

**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

Секція II.
**ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ	
Адашкевич В.О., Денисенко А.О.	143
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	
Галузинська О.І., Мельничук І.В.	146
КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА	
Хінцицька Н.О., Головська І.Г.	152
ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ	
Скріннік В.Г.	156
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	
Бондаренко А.Д.	159
ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ	
Панькова Т. О.	162
ФЕНОМЕН ІНТУЇЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА	
Мазеплюк О.О.	165
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ	
Дудзяк М.О., Ситнік С.В.	168
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ	
Мальцева І.С., Ситнік С.В.	172
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	
Медведева Т.А., Ситнік С.В.	176
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КРИЗИ	
Бахчиванжи В.О., Ситнік С.В.	181
КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Сороченко О.С.	185

ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ

Скріннік В.Г.

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

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Кризові стани в сучасних умовах, спричинені військовими конфліктами, економічною нестабільністю та соціальними потрясіннями, дедалі більше впливають на психологічний стан людей. Особливо вразливою категорією є молодь, яка в силу своїх психофізіологічних особливостей схильна до більшої емоційної нестабільності та підвищеного рівня стресу. У таких умовах все частіше проявляються різні форми аутоагресії, що є своєрідною реакцією на зовнішній тиск і внутрішні переживання.

Аутоагресія визначається як деструктивна поведінка, спрямована на себе, що проявляється у формах самопошкодження, аутоагресивних думок та дій. Вона часто супроводжує кризові стани, погіршує адаптацію до життєвих викликів і значно ускладнює процес відновлення психологічної рівноваги.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних психологічних інтервенцій, що сприяють подоланню аутоагресивних тенденцій у молоді. В умовах військового конфлікту в Україні, соціальної нестабільності та економічних потрясінь, такі заходи набувають особливої важливості.

Мета дослідження - встановити характер взаємозв'язків між стратегіями подолання кризового стану у молоді, рівнем їхньої самооцінки та проявами аутоагресивної поведінки. Дослідження зосереджувалося на визначенні основних детермінант, що впливають на схильність до аутоагресії в умовах кризи, а також на ефективності адаптивних копінг-стратегій для подолання емоційної напруги та підвищення стійкості до стресу.

Матеріали та методи дослідження. Для оцінки рівня стресу та його впливу на психологічний стан досліджуваних, використовувалася шкала сприйнятого стресу (PSS) III. Коена в адаптації В. Абабкова. Ця методика дозволила визначити суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій та їхній вплив на емоційний стан респондентів.

Для вивчення типових способів подолання кризових ситуацій було застосовано опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF), що включає скорочену форму для визначення основних моделей поведінки в умовах стресу. Це дало змогу проаналізувати, які стратегії молодь обирає найчастіше — адаптивні чи деструктивні.

Оцінка рівня самооцінки здійснювалася за допомогою тест-опитувальника С.В. Ковальова. Методика дозволила визначити рівень самоприйняття, критичність до себе та здатність респондентів ефективно функціонувати у складних життєвих обставинах.

Враховуючи, що розподіл більшості показників не відповідав нормальному закону, для статистичного аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для порівняння отриманих результатів з даними інших досліджень застосовано одновибірковий критерій знакових рангів Вілкоксона. Розрахунки здійснювалися за допомогою статистичних пакетів IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel.

Вибірка досліджуваних включала 120 молодих людей віком від 18 до 25 років, що проживають в умовах соціально-економічної нестабільності та військового конфлікту. Респонденти характеризувалися підвищеним рівнем тривожності та схильністю до аутоагресивної поведінки, що було визначено під час попереднього етапу діагностики.

Результати дослідження продемонстрували, що рівень аутоагресії серед молоді, яка перебуває у кризовому стані, суттєво варіюється. Згідно з опитувальником рівня аутоагресії, показники розподілилися в діапазоні від 18 до 52 балів. Середній бал становив 34.7 зі стандартним відхиленням 6.2, що відповідає помірному рівню аутоагресивних тенденцій серед респондентів. Медіана — 33 бали, значення першого квартилю — 28 балів, третього — 39 балів. Це свідчить про те, що у більшості респондентів спостерігається схильність до самопошкоджувальної поведінки, яка часто проявляється у вигляді самокритики, соціальної ізоляції та підвищеного рівня тривожності. Зокрема, 14% респондентів продемонстрували високий рівень аутоагресії (більше 45 балів), що вимагає особливої уваги з боку психологів та соціальних служб.

Щодо копінг-стратегій, результати застосування методики CSI-SF показали, що серед досліджуваних найбільш частотними є когнітивне реструктурування ($M=8.7$, $SD=2.3$), вирішення проблем ($M=9.3$, $SD=2.1$) та емоційна підтримка ($M=8.9$, $SD=2.4$). Високі середні показники цих стратегій підкреслюють схильність молоді шукати раціональні підходи до подолання стресу. Водночас, менш популярними виявилися соціальне уникнення ($M=5.6$, $SD=1.9$) та самокритика ($M=5.9$, $SD=2.0$), що є деструктивними підходами, які часто поглиблюють кризовий стан.

Аналіз рівня самооцінки показав, що середні значення варіювалися від 43 до 109 балів. Середній показник становив 56.3 бала зі стандартним відхиленням 18.9, що свідчить про загальний низький рівень самооцінки серед респондентів. При цьому, 18% опитаних показали критично низький рівень самооцінки (менше 50 балів), що прямо корелює з високим рівнем аутоагресивної поведінки.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між рівнем самооцінки, рівнем аутоагресії та стратегіями подолання кризового стану (табл.1.).

Таблиця 1.

Показники	Когнітивне реструктурування	Вирішення проблем	Соціальне уникнення	Самокритика	Рівень аутоагресії
Самооцінка	-0.32*	-0.28*	0.41**	0.46**	0.37**

*Примітки: * – кореляція є статистично значущою на рівні $p < 0.05$; ** – на рівні $p < 0.01$.

Кореляційний аналіз показав, що когнітивне реструктурування та вирішення проблем мають негативний зв'язок з рівнем аутоагресії, тоді як соціальне уникнення та самокритика — позитивний. Це свідчить про те, що адаптивні стратегії подолання стресу сприяють зниженню рівня деструктивної поведінки, тоді як деструктивні — навпаки, підсилюють кризові стани.

Виявлені результати підкреслюють важливість розвитку адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, що в подальшому може зменшити ризики аутоагресії в умовах кризового стану.

Висновки

1. Виявлено, що молоді люди, які взяли участь у дослідженні, переживали помірний рівень стресу, який був виражений через підвищений рівень аутоагресії. Незважаючи на кризовий стан, більшість з них намагалися ефективно справлятися з емоційною напругою, використовуючи адаптивні копінг-стратегії, такі як когнітивне реструктурування та вирішення проблем. Водночас, низький рівень самооцінки у респондентів був пов'язаний зі схильністю до соціального уникнення та самокритики, що ускладнювало процес подолання стресу.
2. Встановлено, що висока самооцінка корелює з активним вирішенням проблем у кризовій ситуації, тоді як низька самооцінка обумовлює вибір неадаптивних стратегій подолання, таких як соціальне уникнення, самокритика та емоційна ізоляція. Це підтверджує необхідність розробки програм підвищення рівня самосприйняття як одного з напрямів корекції аутоагресії.
3. Визначено, що високий рівень сприйнятого стресу серед респондентів є предиктором аутоагресивної поведінки. Особи з низькою самооцінкою демонструють вищий рівень емоційної вразливості, що підсилює прояви аутоагресії в кризовому стані. Це свідчить про необхідність підтримки молоді в навчанні адаптивних способів подолання стресових ситуацій та розвитку емоційної стійкості.

4. Результати дослідження підтверджують важливість формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня самооцінки для зниження ризику аутоагресії у кризовому стані. На основі отриманих даних рекомендовано створення психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та підтримку соціальних зв'язків як засобів запобігання аутоагресивним тенденціям.

Література:

1. Заїка В., Клевака Л. (2021). Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи.
2. Brühlhart M., Klotzbücher V., Lalive R. (2023). Young people's mental and social distress in times of international crisis: evidence from helpline calls, 2019–2022.
3. Dat N.T. et al. (2022). The Effectiveness of Self-Esteem-Related Interventions in Reducing Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis.
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни.
5. Ababkov V.A. et al. (2016). Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress–10".
6. Dukhnovsky S. (2021). Features Of Professional Self-Attitude In Subjects Experiencing "Adulthood Crisis".
7. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Бондаренко А.Д.

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

Вступ і сучасний стан досліджуваної проблеми. У сучасних умовах тривалої війни, високого соціального напруження та реформування правоохоронної системи працівники Національної поліції України опиняються під постійним впливом інтенсивних стресових чинників. Щоденна професійна діяльність поліцейського включає взаємодію з агресивно налаштованими особами, ухвалення рішень в умовах небезпеки, контакт із постраждалими або загибеллю, що створює високе психоемоційне навантаження.

Проблема збереження психологічного здоров'я та ефективності правоохоронців у таких умовах постає особливо гостро. Саме тому стресостійкість, як інтегративна властивість особистості, стає ключовим чинником професійної витривалості людини. Вона проявляється у здатності регулювати емоції, адаптуватися до змін, підтримувати працездатність і приймати рішення в умовах ризику.

Вивчення стресостійкості як феномену актуалізується у працях К. Коннора, Дж. Девідсона, Н. Водоп'янової, В. Остаповича та українських дослідників, які звертають увагу на взаємозв'язки між професійним середовищем, особистісними