

**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)
BBK 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

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Чебаненко І.О.

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

Під час війни досить значна кількість студентів стикається з таким явищем як емоційне вигорання. Подібний стан чинить значний вплив на психічне та фізичне здоров'я та сильно погіршує якість життя. Дуже важливо розпізнати його вчасно, адже емоційне вигорання під час війни може перерости у депресію чи інший, більш серйозний діагноз.

Емоційним вигоранням називають стан емоційного спустошення та емоційного виснаження, що супроводжується втратою мотивації, постійною втомою та цілим рядом інших негативних симптомів. Він виникає як своєрідна захисна реакція організму і часто є пов'язаний із високим рівнем стресу. Саме по цій причині емоційне вигорання дуже часто трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей та змушений багато спілкуватись.

Коли в країні війна, то люди перебувають в стані перманентного стресу. Вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому яку часто також називають емоційним вигоранням.

Під час війни симптоматику емоційного вигорання відчуває на собі практично кожен студент. Як правило, цей стан супроводжується певними характерними ознаками: починають дратувати новини, особливо ті, що стосуються війни, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент; втома від волонтерської діяльності, особливо, якщо раніше людина присвячувала їй дуже багато особистого часу; зниження інтелектуальної продуктивності; апатія і відсутність сил; постійна роздратованість; поява проблем із здоров'ям, таких як погіршення зору, головний біль, біль у спині та ін.; песимістичний настрій; відчуття емоційного спустошення.

Емоційне вигорання під час війни розвивається поступово. Тому інколи в такому стані людина може підтримувати досить нормальний рівень життя, а інколи допомога їй необхідна терміново. Щоб з'ясувати на якому ви етапі, варто дізнатись, як саме розвивається емоційне вигорання.

Перша стадія – стадія емоційного піднесення. Як правило, ми усі відчували її на початку війни. На цьому етапі люди активно допомагають, волонтерять, адже вони очікують, що це все тимчасово.

Друга стадія – втома, викликана хронічним стресом. Перебувати на стадії підйому довго витримує далеко не кожен. Тому не дивно, що люди почувають себе все більш втомленими, часто дратуються та зриваються на інших.

Третя стадія – психічне та фізичне виснаження. Ця стадія вже доволі важка, адже стрес, який постійно накопичується, може викликати депресію. У багатьох

людей також з'являються прояви психосоматики: біль у різних ділянках тіла, істерика та ін.

Четверта стадія – тотальне виснаження. На цій стадії проблему ігнорувати практично неможливо, адже страждають усі аспекти життя та здоров'я людини. Професійна деформація, розвиток різноманітних захворювань, алкоголізм чи зловживання наркотиками – подібний стан потребує термінової консультації із психіатром та психологом.

Як врятувати себе від емоційного вигорання? Візьміть перерву. Якщо у вас є така можливість, то дайте собі повноцінний відпочинок хоча б на декілька днів. Це дасть змогу відновити сили та перезавантажитись. Постарайтесь змінити обстановку, якщо вам це допомагає. Наприклад, поїхати відпочити на природі або з друзями. Приділяйте більше уваги улюбленому хобі. Як правило, це чудово заспокоює нерви. Дотримуйтесь інформаційної гігієни та черпайте інформацію лише з перевірених офіційних джерел. Будьте фізично активними. Не обов'язково займатись спортом чи ходити в спортзал, але помірні прогулянки на свіжому повітрі точно підуть на користь. Проводьте якомога більше часу із дорогими для вас людьми. Довірливі розмови та обійми — це те, що інколи лікує краще таблеток. Поки триває війна, емоційне вигорання загрожує кожному. Тому важливо прислухатись до себе та дбати не тільки про своє фізичне, але й про психічне здоров'я.

Було проведено тестування за наступними методиками діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка, «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова та «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмельовим). У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів і магістри вищих навчальних закладів, у кількості 45 осіб віком від 18 до 25 років. Серед них 14 осіб становили жінки і 31 особу – чоловіки. Вибірка сформована випадково за допомогою мережі інтернет.

Висновок. За методиками дослідження симптомів емоційного вигорання, впливає, що у респондентів третіх і четвертих курсів навчання найбільше розвинуті симптоми СЕВ. А також саме в цей період набуває швидких темпів формування перших стадій СЕВ. Основними проявами формування синдрому емоційного вигорання виступають психофізіологічні, а також поведінкові симптоми. Серед них: бажання побути на самоті, зниження соціальних контактів, втомлюваність, відсутність задоволеності від обранної професії тощо. За методикою О.О. Рукавішнікова впливає, що 47% досліджуваних студентів наразі вже мають середній рівень розвитку психоемоційного вигорання, ці дані підкріплюються результатами методики В.В. Бойко, за якою 58.9% досліджуваних студентів мають повністю сформовані симптоми «загнаності у кут», «тривога і депресія», а також симптом «переживання психотравмуючих обставин». А у 26.9% респондентів спостерігається повністю сформована перша фаза емоційного вигорання – фаза напруги. Це дозволяє зробити висновок, що наразі, студенти сучасних закладів освіти знаходяться під сильним тиском і напругою, що напругою, що напругою впливає на формування СЕВ.

Література:

1. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 105–112.
2. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. 2021. Том 32 (71) № 6. С. 32–38.
3. Галан Л., Журавльова О., Кульчицька А. Концептуалізація поняття професійного вигорання у науковій літературі. Психологічні перспективи, Вип. 44. Луцьк. 2024. ст. 38-51.
4. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. 2018. УДК 159.944. С. 1–8.
5. Руденок А.І., Данчук Ю.П., Ромасюкова А.В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34. Вип. 5. Київ. 2024. ст. 58-62.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ Бойків А. С.

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

Анотація. У роботі розглядається проблема формування стресостійкості серед сучасних підлітків, що є важливою складовою психологічного здоров'я молоді. Проаналізовано основні чинники, які впливають на рівень стресостійкості, та методи її розвитку. Зокрема, увага приділена ролі соціальних мереж, шкільного середовища та сімейних відносин у формуванні стресостійкості у підлітковому віці.

Ключові слова: стресостійкість, підлітки, психологічне здоров'я, соціальні мережі, шкільне середовище, сімейні відносини.

Abstract. The article examines the issue of developing stress resistance in modern adolescents, which is an important component of the psychological health of youth. The main factors affecting the level of stress resistance and methods for its development are analyzed. Special attention is given to the role of social networks, the school environment, and family relationships in shaping stress resistance during adolescence.

Keywords: stress resistance, adolescents, psychological health, social networks, school environment, family relationships.

Проблема формування стресостійкості у підлітків є надзвичайно актуальною в умовах сучасного соціокультурного середовища, яке характеризується високим рівнем стресових факторів, таких як зміни у шкільному та соціальному середовищі, вплив цифрових технологій, а також економічні та політичні труднощі. Стресостійкість стає важливим компонентом психологічного здоров'я підлітків, адже здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно справлятися з ними значно покращує якість життя та психоемоційне благополуччя. Оскільки підлітковий вік є періодом інтенсивних змін і розвитку, формування стресостійкості в цей час сприяє психологічному розвитку особистості та готовності до самостійного життя в дорослому світі [2, с. 182]. Попередні дослідження стресостійкості особистості висвітлюють різні аспекти формування стресостійкості, зокрема, роль психологічних і соціальних факторів у підлітковому віці. Роботи Когути О.О., Спиці-Оріщенко Н.А.,