



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

8. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80(1). P.1-28.

9. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. К.: Вид-во «Книга», 2016. 208 с.

10. Цимбалюк С. О., Папуча Т.Є. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб: вплив війни. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 1(9). С.34-42.

УДК 159.9

Василенко І.А.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Сорочан Ю.С.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ, ДЕПРЕСІЇ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті представлено результати дослідження психологічних особливостей осіб із різним рівнем ситуативної тривожності в умовах критичних життєвих ситуацій. Проведено огляд теоретичних підходів до розуміння ситуативної тривожності, критичних життєвих ситуацій та психологічної

самодопомоги. У рамках емпіричного використано ряд психодіагностичних метдик: «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера-Ю.Л.Ханіної (STAI)», «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)», «Особистісний опитувальник NEO-PI», «Опитувальник копінг-стратегій (Р.Лазарус)» та «Методика визначення локусу контролю (Дж.Роттер)». Результати дослідження показали наявність статистично значущих зв'язків між ситуативною тривожністю та особистісними змінними: типом копінг-стратегій, емоційною стабільністю, локусом контролю, рівнем екстраверсії. Запропоновано програму психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції у станах підвищеної ситуативної тривожності.

Ключові слова: ситуативна тривожність, психологічна самодопомога, критичні життєві ситуації, копінг-стратегії, саморегуляція, локус контролю, емоційна стабільність.

Abstract. The article presents the results of a study on the psychological characteristics of individuals with varying levels of situational anxiety in the context of critical life situations. A review of theoretical approaches to understanding situational anxiety, critical life events, and psychological self-help is provided. The empirical research employed a set of psychodiagnostic tools: the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by C.Spielberger and Yu.Khanin, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the NEO-PI Personality Inventory, the Coping Strategies

Questionnaire by R. Lazarus, and Rotter's Locus of Control Scale. The findings revealed statistically significant correlations between situational anxiety and personality variables such as coping strategy types, emotional stability, locus of control, and extraversion. A psychological support program was proposed, aimed at developing self-regulation skills in states of elevated situational anxiety.

Keywords: situational anxiety, psychological self-help, critical life situations, coping strategies, self-regulation, locus of control, emotional stability.

Актуальність теми. Сучасні події, зокрема повномасштабна війна в Україні, створюють нову реальність, у якій значна частина населення щоденно стикається з загрозою життю, невизначеністю майбутнього та руйнуванням звичних соціальних структури. Постійні неконтрольовані зміни формують стійке емоційне напруження, що потребує негайної психологічної підтримки та актуалізують потребу в засобах збереження психічного здоров'я населення. В умовах обмеженого доступу до фахової допомоги одним із таких засобів є психологічна самодопомога як доступний спосіб саморегуляції.

Психологічна самодопомога в критичних життєвих ситуаціях є предметом дослідження сучасної прикладної психології, зокрема в умовах тривалого впливу стресових чинників, таких як війна. У науковій літературі критичні ситуації визначаються як події, що вимагають від особистості мобілізації ресурсів для подолання психологічних труднощів і адаптації до змін

(Ткачишина, 2020; Казанцева, 2020). До таких ситуацій належать життєві кризи, що супроводжуються психоемоційною напругою, тривогою, відчуттям безпорадності.

Психологічна самодопомога розглядається як усвідомлене застосування технік і стратегій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та підвищення адаптивності в умовах кризи. У теоретичному аналізі самодопомога розглядається як спосіб саморегуляції, що реалізується через копінг-стратегії (Л.Фолькман, Х.Вебер, Г.Хайнес), особистісні ресурси, інтернальність, емоційне прийняття. Психологічна самодопомога може включати як когнітивні, так і тілесні техніки, а також позитивну соціальну взаємодію (Лозовецька, 2024; Рибак, 2015).

За даними дослідження Gradus Research на тему «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги в умовах війни» (2024), в рамках ініціативи першої леді України Олени Зеленської, 77% опитаних респондентів (N=2423) причиною стресу називали війну, а серед негативних станів, які відчувала найбільша частка опитаних останнім часом, були тривожність та напруга (52%).

Важливо відзначити, що в англійській мові як тривога, так і тривожність позначаються одним терміном «anxiety». Однак у вітчизняній науці ситуативна тривожність, або тривожність як стан, позначається терміном «тривога», а особистісна тривожність, або тривожність як властивість – терміном

«тривожність» (Саргунд, Баля, 2023). Феномен тривожності широко досліджувався у працях З. Фрейда, К.Хорні, а також Ч.Спілбергера, який диференціював ситуативну та особистісну тривожність, та розглядався як реакція на психотравмівні події.

У статті розглядаються результати дослідження феномену тривоги, як одного із ключових проявів дезадаптації в умовах критичних життєвих ситуацій. Спираючись на сказане, ми припустили існування статистично значущого зв'язку між рівнем ситуативної тривожності та особистісними й поведінковими чинниками самодопомоги (копінг-стратегіями, інтернальністю, емоційною стабільністю), що дозволяє розглядати психологічну самодопомогу як ефективний засіб регуляції тривожності в умовах критичних життєвих ситуацій.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що забезпечили повноту та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

З метою оцінки ситуативної та особистісної тривожності використано «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера-Ю.Л.Ханіної (STAI)». Для виявлення симптомів тривоги та депресії «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)». Для вивчення психологічних особливостей особистості використано «Особистісний опитувальник NEO-PI». «Опитувальник копінг-стратегій (Р.Лазарус)» допоміг визначити механізми подолання стресу, «Методика

визначення локусу контролю (Дж.Роттер) рівень інтернальності/екстернальності по відношенню до значущих життєвих ситуацій.

Емпіричне дослідження проведено в три етапи на базі Управління культури, молоді, спорту та туризму Красносільської сільської ради Одеського району Одеської області: 1) підготовчий; 2) діагностичний; 3) аналітико-інтерпретаційний. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, віком від 22 до 62 років. Вибірка є цільовою, дорослою, гендерно змішаною, з урахуванням контексту повітряних тривог, як моделі критичних життєвих ситуацій. Дослідження проводилось анонімно, з дотриманням принципів конфіденційності, етичності та недопущення психологічного навантаження на респондентів.

Кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між ситуативною тривожністю та іншими психоемоційними змінними (табл. 1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між показниками тривожності

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна	Показники депресії та тривоги			Показники копінг-стратегії поведінки			Показники самоактуалізації особистості		
	ДП	ТР	В-У	КК	ПВ	ЗІ	Ід	Ін	Іс
СТ	804**	636**	462**	416*	307*	-397*	-327*	-335*	-620**
ОТ	728**	603**	500**	438**	403*	-401*	-327*	-322*	-551**

Примітка. 1) N = 30; 2) нулі і коми опущені; 3)

позначення: ** – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$; * – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 4) ДП – депресія, ТР – тривога; СТ – ситуативна тривога, ОТ – особистісна тривога, В-У – втеча-уникнення, КК – конфронтаційний копінг, ПВ – прийняття відповідальності, ЗІ – загальна інтернальність, Ід – інтернальність у сфері досягнень, Ін – інтернальність у сфері невдач, Іс – інтернальність у сімейних відносинах.

Зокрема, рівень ситуативної тривожності виявляє додатній кореляційний зв'язок з показником тривоги та депресії за шкалою HADS, що підтверджує взаємозалежність між ситуативною напругою та загальним емоційним станом.

Наявний додатній кореляційний зв'язок з окремими копінг-стратегіями дає підстави припускати, що вибір стилю подолання стресу безпосередньо впливає на переживання тривоги.

Водночас було зафіксовано від'ємні кореляційні зв'язки між ситуативною тривожністю та рівнями інтернальності, що свідчить про зниження тривожності в осіб, які вважають себе відповідальними за події у власному житті.

Процентильний аналіз розподілу показників дозволив виділити респондентів з високим ($N=6$) та низьким ($N=8$) рівнем ситуативної тривожності. У першій групі частіше траплялися високі показники нейротизму, екстернальний локус контролю та наявність неадаптивних копінг-стратегій. У другій –

відносна емоційна стабільність, домінування інтернальності та орієнтація на продуктивне вирішення ситуації.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність комплексу психологічних чинників, які впливають на рівень ситуативної тривожності в умовах критичних життєвих ситуацій. Високі показники тривожності у респондентів супроводжуються симптомами емоційного виснаження, тенденцією до уникнення або конфронтації та зниженим відчуттям контролю над подіями. Це вказує на важливість копінг-стратегій та психологічної структури особистості в реакціях на критичні життєві ситуації (Лозовецька, 2024).

Висока кореляція ситуативної тривожності з особистісною тривожністю, депресивністю та зовнішнім локусом контролю підтверджує, що психоемоційна нестабільність та уявлення про зовнішню відповідальність за події підсилюють негативні емоційні реакції у критичних ситуаціях. Натомість інтернальність, стабільність емоційного фону та орієнтація на активне подолання труднощів, навпаки, сприяють зниженню інтенсивності тривожності.

Таким чином, хоча дослідження безпосередньо не оцінювало ефективність конкретних технік самодопомоги, виявлені зв'язки дозволяють припускати, що певні особистісні риси й поведінкові особливості можуть бути підґрунтям для ефективної психологічної самодопомоги. Особистості з високою інтернальністю, адаптивними копінг-стратегіями та

стабільною емоційною саморегуляцією демонструють нижчий рівень тривожності навіть у ситуаціях реальної загрози, що свідчить про їхню внутрішню готовність до самодопомоги як форми психоемоційного захисту.

Література:

1. Дослідження у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. №6. С.72-78.
3. Лозовецька В.Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. №1. С. 85-98.
4. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2015. №7. С.176-180.
5. Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2024. 352 с.
6. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. №4. С.156-165.
7. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої

травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

8. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. С.116-120.

9. Хаустова О.О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні: погляд на проблему. *Медична газета «Здоров'я України»*. 2023. №4 (63). С.22-24.

УДК 159.9

Василенко І.А.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Радіонова Л.І.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю С4 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ РІЗНОГО РІВНЯ ЕМПАТІЇ

Анотація. Тема дослідження індивідуальних психологічних особливостей осіб з різних рівнем емпатії є актуальною у контексті сучасного суспільного запиту на розвиток емоційного інтелекту, толерантності, соціальної чутливості та ефективного міжособистісного спілкування. Метою роботи є дослідити індивідуальні

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОВЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ

Абдуллаєва В.В. Психологічна підтримка переселенців: інтегрований підхід до роботи з травмою.....	3
Бабчук О.Г., Полятова А.В. Психологічні особливості особистісної зрілості на певному етапі життєдіяльності особистості.....	10
Балахонова К.О. Психологічні особливості особистості як предиктори розладу харчової поведінки.....	22
Бандюк Л.В. Феномен антиципації у просторі споріднених понять.....	30
Бедан В.Б., Амосова А.В. Індивідуально-психологічні особливості соціальної адаптації біженців з України.....	37
Бринза І.В., Брагару М.І. Рольові диспозиції осіб, які переживають психологічну кризу.....	46
Бринза І.В., Мамалиженко Х.В. Актуалізація екзистенціального ресурсу віри особистості у подоланні кризи.....	58
Бринза І.В., Петухова І.О. Співвідношення між показниками суб'єктивного відчуття захищеності і характеристиками особистості.....	70
Василенко І.А., Сорочан Ю.С. Співвідношення показників тривожності, депресії, копінг-стратегій та самоактуалізації особистості.....	79
Василенко І.А., Радіонова Л.І. Індивідуально-психологічні особливості осіб різного рівня емпатії.....	88
Василенко І.А., Яськова В.І. Особливості взаємозв'язку показників макіавелізму, маніпулятивного ставлення та емпатії зі спрямованістю особистості в комунікації.....	100
Водолазська О.О., Живодер О.О. Психологічні особливості самоактуалізації управлінців з різним рівнем упевненості у собі.....	110
Діброва О. Співвідношення показників психологічної розумності та темної тріади.....	119
Дідух М.Л. Трансцендентальна терапія людини (ттл): інтеграція наукового й духовного вимірів у психологічній практиці.....	126
Ілмаз А.Ф. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації.....	137