

**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

допомоги клієнтам, які переживають труднощі. Цей стан характеризується емоційним виснаженням, зниженням емпатії та професійною апатією. Захисно-копінгова поведінка є важливою складовою професійної практики психологів, що сприяє ефективному управлінню стресом та емоційним навантаженням. Розвиток навичок адаптивного копіngu, таких як проблемно-орієнтовані стратегії, емоційне регулювання, та встановлення меж, сприяє не лише підтримці психологічного здоров'я психолога, але й збереженню його професійної ефективності. Захисно-копінгова поведінка дозволяє психологам захищатися від негативних впливів емоційного вигорання, забезпечуючи тривалу та продуктивну кар'єру.

Література

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.Е. Білова ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. — О., 2007. — 20 с
2. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome / B. Goldstone // S. Afr. Med. J.- 1952. – Vol. 26. (N.88-92). – P.106–109.
3. Schul Y. On the costs and benefits of ignorance: How performance satisfaction is affected by knowing the standard prior to performance / Y.Schul, M.Schiff // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1995. – Vol.21. – P. 491–501.
4. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. Journal of Humanistic Psychology. 2011. № 51(3). P. 369–388
5. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Випуск 55. С. 23–30.
6. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.]; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 72–84.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Маскевич Д.О., Ситнік С.В.

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

В сучасному світі актуальність дослідження психологічних особливостей тривожності в молоді з різним типом темпераменту в екстремальних умовах не може бути переоціненою. Зростаючі вимоги суспільства, стрес-ситуації на роботі та в особистому житті, зміни в соціально-економічному середовищі, зміни клімату, політична нестабільність та інші природні та соціальні кризи, створюють сприятливе середовище для розвитку тривожності серед молоді. Дослідження психологічних характеристик тривоги у молоді з різними темпераментами може допомогти не тільки зрозуміти, як саме ці фактори взаємодіють, але й визначити ефективні стратегії психологічної підтримки та

втручання, спрямовані на зниження ризиків для психічного здоров'я молоді в екстремальних умовах.

Загальне сприйняття проблеми полягає в тому, що тривожність є поширеною психічною проблемою серед молодих людей і може бути посилена або зменшена залежно від типу темпераменту. Під впливом стресу, який є невід'ємною складовою екстремальних умов, може посилитися тривожність, що може призвести до різноманітних негативних наслідків для здоров'я та самопочуття молоді. Практичні завдання включають розробку програм і стратегій для зниження ризиків тривоги серед молоді в екстремальних умовах, створення профілактичних програм і інтервенцій для підтримки психічного здоров'я молоді та визначення оптимальних способів подолання стресу.

Метою даної статті є вивчення психологічних особливостей тривожності у молоді з різними типами темпераменту в екстремальних умовах та визначення їх взаємозв'язку. Для досягнення поставленої мети ставились такі **завдання**: 1) вивчити та систематизувати наукові джерела щодо впливу різних типів темпераменту на розвиток тривожності у молоді в екстремальних умовах. 2) визначити типи темпераменту і тривожності молоді в екстремальних умовах. 3) проаналізувати отримані результати, встановити зв'язок між типами темпераменту та рівнем тривожності молоді.

У сучасному світі турбота про психічне здоров'я молоді стає все більш актуальною. Тривожність, як психологічний стан, може проявлятися по-різному залежно від типу темпераменту особистості та контекстуальних факторів, таких як екстремальні події. У статті розглядаються психологічні особливості тривожності молоді з різними темпераментами, а також важливість цієї проблеми для науки в Україні в сучасний період [5].

Тривожність можна визначити як психологічний стан, що характеризується почуттям невизначеності, страху, тривоги та нездатністю розслабитися. Почуття тривоги може бути короткочасним або стійким і проявлятися в різних життєвих ситуаціях. Тривожні реакції можуть включати напади паніки, загальну тривожність, соціальну фобію, генералізований тривожний розлад тощо. Ці різновиди мають свої унікальні особливості і можуть проявлятися в різному ступені повноти[1].

Темперамент - це вроджена характеристика особистості, яка визначається специфічними реакціями на зовнішні подразники, нейротизмом та інтенсивністю реакцій і стійкістю цих реакцій у часі. Зазвичай це стосується таких аспектів, як емоційна чутливість, активність, настрій і ритмічність біологічних процесів. Темперамент, впливає і проявляє тривожність. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної чутливості або нейротизму можуть бути схильні до тривожних реакцій у стресових ситуаціях. З іншого боку, люди з високим рівнем екстраверсії можуть проявляти невелику тривогу в подібних ситуаціях[2].

Українська наука роками активно протистояла простому хвилюванню молодого покоління. Зокрема, дослідження, проведені в Україні, дозволили розширити розуміння цього питання в контексті місцевої культури та соціальних

звичаїв. Дослідження в цій галузі продовжують розвиватися, базуючись на нових теоріях і методах, які допомагають краще зрозуміти складний психологічний вік[1].

Екстремальні та стресові ситуації є частиною життя, особливо для молоді. Реакція на тривогу в таких умовах може бути ключовим фактором, що визначає якість адаптації та подальшого розвитку особистості. Під час екстремальних подій молоді люди можуть відчувати значну тривогу, яка проявляється в широкому діапазоні емоцій, від страху до паніки. Стресові ситуації можуть викликати фізіологічно активні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, зміна дихання тощо. Деякі люди можуть реагувати на стрес сильними симптомами тривоги, тоді як інші можуть прийняти більш помірковану поведінку[3].

За результатами емпіричного дослідження та подальшого аналізу отриманих результатів визначили показники на основі вибірки за чотирма показниками типів темпераменту за методикою «Особистісний опитувальник» «ЕРІ» (Г. Айзенк). За рівнем тривожності особистості за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберг Ч.Д., Ханін Ю.Л. - для поділу на три рівні прояву реактивної і особистісної тривожності[4].

За результатами емпіричного дослідження за першою методикою «Особистісний опитувальник» «ЕРІ» (Г. Айзенк), ми виявили такі результати за вибіркою 50 осіб. Флегматики - 32%, сангвініки – 28%, холерик – 22% і меланхолік – 18%, від загальної кількості осіб у вибірці.

Дослідження та рахування результатів за другою методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберг Ч.Д., Ханін Ю.Л., надало нам такий відсоток за трьома рівнями по обох шкалах особистісної та реактивної тривожності. Особистісна тривожність - 64%, реактивна тривожність - 62% учасників дослідження виявили високий рівень прояву. Середній рівень прояву за двома шкалами становили такий відповідник у відсотках – особистісна тривожність - 26%, реактивна тривожність - 28%. Тільки 10% учасників дослідження за обома шкалами особистісної та реактивної тривожності виявили низький рівень прояву характеристик, але близький до крайньої норми. Розберемо за кожною шкалою рівні прояву окремо. Говорячи про шкалу особистісної тривожності, високий рівень відповідає таким показникам: постійне відчуття неспокою і тривоги, часті напади страху або паніки без очевидної причини, висока чутливість до стресу і навіть незначних проблем, прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, тремтіння, м'язове напруження, головні болі, болі в животі, запаморочення, постійна перевірка власних дій та ситуацій. Середній рівень, який менше відзначився на виборці відповідає наступним характеристикам. Відчуття занепокоєння, яке з'являється в певних ситуаціях. Помірні коливання настрою. Турбота про майбутні події або наслідки минулих дій. Напруження в м'язах, але не настільки виражене. Уникнення деяких ситуацій, які викликають тривогу, але не всіх. Здатність працювати, хоча продуктивність може знижуватися в стресових умовах. Потреба в підтримці від близьких людей, але без надмірної залежності. Низький рівень

прояву за особистісною тривожністю прослідковується наступним чином - загальний спокій і емоційна стабільність; рідкісні прояви занепокоєння, які швидко проходять; оптимістичний підхід до життя і проблем. Звернемо також нашу увагу на прояви шкали реактивної тривожності, через різницю у можливості реагування, важливо зазначити характеристики за усіма трьома рівнями. А саме, високий рівень прояву можемо прослідковувати за такими показниками: інтенсивне відчуття страху або паніки в ситуаціях, що викликають тривогу; надмірна реакція на стресові події; постійне очікування найгіршого сценарію розвитку подій; відчуття задухи, стискання в грудях; підвищене напруження м'язів, проблеми зі сном. Уникнення або втеча від стресових ситуацій, перевірка ситуацій на предмет можливих загроз, нездатність концентруватися або приймати рішення, часте звернення за підтримкою або допомогою до інших людей. Середній рівень відзначається наступними проявами. Помірне відчуття занепокоєння або нервозності у відповідь на стресові ситуації. Тимчасова розгубленість або підвищена збудливість. Тривога, яка швидко минає після зникнення стресового фактора. Періодичні труднощі зі сном перед важливими подіями. Тимчасова втрата концентрації, яка швидко відновлюється. Спостереження за ситуацією і аналіз можливих рішень. Звернення за підтримкою лише у випадках сильного стресу. Здатність продовжувати звичайну діяльність з незначними змінами. Ну і низький рівень, який був однаковим у відсоткових значеннях як і у реактивної так і особистісної тривожності, може відзначатися такими характеристиками - спокій і врівноваженість навіть у стресових ситуаціях; здатність залишатися оптимістичним і впевненим у своїх силах; мінімальна тривога, яка швидко минає; раціональний підхід до вирішення проблем; здатність швидко адаптуватися до змін; відсутність потреби в уникненні ситуацій або втечі; спокійне і впевнене прийняття рішень.

Висновок

Результати дослідження підтверджують широке поширення реактивної та особистісної тривожності серед молоді. Більшість піддослідних показали високий рівень тривожності, що свідчить про значний рівень стресу та тривоги в сучасному суспільстві. Такі висновки можуть мати важливі наслідки для подальших досліджень у психології та розробки ефективної психологічної підтримки та стратегій реабілітації. Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності серед молоді показало, що більшість учасників демонструють високий рівень тривожності. Не дивлячись навіть на особливості темпераменту особистості. Це свідчить про те, що стрес і тривога поширені в сучасному суспільстві. В сучасних реаліях України, де перебуває молодь на сьогоднішній день. Крім того, дослідження розподілу типів темпераменту показало, що серед досліджуваної вибірки найчастіше зустрічаються флегматичний і сангвінічний типи темпераменту, відповідно 32% і 28%. Хоча висновки щодо взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності потребують подальших досліджень, ці результати можуть слугувати важливою основою для розробки індивідуалізованих психологічних програм і стратегій підтримки.

Література

1. Короленко В. В., Мельниченко С. Д. Тривожність у молоді: дослідження та практика. *Вісник Київського університету. Серія психологічні науки*. 2018. №1. С. 45-56.
2. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення : монографія / за ред. Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Становських З.Л., Радзімовська О.В., Татаурова-Осика Г.П., Бастун М.В., Іванова О.В., Шевченко А.М., Засць І.В., Жмурко М.Д. Київ, 2019.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

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

Мельник О. А.

*Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова
(м. Одеса, Україна)*

Соціально-психологічні умови, в яких перебуває населення України протягом останніх п'яти років, які пов'язані з відчуттям невизначеності та небезпеки, суттєво вплинули на здоров'я та розвиток молоді. Молоді люди проходять період фізіологічного і психологічного становлення, активно формується відчуття себе, власних потреб, бажань і майбутніх життєвих сенсів. Молодь постає перед питанням обрання свого майбутнього шляху, де так багато нового й незрозумілого. Молодий вік сповнений відчуттям тривоги й пошуку. Саме цей період вимагає від середовища максимального захисту й підтримки. Однак важкі часи, в яких опинилася Україна, збільшила виклики до молоді, а особливо студентської. Студенти вимушені швидко пристосовуватися до нових реалій, до нових форм навчання й жорстких вимог життя. Дистанційна освіта в режимі повітряних тривог, відсутність повноцінного навчального процесу, віддаленість від однокурсників і викладачів, збільшення навантаження на самостійне опрацювання, безпекові питання, зниження якості комунікацій і підтримки, фізіологічні потреби у відпочинку, їжі й сні – одні із суттєвих факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я молодих людей. Зважаючи на запити сьогоденного життя, молодь має навчитися підтримувати себе, поновлювати свої внутрішні ресурси й пристосовувати наявні зовнішні умови у максимально корисний для себе спосіб. У даному сенсі науковці зауважують на необхідності розвитку особистісної резильєнтності. За визначенням Г.Лазос «резильєнтність є біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу» [2, ст.34]. Резильєнтність розуміється, як спроможність людини чинити опір важким життєвим обставинам за рахунок розвитку власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів; позитивна