

**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

**THE PROBLEM OF FAITH: METHODOLOGICAL SUPPORT AND ORGANIZATION OF EMPIRICAL RESEARCH**

Simov D.O. ....279

**FEELINGS OF GUILT AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS DURING THE WAR**

Vakarchuk D.O. ....282

**EMPIRICAL ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF UKRAINIANS' RESILIENCE DURING THE MILITARY CONFLICT**

Ivanova D.V., Kondratieva I.P. ....284

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF STUDYING PARENTHOOD AS A SOCIAL ROLE**

Stanishevskaya E.V., Kondratieva I.P. ....287

**A STUDY OF THE IMPACT OF WAR-RELATED UNCERTAINTY ON REPRODUCTIVE INTENTIONS**

Kyrylova N.V. ....290

**METHODOLOGICAL EXPLICATION OF THE STUDY OF THE IMPACT OF LATENT AGGRESSION ON THE ANXIOUS VULNERABILITY OF PERSONALITY**

Topalova I.V. ....294

*Секція IV.*

**ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА- КОНСУЛЬТАНТА В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДАХ**

Гайденок О.В., Онищенко О.О. ....297

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Пундєв В.В., Петрова К.В. ....302

**МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ**

Рибалко О.О. ....305

**ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ**

Городник А.А., Грек О.М. ....307

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

Гурман Т.В., Грек О.М. ....310

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВНУТРІШНЬО ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Синіченко В.О. ....312

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Чебаненко І.О. ....315

3. Психосоматичні розлади у дітей: теорія, діагностика, корекція // 186. – Т. 1. – С. 237–241
4. From abdominal pains to headaches: The causes of psychosomatic diseases in children [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://upbility.net/blogs/news/the-causes-of-psychosomatic-diseases-in-children>
5. Якимчук С. Вплив сім'ї на виникнення психосоматичних розладів у дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34856/Yakymchuk\\_90-104.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34856/Yakymchuk_90-104.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Психічні розлади із соматичними симптомами: місце в сучасних класифікаціях, дефініції, діагностика та лікування // НейроNEWS [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/4-5%2897%29/pages-44-50/psihichni-rozladi-iz-somatichnimi-simptomami-misce-v-suchasnih-klasifikacijah-definiciji-diagnostika-ta-likuvannya>
7. Little Otter Blog. Psychosomatic Symptoms in Children [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://littleotterhealth.com/blog/psychosomatic-symptoms-in-children>
8. Psychosomatic disorders in pediatrics – PubMed [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11519281>
9. Трибухіна І. В. Електронний репозитарій Чорноморського національного університету імені Петра Могили [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2709/1/Трибухіна.pdf>
10. DSM-5-TR Online Assessment Measures – American Psychiatric Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/assessment-measures>
11. Exploring the psychopathological profile of fibromyalgia: insights from the personality assessment inventory and its association with disease impact // Frontiers in Psychology [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1418644/full>

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Пундєв В.В., Петрова К.В.**

*Одеський національний економічний університет*

Приблизно половина всіх психічних розладів протягом життя починається в середині підліткового віку, а три чверті – у середині 20-х років, причому афективні розлади мають найвищу поширеність протягом життя (4,8–31,0% і 3,3–21,4% для розладів тривоги та настрою відповідно). Крім того, нещодавні дані підкреслили, що психічні розлади є найбільшою причиною інвалідності серед молодих людей. Оскільки пік захворюваності на депресивні та тривожні розлади припадає на підлітковий вік, ця фаза розвитку є особливо сприятливим часом для цілеспрямованих профілактичних зусиль. Стратегічні налаштування для цілеспрямованого профілактичного втручання щодо молодіжної депресії та тривожних розладів включають ЗМІ, Інтернет (включаючи соціальні мережі та комунікаційні технології), школи та сім'ї. Сімейне оточення, зокрема батьки, є центром цього дослідження, оскільки багато ключових факторів ризику депресії та тривожних розладів у молодих людей пов'язані з сім'єю (наприклад, подружні конфлікти) або можуть бути виявлені батьками на ранній стадії. Важливо, що деякі з цих факторів знаходяться під контролем або впливом батьків і їх потенційно можна змінити. Батьки також є хорошою основою профілактики, оскільки вони можуть володіти передбаченням, яке допомагає їм оцінити

цінність профілактики та раннього втручання, а також внутрішньою мотивацією вживати профілактичних дій [1, 6].

Існує недостатня кількість доказів щодо знань або грамотності батьків щодо психічного здоров'я їхніх дітей, але нещодавнє дослідження за участю 920 батьків молодих людей віком 12–25 років, які заповнили національне опитування щодо грамотності психічного здоров'я молоді, дає деяке попереднє розуміння цього питання. Зокрема, дослідження виявило, що все ще існують деякі важливі недоліки в розумінні батьками їхньої ролі в запобіганні цим розладам у їхніх дітей підліткового віку. Надмірне залучення батьків (схоже на надмірний контроль) і міжбатьківський конфлікт є потужними факторами ризику підліткової депресії. Дослідження показали, що участь батьків у терапії дитини може допомогти зменшити тривогу. Батьки знаходяться в унікальному становищі щоб допомогти, оскільки їхні діти, природно, покладаються на їхню підтримку та захист. Однак, хоча деякі способи пристосування до страхів дитини можуть зменшити її занепокоєння на певний час, вони також можуть перешкодити дитині навчитися справлятися зі своїми турботами самостійно, коли вона стає старшою [4]. Далі ми виділили окремі рекомендації батькам.

1. Батьки мають не усунути тривогу, а допомогти дитині впоратися з нею. Найкращий спосіб допомогти дітям подолати тривогу — це не намагатися усунути стресори, які її викликають. Це допоможе їм навчитися терпіти свою тривогу та функціонувати якомога краще, навіть коли вони хвилюються. І як побічний ефект цього, тривога з часом зменшиться [2].

2. Не уникайте речей лише тому, що вони викликають у дитини тривогу. Допомагаючи дітям уникати речей, яких вони бояться, батьки покращують їхнє самопочуття в короткостроковій перспективі, але це посилює тривогу в довгостроковій перспективі. Наприклад, дитина в незручній ситуації засмучується і починає плакати — це не для того, щоб маніпулювати, а просто тому, що вона так відчувається. Якщо батьки виганяють їх звідти або прибирають те, чого вони бояться, дитина навчиться цьому механізму. І цей цикл має потенціал для повторення.

3. Висловлюйте позитивні, але реалістичні очікування. Ви не можете пообіцяти дитині, що її страхи неможливі — що вона не провалить іспит, що вона буде весело кататися на ковзанах або що інша дитина не буде сміятися з неї під час розповіді. Але ви можете висловити впевненість, що з ними все буде добре, що вони впораються. І ви можете повідомити їм, що коли вони стикаються з цими страхами, рівень тривоги з часом знизиться. Це дає їм впевненість у тому, що ваші очікування реалістичні, і що ви не збираєтеся просити їх зробити те, з чим вони не можуть впоратися.

4. Не задавайте навідних питань. Заохочуйте дитину говорити про свої почуття, але намагайтеся не ставити навідних запитань: «Ти хвилюєшся через великий тест? Ти хвилюєшся через науковий ярмарок?» Щоб уникнути циклу

тривоги, просто ставте відкриті запитання: «Як ви ставитеся до наукового ярмарку?» [5].

5. Не посилюйте страхи дитини. Чого ви не хочете робити, так це говорити тоном голосу чи мовою тіла: «Можливо, це те, чого тобі, синку/доню, варто боятися». Припустимо, дитина мала негативний досвід взаємодії з собакою. Наступного разу, коли діти будуть поруч із собакою, ви можете хвилюватися про те, як вони відреагують, і можете ненавмисно надіслати повідомлення своїм тілом, що їм справді варто хвилюватися.

6. Намагайтеся, щоб період очікування був коротким. Коли ми чогось боїмося, найважче це час перед тим, як ми це зробимо. Отже, ще одне емпіричне правило для батьків — дійсно намагатися усунути або скоротити період очікування. Якщо дитина хвилюється перед тим, як йти на прийом до лікаря, не варто починати дискусію про це за дві години до вашого приходу; це, ймовірно, ще більше захопить вашу дитину. Тому спробуйте скоротити цей період до мінімуму.

7. Обмірковуйте все разом з дитиною. Іноді допомагає поговорити про те, що сталося би, якби страх дитини справдився — як би вона з цим впоралася? Дитина, яка хвилюється через розлуку з батьками, може хвилюватися про те, що станеться, якщо хтось із батьків не прийде за нею. Тож ми маємо говорити про це. Якби твоя мама не прийшла після тренування з футболу, що б ти зробив? «Я б сказав тренеру, що моєї мами тут немає». А як ви думаєте, що зробив би тренер? "Ну, він дзвонив моїй мамі. Або чекав зі мною". Для деяких дітей наявність плану може зменшити невизначеність здоровим та ефективним способом.

8. Спробуйте змодельовати здорові способи подолання тривоги. Є кілька способів допомогти дітям впоратися з тривогою, дозволивши їм побачити, як ви справляєтеся з тривогою самі. Діти сприйнятливі, і вони сприймуть це, якщо ви будете постійно скаржитися по телефону другові, що не можете впоратися зі стресом або хвилюванням. Це не означає, що потрібно вдавати, що у вас немає стресу чи хвилювання, але дозвольте дітям почути або побачити, як ви спокійно справляєтеся з цим, терпите це, відчуваєтеся добре, коли переживаєте [3].

## Література:

1. Тривожні розлади: WHO сторінка. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата звернення: 16.04.2025).
2. Alizadeh S., Abu Talib M.B., Abdullah R., Mansor M. Relationship between parenting style and children's behavior problems. *Asian Social Science*. 2019. 7(12). p. 195.
3. Banerjee R., Halder S. Parenting style and academic motivation: A critical review. *Indian Journal of Positive Psychology*. 2020. 11(3). p. 172–178.

4. Lunetti C., Iselin A.-M.R., Di Giunta L. Development of internalizing symptoms during adolescence in three countries: The role of temperament and parenting behaviors. *European Child Adolescent Psychiatry*. 2022. 31(6). p. 947–957.
5. Meyer A., Lerner M.D., De Los Reyes A., Laird R.D., Hajcak G. Considering ERP difference scores as individual difference measures: issues with subtraction and alternative approaches. *Psychophysiology*. 2017. 54(1). p. 114–122.
6. UNICEF. Helping children cope with stress during the COVID-19 pandemic. 2022 : стаття UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19> (дата звернення: 16.04.2025).

## **МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ**

**Рибалко О.О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

Тривале перебування в умовах хронічного стресу, пов'язаного з доглядом за дитиною з психічним розладом є одним із потужних чинників розвитку психоемоційних порушень у її батьків. Виховання дитини з психічними розладами супроводжується підвищеним навантаженням, невизначеністю та емоційним виснаженням, що створює передумови для розвитку невротизації, тривожно-депресивних станів та зниження життєстійкості батьків. Вивчення особистісних чинників психічного благополуччя в цій групі є актуальним у контексті розуміння механізмів психологічної адаптації до складних умов, а також з огляду на необхідність побудови цілісної моделі психопрофілактичної та психокорекційної допомоги щодо відновлення та збереження психічного благополуччя батьків, як виховують дітей з психічними та поведінковими розладами.

У межах медико-психологічного підходу ВООЗ визначає психічне благополуччя як «стан, за якого особа реалізує свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя своєї спільноти» [3]. Ключовими критеріями цього стану називають: здатність особистості реалізовувати свій потенціал; стійкість до стресу; здатність до продуктивної діяльності; відчуття ефективності та користі своєї діяльності; залученість у соціальне життя адаптивність і автономність (adaptive autonomy); когнітивну ясність; емоційну стабільність [3].

У сучасній психологічній науці феномен психічного благополуччя також посідає центральне місце як багатовимірний показник адаптації, суб'єктивного функціонування та життєвої задоволеності особистості. Існує кілька концептуальних підходів до його визначення, кожен з яких акцентує увагу на різних структурних компонентах і механізмах його формування.

Гедоністичний підхід розглядає психічне благополуччя переважно як емоційне задоволення життям, що ґрунтується на прагненні до приємних емоцій, уникненні негативних переживань і загальному відчутті щастя. До структури психічного благополуччя, у відповідності до робіт Е. Дінера (провідного