

**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

ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ ЖИТТЄВИХ ЯВИЩ У ДИТИНСТВІ НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛИХ	
Савіцька Ю.О., Мітіна С.В.	59
ЕТІОПАТОГЕНЕЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВ АЛЕКСИТИМІЇ. ДЕПРЕСИВНОСТІ ТА ТЕМПЕРАМЕНТУ	
Скідан О.В., Савенкова І.І.	62
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОГО ІНСТИНКТУ	
Славіогло І.А., Савенкова І.І.	65
СОЦІАЛЬНИЙ ЗМІСТ ВИКЛАДАННЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЇ В УКРАЇНСЬКИХ УНІВЕРСИТЕТАХ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ	
Спиця Н.В.	68
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇЇ НАСЛІДКІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ	
Баранова В.І., Таран О.П.	71
ДЕТЕРМІНАНТИ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКУ І УМОВ ЖИТТЯ	
Калініна А.О. Головська І.Г.	73
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Зуєв О.В., Поспелова І.Д.	77
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ВИБОРУ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
Зуєва С.Ф., Поспелова І.Д.	81
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МЕДІАЦІЇ ЯК АЛЬТЕРНАТИВНИЙ СПОСІБ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ	
Писар О.М., Сизоненко О.В.	84
ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТА СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПАЦІЄНТОК ІЗ ДОНОШЕНОЮ ВАГІТНІСТЮ НАПЕРЕДОДНІ ПОЛОГІВ	
Побережник Т. О., Венгер Г.С.	87
ПСИХОСИМПТОМАТИКА ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ВНАСЛІДОК УШКОДЖЕННЯ АБО ДИСФУНКЦІЇ ГОЛОВНОГО МОЗКУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Фугалевич Д.О., Мельничук І. В.	90
ПРОГНОСТИЧНА РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТИВНОСТІ У ПОПЕРЕДЖЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	
Березюк П.Б., Головська І.Г.	94
ІШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТА ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦЯ	
Бекчив М. П.	99
ПСИХОСИМПТОМАТИКА НЕВРОТИЧНИХ, ПОВ'ЯЗАНИХ ЗІ СТРЕСОМ, ТА СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ	
Коренькова О.А.	100

критичне мислення стало потужним інструментом для вирішення реальних життєвих проблем, необхідно створювати умови, що стимулюють його розвиток через інтерактивне навчання, медіаосвіту та широке використання сучасних технологій у процесі навчання.

Література:

1. Белкіна-Ковальчук О. В. Роль критичного мислення в сучасній освіті // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2018. – Вип. 52. – С. 219–224.
2. Бурбан Н. В. Психологічна діагностика адаптаційних здібностей до стресу // Практична психологія та соціальна робота. – 2019. – № 1. – С. 105–116.
3. Громова Н. Психологічні особливості установки на критичне мислення. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. – 120 с.
4. Дементієвська Н. П. Формування навичок критичного оцінювання веб-ресурсів і проблема безпеки учнів в Інтернеті // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2017. – Вип. 22(1). – С. 66–70.
5. Пометун О. І. Навчаємо мислити критично. – К. : Ліра, 2016. – 176 с.
6. Макаренко Н. М. Курс «Медіапсихологія» як засіб розвитку критичного мислення студентів // Філософія освітнього простору. – 2022. – Вип. 28. – С. 184–219.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зуєв О.В., Поспелова І.Д.

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

У сучасних умовах війни з підвищеною бойовою готовністю та надмірним психоемоційним навантаженням професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з постійними стресогенними чинниками. Тривале перебування в умовах високої небезпеки та високі моральні вимоги сприяють зростанню ризику емоційного вигорання. Синдром, що супроводжується емоційним виснаженням, зниженням професійної мотивації та відчуттям внутрішньої спустошеності, негативно впливає як на психологічне здоров'я військовослужбовців, так і на ефективність виконання службових обов'язків [1 та ін].

Зазвичай у психології питання профілактики емоційного вигорання вивчалось у контексті професій, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію (педагоги, психологи, соціальні працівники тощо) [2, 3 та ін.]. Але специфіка професійної діяльності військовослужбовців потребує окремого аналізу, оскільки вони функціонують у ситуаціях постійного ризику, обмежених ресурсів та підвищеної відповідальності.

Один із важливих ресурсів подолання стресу та збереження психологічного балансу в умовах постійного навантаження високої інтенсивності є використання ефективних копінг-стратегій як способів подолання стресових ситуацій [4 та ін]. Вибір копінг-стратегій може як сприяти зниженню рівня емоційного вигорання, так і, навпаки, підвищувати його, якщо переважають неадаптивні підходи до реагування на стрес [5 та ін].

У зв'язку з цим, актуальним є дослідження копінг-стратегій як механізму попередження емоційного вигорання саме в умовах військової служби.

Мета – дослідити характер взаємозв'язків копінг-стратегій із проявами емоційного вигорання у військовослужбовців.

Завдання дослідження: теоретично обґрунтувати взаємозв'язок між копінг-стратегіями та емоційним вигоранням у професіях, пов'язаних із ризиком; визначити рівні емоційного вигорання у військовослужбовців та особливості використання ними копінг-стратегій; встановити взаємозв'язки між застосуванням окремих копінг-стратегій та проявами емоційного вигорання.

Узагальнення наукової літератури з даної теми [1, 2 та ін.] показало, що емоційне вигорання розглядається нині як синдром хронічного виснаження, пов'язаний із втратою емоційних ресурсів, зниженням професійної ефективності та деформацією ставлення до об'єкта праці. Військова діяльність у цьому контексті є особливо вразливою, оскільки вона поєднує фактори фізичної втоми, постійної бойової готовності, втрати близьких та браку емоційної підтримки.

Одним із центральних психологічних механізмів, що визначають індивідуальні відмінності у сприйнятті та подоланні професійного стресу, є копінг-стратегії, тобто когнітивні та поведінкові стратегії особистості, спрямовані на зниження напруження або зміну стресової ситуації [4]. Розрізняють проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення [6 та ін]. Щодо військової діяльності можна сказати, що перевага емоційних або уникаючих копінгів може сприяти формуванню вигорання через незавершене опрацювання пережитого досвіду [7].

До структури дослідження було включено оцінку сприйнятого стресу та поточних емоційних станів, оскільки вони є важливими фоновими чинниками, які можуть впливати як на вибір копінг-стратегій, так і на динаміку розвитку емоційного вигорання. Стрес розглядається як пусковий механізм для активізації копінг-поведінки. Тому його рівень опосередковує вплив зовнішніх умов і психоемоційних наслідків у формі вигорання, а поточний емоційний стан є індикатором внутрішнього виснаження [8 та ін].

Гіпотеза дослідження: ми припустили, що домінування неадаптивних копінгів уникнення, емоційного реагування, соціального відсторонення підвищує ризик розвитку вигорання у військовослужбовців, а застосування адаптивних способів подолання, зокрема, проблемно-орієнтованого вирішення, позитивної переоцінки, планування, сприяє зниженню рівня емоційного вигорання.

З метою комплексного вивчення впливу копінг-стратегій на розвиток емоційного вигорання у військовослужбовців було обрано низку психодіагностичних методик, що забезпечують валідну оцінку емоційного стану, рівня вигорання, сприйнятого стресу та особливостей копінг-поведінки. У дослідженні було використано Опитувальник емоційного вигорання В. Бойка, Скорочену форму опитувальника копінг-стратегій (К. Еддісон), Шкалу сприйнятого стресу Ш. Коена, Методику самооцінки емоційного стану (А. Уессман, Д. Рікс).

У дослідженні брали участь 53 військовослужбовці, які проходили службу в різних підрозділах Збройних Сил України. Вибірка була сформована з урахуванням добровільної участі та забезпечення анонімності. Опитування проводилося індивідуально або у малих групах у період між виконанням службових завдань. Дослідження здійснювалося із забезпеченням стандартного інструктажу та використанням друкованих або електронних форм

опитувальників. Отримані дані були оброблені з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу.

За результатами застосування опитувальника емоційного вигорання В. Бойка встановлено, що 18,9% респондентів мали низький рівень емоційного вигорання, 52,8% - середній, а 28,3% показали високий рівень. Найбільш вираженими виявилися фази резистенції та виснаження, що свідчить про ознаки хронічного емоційного навантаження у значної частини учасників дослідження.

Діагностика копінг-стратегій за скороченою формою опитувальника CSI-SF показала, що військовослужбовці використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії подолання стресу. Серед адаптивних найвищі середні значення були за шкалами планування ($M=3,92$), позитивної переоцінки ($M=3,74$) та активного вирішення проблем ($M=3,61$). Водночас високими виявилися й показники за неадаптивними копінгами, зокрема за уникненням ($M=3,51$), емоційним реагуванням ($M=3,44$) та соціальним відстороненням ($M=3,38$), що вказує на емоційну напруженість та часте використання неадаптивних моделей поведінки у складних ситуаціях.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою сприйнятого стресу Ш. Коена, 11,3% військовослужбовців виявили низький рівень стресу, 58,5% — середній, а у 30,2% виявлено високий рівень психоемоційного напруження, який є цілком логічним та узгоджуються з підвищеним загальним навантаженням на психоемоційну сферу, характерним для умов бойової служби.

Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса дозволила побачити за шкалою спокою-тривожності (середнє значення 4,66 балу) певну стурбованість, почуття скутості, занепокоєння більшості досліджуваних. Дані за шкалою енергійності-втоми (4,31 балу) вказують на знижену психофізіологічну активність у більшості респондентів. Такий рівень енергетичного стану свідчить про хронічне навантаження, яке не компенсується повноцінним відновленням. І хоча він не є ознакою гострого виснаження, однак вказує на тривалу втому, зниження життєвого тону та обмежену готовність до мобілізації зусиль, що є потенційним фоном для розвитку емоційного вигорання. За шкалою піднесеності – пригніченості середнє значення (4,13 балу) відповідало опису «настрій пригнічений і дещо зневірений», що свідчить про емоційне зниження фону у більшості досліджуваних. А це вказує на зниження активності, втрату натхнення, зацікавленості, ініціативи, брак позитивних емоційних переживань. Середня оцінка показника впевненості у собі - безпорадності (4 бали) показує зниження суб'єктивної компетентності та ефективності, що супроводжується сумнівами у власних силах, почуттям нездатності впливати на ситуацію або ефективно реалізовувати службові завдання. У поєднанні з втомою, пригніченням та підвищеною тривожністю цей стан може свідчити про початок формування фази виснаження у синдромі емоційного вигорання. Інтегральний показник емоційного стану у 39,6% досліджуваних знаходився в межах 11–20 балів, що свідчить про переважно негативний афективний стан з проявами емоційного виснаження, втоми та внутрішньої розгубленості. Такий фон потенційно підвищує вразливість до емоційного вигорання та знижує ефективність копінг-поведінки.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між використанням копінг-стратегій та параметрами емоційного вигорання. Зокрема,

спостерігалася негативна кореляція між активним вирішенням проблем і фазою виснаження ($r=-0,416$; $p<0,01$), що свідчить про знижений рівень вигорання при використанні цієї стратегії. Позитивний зв'язок виявлено між емоційним реагуванням і фазою резистенції ($r=0,448$; $p<0,01$), а також між уникненням і загальним рівнем вигорання ($r=0,481$; $p<0,01$). Стратегія позитивної переоцінки також виявила негативну кореляцію з показниками емоційного вигорання ($r=-0,334$; $p<0,05$).

Виявлено значущі зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та використанням копінг-стратегій, де сприйнятий стрес позитивно корелював з емоційним реагуванням ($r=0,267$; $p<0,05$) та уникненням ($r=0,421$; $p<0,01$), що свідчить про тенденцію до менш адаптивних форм реагування в умовах високої психоемоційної напруги. З плануванням та активним вирішенням проблем спостерігалися зворотні зв'язки ($r=-0,351$; $p<0,05$ та $r=-0,331$; $p<0,05$ відповідно).

Також зафіксовано зв'язки емоційного стану та копінг-поведінки. Зокрема, енергійність мала негативний зв'язок з показником вигорання ($r=-0,316$; $p<0,05$) і позитивний - з плануванням ($r=0,296$; $p<0,05$), впевненість у собі виявилась негативно пов'язаною з фазою виснаження ($r=-0,405$; $p<0,01$), а тривожність позитивно пов'язаною з використанням стратегій уникнення ($r=0,329$; $p<0,05$) та емоційного реагування ($r=0,411$; $p<0,01$).

Отже, емоційний стан військовослужбовців, рівень сприйнятого стресу та вибір копінг-стратегій були взаємопов'язаними чинниками, що визначають ступінь вираженості емоційного вигорання в умовах професійної діяльності.

Висновки

1. Доведено у процесі теоретичного аналізу та узагальнення наукових даних, що у регуляції психоемоційної напруги в умовах професійного стресу копінг-стратегії безпосередньо впливають на формування або запобігання синдрому емоційного вигорання, зокрема у сферах підвищеного ризику, до яких належить військова служба.

2. Показано, що рівень емоційного вигорання у військовослужбовців має варіативний характер, проте у більшості досліджуваних інтенсивність синдрому була середньою (у 52,8%) або високою (у 28,3%), що свідчить про суттєве психоемоційне навантаження в умовах служби.

3. Виявлено, що військовослужбовці найчастіше використовують стратегії планування, позитивної переоцінки та активного вирішення проблем у якості адаптивної реакції на стрес, а також уникнення та емоційне реагування як неадаптивні стратегії.

4. Встановлено, що застосування копінг-стратегій активного вирішення проблем і позитивної переоцінки зворотно пов'язане із рівнем емоційного вигорання, тоді як уникнення, емоційне реагування прямо корелюють із його підвищенням.

5. Підтверджено, що емоційний стан та рівень сприйнятого стресу впливають як на вираженість вигорання, так і на вибір копінг-стратегій. Знижена енергійність і непевність у собі пов'язані з більшим вигоранням, а тривожність - з домінуванням неадаптивних копінгів.

Таким чином, результати дослідження дозволили частково відтворити механізм дії копінг-стратегій у процесі попередження емоційного вигорання: адаптивні

копінги знижують рівень суб'єктивного стресу та покращують емоційний стан, що, у свою чергу, сприяє зменшенню симптомів вигорання.

Література:

1. Миколайчук О. М. Вимірювання рівня емоційного вигорання та його кореляції з коморбідними станами у військовослужбовців. *Журнал сучасної психології*, 2024. № 4. С. 42–51. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-5> (дата звернення: 26.04.2025).
2. Матохнюк Л. О., Оверчук В. А., Максименко Ю. Б. Емоційне вигорання педагогічних працівників: причини, симптоми і наслідки. *Габітус*. 2024. № 62. С. 159–163. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.28> (дата звернення: 28.04.2025).
3. Белавіна Т., Блінов О., Абрамян Н. Професійна деформація та емоційне вигорання практичних психологів у контексті війни. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 2(48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1318-1327](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1318-1327) (дата звернення: 07.05.2025).
4. Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health / O. Bondarchuk et al. *Multidisciplinary reviews*. 2024. Vol. 7. P. 2024spe034. URL: <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034> (date of access: 07.05.2025).
5. Seiffge-Krenke I. Adaptive and maladaptive coping styles: Does intervention change anything?. *European Journal of Developmental Psychology*. 2004. Vol. 1, No. 4. P. 367–382. URL: <https://doi.org/10.1080/17405629.2004.11453396> (date of access: 26.04.2025).
6. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості дорослих людей під час війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 153–157. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.25> (дата звернення: 07.05.2025).
7. Ганаба С. О., Бурбела С. В. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. *Науковий вісник ХДУ. Сер. Психологічні науки*. 2024. № 2. С. 34–40. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-5> (дата звернення: 04.05.2025).
8. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 64–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> (дата звернення: 07.05.2025).

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Зуєва С.Ф., Поспелова І.Д.

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

Воєнний стан в Україні на цей час вважається причиною високого рівня психологічної напруги у населення [1, 2 та ін]. В умовах тривалого впливу стресогенних чинників особливої актуальності набуває проблема забезпечення ефективної адаптації до змін середовища. Психологічна адаптація в умовах воєнного стану значною мірою залежить від особистісних ресурсів, зокрема здатності до емоційної регуляції, до самоусвідомлення та стратегій подолання труднощів [3 та ін].

Останні дослідження [4, 5, 6 та ін.] засвідчують, що емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти, регулювати та виражати емоції є важливим фактором збереження рівноваги в кризових ситуаціях. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють більшу здатність до регулювання власного емоційного стану, прийняття зважених рішень у стресових умовах і налагодження ефективної міжособистісної взаємодії. Тоді значущим стає вивчення копінг-стратегій, тобто когнітивно-поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, які перевищують