

**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)
ВБК 72+88.4

ЗМІСТ

Секція І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КЛІНІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛІЗІ Ж. ЛАКАНА	
Азарова Ю. О.....	23
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
Беляєвська Т.В.....	28
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ	
Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.....	31
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА	
Гвоздкова І. В.	35
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
Желтова А. О., Карпич І. А.	37
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Козлова Г.С., Велитченко Л. К.	40
МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.....	44
АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
Черненко О. М., Кочерга Є. В.	47
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	
Посенко Т. О.	50
ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Захарченко Л.А., Поспелова І.Д.	52
ВПЛИВ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Путнокі І. О., Полунін О. В.....	56

13. Lacan J. Kant avec Sade // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 765–790.
14. Lacan J. La direction de la cure et les principes de son pouvoir // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 585–645.
15. Lacan J. La psychanalyse et son enseignement // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 437–458.
16. Lacan J. Propos directifs pour un Congrès sur la sexualité féminine // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 725–736.
17. Lacan J. Propos sur la causalité psychique // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 151–193.
18. Lacan J. Situation de la psychanalyse et formation du psychoanalyste // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 459–491.
19. Lacan J. The Seminar. Book III. The Psychoses (1955–1956). London: Routledge, 1993. 342 p.
20. Lacan J. Variantes de la cure-type // Lacan J. Ecrits. Paris: Seuil, 1966. P. 323–362.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Бєляєвська Т.В.

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

Анотація: У тезах розглянуто зв'язок між когнітивною гнучкістю та психологічною резильєнтністю як здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню цілісність і функціональність. Проаналізовано сучасні підходи до трактування когнітивної гнучкості та її роль у формуванні адаптивної поведінки. Окреслено наукові підстави для подальшого вивчення цього феномену в контексті психологічної стійкості.

Ключові слова: резильєнтність, когнітивна гнучкість, адаптація, психологічна стійкість, смислотворення.

У періоди суспільної нестабільності та зростання психологічного навантаження зростає науковий інтерес до вивчення внутрішніх механізмів, які допомагають людині пристосовуватись до складних умов. Одним із таких механізмів є психологічна резильєнтність – загальна здатність особистості адаптуватися до змін, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати життєву активність у відповідь на стресові впливи. Серед чинників, що сприяють розвитку стійкості, значну увагу дослідники приділяють когнітивній гнучкості – здатності перебудовувати уявлення, переосмислювати події та шукати нові підходи до взаємодії з реальністю. Останні дослідження демонструють, що когнітивна гнучкість пов'язана з ефективністю подолання труднощів, зниженням рівня дистресу та збереженням адаптивного функціонування.

Когнітивна гнучкість розглядається у психології як здатність людини змінювати способи мислення, адаптуватися до нових умов, реагувати на непередбачувані ситуації без фіксації на жорстких ментальних структурах. Цей конструкт вивчається в різних теоретичних контекстах — нейропсихології, когнітивній психології, позитивній психології, клінічній практиці та психології стресу.

Згідно з Dennis & Vander Wal (2010), когнітивна гнучкість — це здатність ефективно змінювати когнітивні стратегії, адаптувати уявлення про події, відкрито приймати нову інформацію та відмовлятися від неадаптивних схем. У межах їхньої шкали Cognitive Flexibility Inventory (CFI) виокремлено три

компоненти: сприйняття складних ситуацій як контрольованих, здатність до зміни стратегій та впевненість у власній гнучкості мислення.

Folkman і Lazarus (1988) у межах транзакційної моделі стресу відзначали важливість когнітивної переоцінки (reappraisal) як одного з основних копінг-механізмів. Здатність змінити інтерпретацію ситуації зменшує рівень стресу та підтримує адаптивну поведінку. Carver, Scheier і Weintraub (1989) підкреслили значення позитивного переосмислення (positive reinterpretation) як ресурсу подолання труднощів.

У межах вивчення феномену резильєнтності когнітивна гнучкість трактується як один із важливих чинників, що забезпечує внутрішню стійкість особистості перед обличчям життєвих труднощів, змін або тривалого стресу. Вона дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу, шукати альтернативні шляхи реагування, уникати фіксації на руйнівних переживаннях і розширювати спектр можливих рішень у складних ситуаціях.

Так, Bonanno (2004) вважає гнучкість мислення ключовою ознакою здорової відповіді на втрату, травму чи життєві катастрофи, підкреслюючи, що саме варіативність у способах сприйняття подій та емоційного реагування відрізняє резильєнтних людей від тих, хто демонструє дезадаптивні реакції. Він також наголошує, що здатність перемикатися між різними когнітивними стратегіями є більш важливою, ніж постійне застосування однієї «сильної» моделі поведінки.

Southwick і Charney (2012) описують когнітивну гнучкість як фундаментальний психічний механізм, що дає змогу змінювати усталені поведінкові шаблони, адаптуватися до нових обставин і знижувати ймовірність емоційного виснаження. За їхнім підходом, когнітивна гнучкість тісно пов'язана з навичками саморефлексії, вмінням оцінювати ситуацію з різних точок зору та відкритістю до досвіду, навіть якщо той є непередбачуваним або дискомфортним.

Klohn (1996) пов'язує когнітивну гнучкість із загальною стресостійкістю особистості, зазначаючи, що її прояви корелюють із вищим рівнем еґо-резильєнтності (ego-resiliency), тобто внутрішньої здатності до збереження цілісності в умовах зовнішнього тиску. Особистості з високою когнітивною гнучкістю, за її висновками, частіше виявляють ініціативу, швидше відновлюються після психотравм та демонструють емоційну пластичність.

Leipold і Greve (2009) запропонували розглядати когнітивну гнучкість як концептуальний міст між копінгом та розвитком, підкреслюючи її роль не лише в подоланні, а й у переосмисленні, інтеграції досвіду в нову життєву парадигму. З цього погляду когнітивна гнучкість забезпечує не просто захисну реакцію, а створює умови для особистісного зростання.

Дослідники також підкреслюють, що когнітивна гнучкість тісно пов'язана з емоційною саморегуляцією та самоефективністю (Bandura, 1997), адже здатність мислити інакше у критичній ситуації формує почуття контролю та знижує ймовірність настання стану безпорадності. У клінічних і консультативних контекстах ця характеристика розглядається як предиктор успішного виходу з кризових станів, а також як одна з умов формування глибших смислових реконструкцій у досвіді людини.

У позитивній психології цей конструкт пов'язується з поняттям посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004), де смислове переосмислення досвіду виступає передумовою відновлення життєвої активності після кризових подій. Resnick, Warmoth & Serlin (1991) підкреслюють, що здатність до ментальної адаптації через зміну інтерпретацій має прямий вплив на якість подолання труднощів.

У контексті клінічної психології та терапії прийняття й відповідальності (АСТ) Hayes et al. (1999) трактують когнітивну гнучкість як здатність приймати внутрішній досвід, дистанціюватися від автоматичних думок і здійснювати вибір на користь ціннісних дій. Kashdan & Rottenberg (2010) також підкреслюють важливість гнучкості як здатності варіювати емоційні, когнітивні та поведінкові реакції відповідно до вимог ситуації.

У нейропсихології когнітивна гнучкість розглядається як компонент виконавчих функцій, пов'язаний із роботою префронтальної кори (Miyake et al., 2000; Diamond, 2013). Цей процес лежить в основі метакогнітивного регулювання, здатності до навчання, планування, прийняття рішень і переходу до нових ментальних моделей у нестандартних ситуаціях.

У зв'язку з феноменом резильєнтності когнітивна гнучкість дедалі частіше розглядається як модератор між стресовим стимулом і внутрішньою реакцією (Leipold & Greve, 2009). Її наявність дозволяє особистості уникати деструктивних форм реагування, знижувати рівень тривоги та знаходити більш ефективні адаптивні рішення.

Таким чином, когнітивна гнучкість постає як один із психологічних механізмів, що заслуговують на пильну увагу в контексті дослідження феномену резильєнтності. Її прояви пов'язані з ширшим спектром внутрішніх процесів, які забезпечують гнучке реагування на складні життєві ситуації, збереження цілісного сприйняття себе та світу, а також здатність переосмислювати значення власного досвіду. Наявність когнітивної гнучкості дозволяє людині не лише зменшити вплив негативних переживань, а й зберігати зв'язок із ціннісними орієнтирами, що, у свою чергу, сприяє стійкості у довготривалих кризових обставинах. Урахування цього компонента у рамках сучасних наукових підходів дозволяє розширити уявлення про внутрішні ресурси людини, а також відкриває додаткові можливості для подальших міждисциплінарних досліджень і розробки практичних інструментів психологічної підтримки.

Література::

1. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59(1). – P. 20–28.
2. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 56(2). – P. 267–283.
3. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity // *Cognitive Therapy and Research*. – 2010. – Vol. 34(3). – P. 241–253.
4. Diamond A. Executive functions // *Annual Review of Psychology*. – 2013. – Vol. 64. – P. 135–168.
5. Grishyna N. V. Suczasi psychodiahnostychni metodyky doslidzhennia rezylientnosti: krytychnyi analiz i napriamy rozvytku // *Psykhologichni nauky: teoriia i praktyka*. – 2021. – № 1(3). – S. 56–64.

6. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. – New York : Guilford Press, 1999. – 304 p.
7. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // *Clinical Psychology Review*. – 2010. – Vol. 30(7). – P. 865–878.
8. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1996. – Vol. 70(5). – P. 1067–1079.
9. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development // *European Psychologist*. – 2009. – Vol. 14(1). – P. 40–50.
10. Miyake A., Friedman N. P., Emerson M. J., Witzki A. H., Howerter A., Wager T. D. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis // *Cognitive Psychology*. – 2000. – Vol. 41(1). – P. 49–100.
11. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. – Cambridge : Cambridge University Press, 2012. – 300 p.
12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15(1). – P. 1–18.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ

Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.

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

У сучасному світі молодь постійно підпадає під вплив різноманітних факторів, які провокують стреси, пов'язані з чисельними умовами життєдіяльності (Усик К.М., 2024; Савелюк Н., 2022 та інші). Ці фактори можуть мати соціально-економічну основу, можуть бути пов'язані з навантаженням під час навчання, необхідністю професійного самовизначення, складністю взаємостосунків, пошуком власного місця в суспільстві та інше. Особливо в сучасних умовах зростає увага до стресових факторів пов'язаних з воєнним станом в Україні. Серед останніх можна відмітити невизначеність майбутнього, страх смерті, вади здоров'я, втрата близьких, погіршення умов життєдіяльності, вплив різних негативних інформаційних засобів та інше.

В дослідженнях Дж. Ларсана, Н. Болджера та інших прояв стресу може детермінувати різними особистісними особливостями. В своєму дослідженні ми виходимо з припущення, що серед таких особистісних особливостей може бути емоційний інтелект. Попри зростаючу кількість наукових досліджень, присвячених вивченню ролі емоційного інтелекту в різних сферах життєдіяльності особистості (Г. Гарднер, 1983; Е. Торндайк, 1920 та інші), питання його впливу на сприйняття стресу молоді, особливо в умовах хронічного стресу та травматичних подій воєнного стану, залишається недостатньо вивченим.

Розуміння того, яким чином рівень розвитку емоційного інтелекту може впливати на прояв станів та визначення вибору копінг-стратегій його подолання у молоді, має актуальне теоретичне та практичне значення. Отримані в цьому аспекті дані можуть стати підґрунтям для розробки ефективних психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та покращення психологічної адаптації молоді в умовах сучасних викликів.