

**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

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО  
КОНФЛІКТУ**

Помилуйко А.Ф. ....327

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В  
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ**

Санду О.С., Мельничук І. В. ....332

**КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-  
ТЕРАПІЇ**

Сизова Л. В., Мітіна С. В. ....335

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ**

Павлінова О.В, Чебикін О. Я ....338

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ**

Коршун І.О., Дідух М.Л. ....340

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ  
ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Слівінський О.Ю., Дідух М.Л. ....343

**СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ  
НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ткаченко А.А., Сидоріна О.В. ....347

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ  
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О. ....349

**ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНOSTІ  
НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Дубровська Ю.О. ....353

**ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В  
КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ**

Квасильчук М.О. ....355

**ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Іжикевич І.А. ....359

**САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У  
МОЛОДІ**

Миронова Т.О., Ситнік С.В. ....362

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Хекоян Е.А. ....366

**ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ**

Яровенко Ж.О. ....369

## ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

**Яровенко Ж. О.**

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

Проблема конфліктів є дуже актуальною для сучасного суспільства. Вони пронизують усі сфери людської діяльності. Конфлікти різного характеру та походження відзначаються як на рівні окремих країн, так і на рівні регіонів, міст, а також міжнаціональні. Їх можна виявити у різних формах, що мають політичний, етнічний, економічний або будь-який інший характер.

Сімейні конфлікти стають все більш поширеним явищем, що вказує на недолік у відносинах у межах сім'ї. Проблема вивчення сутності, причин і форм прояву таких конфліктів стає особливо актуальною для науки, оскільки в період соціальних змін зростає кількість розлучень, особливо серед молодих сімей [3].

Таким чином, порушуючи або навіть руйнуючи стандартний простір соціальної організації суспільства, конфлікти не обмежуються лише цим і проникають у приватне життя кожної окремої особи - у її сімейні та подружні стосунки.

Необхідно завжди приділяти увагу діям, які можуть призвести до конфліктів у сімейних відносинах, оскільки сім'я вважається надзвичайно важливим соціальним інститутом у державі, який є гарантом майбутнього. Це підтверджує вислів: "міцна сім'я - міцна держава".

Отже, у системі політики держави сім'я повинна мати відведене їй гідне місце. Проблема поширення і вирішення цієї проблеми у сучасному суспільстві, на мою думку, є недостатньо дослідженою, що й спонукало до вибору цієї теми для дослідження.

Сімейний конфлікт явище досить поширене. І це не дивно, адже саме в родині відбуваються тісні контакти між людьми. При цьому кожний з членів сім'ї хоче жити згідно зі своїми ідеями і поглядами, і не завжди виходить порівняти їх зі звичками і переконаннями інших членів сім'ї. На цьому ґрунті і відбуваються сімейні конфлікти. Але іноді виникає конфронтація, коли люди не можуть зрозуміти один одного і приходять до неправильного висновку. Це породжує претензії і образи, і не завжди виходить врегулювати проблему мирним шляхом [1].

Під час аналізу проблеми сімейних конфліктів були виявлені основні причини їх виникнення, серед яких можна виділити:

- Прагнення змінити партнера.
- Егоїзм.
- Зрада.
- Ревнощі.
- Недосвідченість та нездатність вести діалог, спілкуватися.
- Контроль над діями.
- Нестача позитивних емоцій ( тілесні обійми, увага, ласка, турбота).
- Небажання допомогати та підтримувати один одного.

- Фінансові труднощі.
- Розбіжності в релігії.
- Розбіжності у вихованні дітей.

Попередження сімейних конфліктів є спільною відповідальністю всіх членів сім'ї, особливо чоловіка і дружини. Важливо зауважити, що деякі невеликі сімейні розбіжності можуть мати корисний характер, допомагаючи у вирішенні питань та запобіганні більш серйозним конфліктам. Проте, у більшості випадків, небажано допускати загострення сімейних протиріч.

Там, де подружжя має бажання покращити свої відносини, конфлікти є необхідними. Вирішення конфліктів сприяє розвитку сім'ї, з'явленню нового рівня спілкування та згладжуванню різниць.

Безсумнівно, першим кроком у вирішенні конфлікту є здатність визначити його справжні причини. Дуже часто ці причини залишаються прихованими від однієї або обох конфліктуючих сторін. Встановлення істинної причини конфлікту є важкою задачею, яка потребує глибокого розуміння людської психології. Коли причина конфлікту правильно визначена, ситуація стає більш зрозумілою, що полегшує пошук оптимальних методів вирішення проблеми [2].

Поступки повинні здійснювати обидва партнери. Однак першим кроком повинен зробити той, хто виявляється мудрішим і краще розуміє, що небажання або неможливість поступитися може призвести до конфліктів і часто призводить до розриву відносин.

Дуже важливо оволодіти тактовністю і терплячістю, а також вмінням переконливо і аргументовано висловлювати свою точку зору. Однак, якщо не вдається переконати свою другу половинку, краще припинити сперечання. Головне полягає в тому, щоб уникнути перетворення сімейних розбіжностей на конфлікти, а дискусії - на скандали. Важливо навчитися спілкуватися з батьками і родичами, а найсуттєвіше - навчитися поважати один одного.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що виникнення сімейних конфліктів часто пов'язане з прагненням людей задовольняти свої потреби або створювати умови для їхнього задоволення, не враховуючи інтересів іншої сторони конфлікту або інших членів сім'ї [5].

Виявлення справжніх причин конфлікту ускладнюється через різні психологічні аспекти. По-перше, у більшості конфліктів раціональне початок прихований за емоціями. По-друге, справжні мотиви конфлікту можуть бути добре заховані та психологічно захищені в підсвідомості, проявляючись на поверхні лише у вигляді прийнятних для самосвідомості мотивів. По-третє, причини конфліктів можуть залишатися непомітними через так званий закон кругової причинності у сімейних відносинах, що проявляється і в подружніх конфліктах [4].

Отже, для успішного вирішення конфлікту необхідно:

- бажання обох сторін вирішити конфлікт є ключовим, однак, навіть якщо це бажання виявить лише одна сторона, це може відкрити більше можливостей для компромісу з іншою стороною;

- здійснення першого кроку на шляху до вирішення конфлікту завжди важке, оскільки кожна сторона вважає, що поступитися повинен інший. Тому готовність до вирішення конфлікту, виявлена однією із сторін, може відіграти вирішальну роль у розв'язанні конфлікту в цілому.

Одними з основних методів запобігання конфліктам є формування сімейних відносин на принципах рівності, спільної відповідальності, взаємної довіри та поваги.

Вивчення науково-психологічної літератури щодо досліджуваної проблеми підтверджує, що причини виникнення проблем, незважаючи на їхню актуальність і важливість у практичному плані, наразі досліджені недостатньо.

Отже, у перспективі подальшого дослідження стоїть завдання пошуку ефективних методів вирішення сімейних конфліктів, спрямованих на поліпшення сімейного клімату та відносин.

### **Література**

1. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. 122–128 с.
2. Костюк О. В. Психологія конфлікту "Видавництво Студія КМ", Київ, 2018. 256. 115с
3. Лещенко І. А. Конфліктологія: теорія і практика, "Видавництво Лібра", Харків, 2019. 312. 217-219с.
4. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. 223–228.с.
5. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. 132 с.

## **ЩОДО МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗОРІЄНТОВАНИХ НА ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ**

**Подвисоцька В.В., Чебикін О. Я.**

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

**Актуальність теми дослідження:** сучасне життя неминуче супроводжується стресом і тривожністю в зв'язку з військовим станом, які впливають на психічне та фізичне здоров'я людини. Тривожність стає все більш поширеною проблемою, особливо в умовах економічної нестабільності, небезпеки для життя та постійних змін і нових викликів стрімкої та мінливої реальності. В останні роки зростаючий інтерес до психологічного благополуччя та саморозвитку підкреслює актуальність корекції тривожності за допомогою методів саморегуляції. Враховуючи зростаючу потребу у здоровому способі життя та ефективному управлінні емоціями, дослідження методів саморегуляції є важливим напрямком в сучасній психології. Ця тема не лише допомагає зрозуміти природу тривожності, але і відкриває шляхи до розвитку практичних стратегій, які допоможуть людям знизити рівень тривожності та покращити якість життя.