

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ
В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ**

Сузанська А.О., Головська І.Г.106

**ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Тимохіна А.М., Дідух М.Л.109

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Макордей О.І.116

**ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ
ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ**

Острова І.В.122

ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ

Міхова Л.П.119

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ**

Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В.125

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У
ВІЙСЬКОВИХ**

Каралкін М.В., Массанов А.В.128

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Онищенко О.О., Симоненко С.М.132

**ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Сембрак А.А.134

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сороченко О.С.136

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ**

Суханова О.А., Оверчук В.А.141

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ
ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Маскевич Д.О., Ситнік С.В.143

**ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Мельник О. А.147

**ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД
ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Пилипенко Т.В., Ситнік С.В.149

**АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

Суранова Н.В., Ситнік С.В.154

Література

1. Плохих В. В., Чебан Ю. В. Образний ресурс змагальної самообілізації спортсменів. *Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності*. Харків, 2021. 84 с.
2. Ластовкін ВА, Гуржий ОС. Проблеми підготовки, формування та розвитку фахівців фізичної культури. *The 14 th International scientific and practical conference «Actual problems of science and practice»*. 2020; Stockholm. Stockholm. 437 p.
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1973. 149 с.
4. Круцевич Т. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. 2018. В. 4 (66). 31 с.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ

Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В.

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

Враховуючи безперервне зростання темпу життя, виступає важливе питання щодо розвитку особистості в аспекті набуття якостей для ефективного функціонування в умовах постійної мінливості. Перед суспільством стоїть ряд завдань для покращення та вдосконалення навичок виживати і зберігати активність до продуктивної діяльності.

В умовах війни виникає потреба в здатності виживати в несприятливих та складних умовах, переносити невизначеність, тобто, бути життєстійким. Виживати – означає залишатися живим, незважаючи на небезпеку. Тому, на перший план виходять потреби зберігати життя та стабілізувати психологічний стан, аби мати змогу створювати нові стратегії для збереження цілісності та благополуччя сім'ї і дітей.

В умовах невизначеності, особливо під час війни, ускладнено розв'язання побутових проблем і це підштовхує людей залишати свої оселі, переглядати свої звичні стратегії та адаптуватись до нових умов. Зміна місця проживання може вимагати докладати більших зусиль для освоєння нового оточення, знайомства з новими людьми та вирішення таких завдань як пошук роботи, житла чи школи для дітей. Отже це впливає на їх емоційну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуаціях. Усі ці аспекти можуть вимагати від особистості розвитку нових навичок та стратегій виживання.

За умов вимушеної міграції, жінки з дітьми намагаються швидко пристосовуватись до нових обставин і дбати про благополуччя родини. Бажання вижити та зберегти психічний стан дітей є мотивацією і основною потребою, яку жінки намагаються задовольнити, потрапивши в нове середовище, втративши соціальні контакти та переживаючи біль розриву з сім'єю та домівкою.

Попередній аналіз досліджень дозволив визначити кілька підходів щодо визначення життєстійкості, а саме, розуміти це поняття, як інтегральну рису особистості, характеристику особистості, психологічну властивість, адаптаційний ресурс, особистісний потенціал ефективного саморозвитку, фактор захисту та розвитку (S. Maddi, D. Khoshaba, S. Kobasa, Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна, В. Предко, Л.З. Сердюк, О.А. Чиханцова).

Незважаючи на активне зростання інтересу до цієї теми, досі залишається відкритим визначення поняття життєстійкості і немає єдиного розуміння, що собою являє цей конструкт. Саме тому є досить важливим та актуальним за умов постійних змін, еміграції та суспільних трансформацій досліджувати проблему життєстійкості. Таким чином, жінки потрапляють в певні обставини, за яких потрібно покращувати власний психічний стан, відновлювати процес активної взаємодії з соціумом, опановувати нове середовище, включатись в особливості зарубіжної культури та налагоджувати побут, забезпечуючи себе і дітей необхідним для їх психічного благополуччя, освіти тощо.

Вперше термін "життєстійкість" було використано Д.О. Леонтьєвим як переклад "hardiness", визначеного S. Maddi і представляє особливу структуру установок та навичок, що дозволяють перетворити зміни на можливості. Це поняття відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією подолати складні життєві ситуації.

У межах дослідження психології стресу S. Maddi визначав поняття життєстійкості, що засноване на трьох стійких поглядах, які представляють собою систему переконань: залученість, контроль та виклик. Залученість - це самовизначення людини у відношенні до себе та світу, що впливає на її самооцінку. Контроль - здатність відчувати контроль над власним життям та долати труднощі. Виклик - це творчий підхід до проблем та віра в їхнє позитивне вирішення. [1, с.160].

Американська психологічна асоціація (АРА, 2014) визначає життєстійкість як здатність добре пристосовуватися та адаптуватися у складний час, сповнений травм і труднощів.

Закордонні науковці S. Maddi, D. Khoshaba, S. Kobasa вважали життєстійкість показником здатності витримувати ситуацію та зберігати продуктивну діяльність.

Життєстійкість визначається з точки зору поведінкових, когнітивних та емоційних реакцій на стресові життєві події. Це включає шість аспектів, що сприяють стійким реакціям на сильні стресори: позитивна оцінка (тобто, переосмислення), духовність (тобто віра), активне подолання (тобто вирішення проблем), самоефективність (тобто прийняття), осмислення і навчання (тобто просування) та прийняття обмежень (тобто розуміння) [2, с. 167].

Українськи науковці, досліджуючи тему життєстійкості, більше акцентують увагу саме на ціннісні, духовні аспекти, внутрішню мотивацію та відповідальність (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна, В. Предко, Л.З. Сердюк, О.А. Чиханцова).

Життєстійка поведінка є способом виживання. І хоч здається, що життєстійкість можна віднести до особистісних характеристик: стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність, та варто враховувати важливу її функцію – будування ефективної соціальної взаємодії та пошук оптимальних шляхів саморозвитку [4, с. 22].

Життєстійкість проявляється в індивідуальних особливостях, рисах характеру, як наприклад, активність, цілеспрямованість, витримка [4, с. 10].

Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості [4, с. 46].

Життєстійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини й пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості [5, с. 213-214].

Життєстійкість є фундаментом її особистісних рис, одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. Конструкт життєстійкості включає в себе утворення, що виявляється у прийнятті ризику, що сприяє можливості особистості переосмислювати будь-який досвід, включаючи негативний. Ця диспозиція є результатом внутрішніх зусиль особистості. Сміслові орієнтації та загальна осмисленість життя завжди передбачають смислову взаємодію і формування здатності особистості встановлювати відношення зі світом [5, с. 220].

На думку В. Предко життєстійкість – інтегральна якість особистості, яка ґрунтується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю до досягнення мети, забезпечує самодетермінацію та внутрішню збалансованість, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу й постає провідною умовою повноцінного розвитку [6, с. 188].

Г. Варіна вважає, що життєстійкість є базовим ядром особистості, що надає стійкості, самоефективності в різних сферах і аспектах життя, є захистом від стресу, забезпечує успішну соціалізацію, перетворює зміни в можливості [7, с. 165].

На думку Л.З. Сердюк життєстійкість може бути розглянута як внутрішній ресурс особистості, що дозволяє долати відчай, відчуття безпорадності та втрату смислу в складних, стресових ситуаціях; оптимізує потреби людини в підтриманні фізичного, психологічного, соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінності та смислу [8, с. 496].

Теоретичний аналіз проблеми показав, що життєстійкість являє собою характеристику особистості, що проявляється в здатності чинити опір

негативним впливам, будувати ефективну соціальну взаємодію, долати складні життєві труднощі і перетворювати виклики життя у розвиток і нові можливості. У подальшому дослідженні плануємо розглянути особливості психоемоційного стану жінок з дітьми та визначити складові життєстійкості як спосіб підвищення здатності до адаптації жінок у стресових ситуаціях і долаття труднощів.

Література

1. Maddi, S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of Positive Psychology*, Т. 1, 160–168.
2. Vasiliki Georgoulas-Sherry, Dennis R. Kelly (2019). Resilience, Grit, and Hardiness: Determining the Relationships amongst these Constructs through Structural Equation Modeling Techniques *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*. Vol. 3, No. 2, 165 –178.
3. Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness: A study with reference to the 3Cs. *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34–40.
URL: <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. – Київ : Марич, 2009.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
5. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13
6. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34
7. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. Вип. 4 (7). С. 159-173.
URL: <https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/pomi/7/pomi715.pdf>
8. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
9. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 99-105.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТ СТРЕСОВОГО СТАНУ У ВІЙСЬКОВИХ

Каралкін М.В., Массанов А.В.

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

Анотація. Дослідження спрямоване на вивчення психологічних аспектів корекції посттравматичних стресових реакцій у військових, які можуть виникати внаслідок участі у бойових діях. Основною метою є розробка комплексу технік, вправ та методів для зниження посттравматичного стресу у військовослужбовців під час процесу реабілітації.