечення чи дистанціювання[6]. Таким чином, набір особистісних цінностей визначає не лише сприйняття стресу, але й способи реагування на нього. Це стає особливо важливим у контексті хронічного соціального напруження, наприклад, під час війни.

Іванова О.С. досліджувала взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки [2]. Авторка виявила значущу кореляцію між загальним рівнем стресу та емоційно-орієнтованими копінг-

стратегіями, тобто люди які активніше застосовують уникнення, заперечення та емоційне розвантаження мали вищий рівень стресу. Тоді як особи, що обирали проблемно-орієнтовані стратегії (планування дій, пошук інформації, активна робота над вирішенням проблем) мали нижчий показник стресу. Самооцінка стресостійкості позитивно зв'язана із застосуванням конструктивних копінг-методів - учасники, які відчували себе більш стійкими, частіше обирали стратегічне планування та зверталися по соціальну підтримку. Учасники з низькою самооцінкою стресостійкості значно частіше вдавалися до дезадаптивних форм поведінки таких, як уникнення контакту та пасивне очікування поліпшення ситуації. Загалом дослідження підтвердило, що баланс між проблемно- та емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями є ключовим фактором у регуляції стресових реакцій і формуванні відчуття власної стресостійкості.

Отже, аналіз сучасних наукових підходів до вивчення впливу особистісних рис і копінг-стратегій на подолання стресових розладів у контексті воєнного часу дозволяє зробити висновок, що ці фактори відіграють ключову роль у забезпеченні ефективної адаптації та психологічної стійкості людини в екстремальних умовах. Особливо ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування і пошук соціальної підтримки, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню психічного стану. Водночас емоційно-орієнтовані методи можуть мати протилежний ефект, посилюючи стресові реакції. Для подальшого розвитку цієї теми необхідні глибші емпіричні дослідження, що допоможуть краще зрозуміти взаємозв'язок між особистісними характеристиками, копінг-стратегіями та стресовими розладами під час війни. Це сприятиме створенню більш індивідуалізованих підходів до психологічної підтримки та реабілітації.

Література:

1. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 20–26.
2. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С. 109–116.
3. Кунакова О. М. *Копінг-стратегії як засіб формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту : кваліфікац. магістер. робота* / О. М. Кунакова. – Маріуполь : Маріупольський державний університет, 2025. 73 с.
URL: <http://repository.mu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8658>
4. Стресостійкість у сучасному світі : електрон. ресурс // Режим доступу : <https://www.wunu.edu.ua/studentlife/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html> (дата звернення: 04.05.2025).
5. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. Випуск 13. Т.2. 2020. С. 158–163.
URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf
6. Хазратова Н. В., Малімон Л. Я., Олійник А. В. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями // Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 175–190.
7. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984