

**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

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

якостями та ефективністю діяльності. Проте дослідження, спрямовані саме на молодих працівників поліції, залишаються недостатньо опрацьованими, незважаючи на їхню вразливість і потребу в адаптації.

Мета дослідження – виявлення психологічних особливостей розвитку стресостійкості у молодих працівників Національної поліції України віком від 18 до 24 років, а також встановлення взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу, емоційного вигорання, мотиваційних стратегій і резильєнтності.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 молодих співробітників Національної поліції України віком від 18 до 24 років, усі з досвідом професійної діяльності від 6 місяців до 2 років. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

З метою досягнення поставленої мети були використані наступні психодіагностичні методики:

- шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації К. Тарабриної;
- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) - для вимірювання рівня резильєнтності;
- COPE Inventory (Ткач, 2019) — для аналізу стратегій подолання стресу;
- HADS — для вимірювання рівня тривожності й депресії, як наслідків низької стресостійкості.

Збір та обробка даних здійснювалися за допомогою програми IBM SPSS Statistics. Для статистичного аналізу застосовувалися коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та описова статистика. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0.05$.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів дав змогу встановити, що рівень суб'єктивного стресу, за шкалою PSS-10, є помірним у 60% респондентів, високим - у 33%, низьким - лише у 7%. Це свідчить про значний емоційний тиск, який переживають молоді працівники в початковий період професійної діяльності. За шкалою CD-RISC-10 виявлено, що високий рівень резильєнтності мають 37% респондентів, середній - 43%, низький - 20%. Найвищі показники стресостійкості мали ті, хто демонстрував високий рівень внутрішньої мотивації, позитивне ставлення до керівництва та вміння самостійно регулювати свій емоційний стан. Окрім уже наведених результатів за шкалами PSS-10 і CD-RISC-10, для кращого розуміння механізмів адаптації було також досліджено, які саме стратегії подолання стресу використовують молоді працівники поліції. За результатами скороченого варіанта опитувальника COPE (адаптація Т.М. Ткач, 2019), переважна частина респондентів демонструвала схильність до активного подолання труднощів - саме ця стратегія мала найвищі середні значення. Багато з них вказували, що намагаються брати ситуацію під контроль або розв'язувати проблеми в міру їхнього виникнення, що в певному сенсі співвідноситься з високими показниками резильєнтності. Також досить поширеним було звернення за соціальною підтримкою, особливо серед тих, хто мав позитивне уявлення про колектив і керівництво. Разом з тим, стратегії уникнення та самозвинувачення також фіксувалися у частини респондентів. Частіше за все вони проявляються в тих, хто паралельно мав високі показники емоційного виснаження або низький рівень суб'єктивної стресостійкості. Уникнення як спосіб реагування на труднощі не завжди супроводжувалося розв'язанням проблем, а іноді й призводило до ще більшого емоційного напруження. Самозвинувачення, своєю чергою, частіше

проявляється в тих, хто мав високі бали за шкалою тривожності. Щоб краще зрозуміти, як респонденти емоційно реагують на напругу, було також застосовано шкалу HADS, що дає змогу оцінити рівень тривожності та депресивних проявів. Тут результати виявилися досить показовими: у значної частини учасників спостерігалися помірні або підвищені рівні тривожності. У деяких навіть були значення, що свідчать про потребу в глибшому психологічному супроводі. Депресивні прояви виявилися менш поширеними, але теж були помітними у певного відсотка молодих поліцейських, особливо серед тих, хто відчував себе стомленим, емоційно виснаженим або незадоволеним якістю професійної підтримки. Загалом результати цих методик додатково підтвердили важливість системної підтримки, чіткої мотивації та розвитку навичок адаптивної саморегуляції в умовах підвищеного службового навантаження. Виявлені особливості поведінкових стратегій та емоційного фону допомагають глибше зрозуміти, як саме формується стресостійкість у молодих правоохоронців на ранніх етапах їхньої професійної діяльності.

Висновки

1. Молоді працівники Національної поліції віком 18-24 років демонструють високий рівень сприйняття стресу, що є закономірним у перші роки служби. Водночас рівень резильєнтності у більшості з них перебуває на середньому рівні, що свідчить про наявність адаптивного потенціалу, але й про потребу в підтримці.

2. Дані дослідження показали, що найчастіше використовуваними стратегіями подолання є активне розв'язання проблем і звернення по соціальну підтримку. Однак також фіксувалися стратегії уникнення і самозвинувачення, які частіше супроводжувалися ознаками емоційного виснаження.

3. За результатами HADS, частина респондентів мала підвищені рівні тривожності, а окремі - прояви пригніченості. Це може бути сигналом до необхідності раннього психопрофілактичного втручання, особливо в контексті професійного вигорання та нестабільного емоційного фону.

4. Виявлені зв'язки між показниками стресу, стратегіями копінгу, емоційним станом і резильєнтністю дають змогу краще розуміти, як формується психологічна витривалість у молодих поліцейських. Це знання може стати корисним для створення тренінгових програм, системи менторства та підтримки, орієнтованої на збереження психологічного здоров'я.

Література:

3. Кісіль, Зоряна Романівна. "Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України." (2019).
4. Малькова, Марина Олександрівна. "Методи розвитку стресостійкості в курсантів ВНЗ зі специфічними умовами навчання." Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 берез. 2018 р.). – Харків, 2018. – С. 129–131.
5. Петренюк А. О. Зв'язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 053

- «Психологія» / А. О. Петренюк, ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2019. – 16 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/928>
6. Петренюк, А. О. “Зв’язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції.” (2020).

ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Панькова Т. О.

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

Анотація: У статті розглядається сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології в умовах соціальних, воєнних і гуманітарних викликів. Визначено основні завдання цієї галузі в контексті війни, природних катастроф, терористичних загроз, масових травм і наслідків насильства. Підкреслено роль кризового психолога у стабілізації стану постраждалих, наданні першої психологічної допомоги, запобіганні розвитку ПТСР. Розглянуто ефективні стратегії психоемоційної підтримки та ресоціалізації.

Ключові слова: кризова психологія, екстремальні ситуації, ПТСР, стрес, психологічна допомога, війна, травма, психологічна перша допомога.

ВСТУП

Екстремальна та кризова психологія вийшла на передній план практичної психології в Україні після початку повномасштабної війни у 2022 році. Збройний конфлікт, масова міграція, втрати, руйнування, насильство — усі ці чинники спричинили хвилю психологічних травм у населення. Перед фахівцями постала задача термінової адаптації до нових умов роботи, створення кризових інтервенцій, формування довготривалих програм психосоціальної підтримки. Психологи в екстремальних умовах працюють на межі — часто в полі, під час обстрілів, у тилу з родинами загиблих, в евакуаційних центрах, з військовими, волонтерами й переселенцями. У таких реаліях особливо важливою стає системна підготовка кризових фахівців та впровадження ефективних стратегій допомоги.

МЕТА СТАТТІ

Метою цієї статті є систематизація сучасних викликів у сфері екстремальної та кризової психології, аналіз ключових завдань фахівців, а також висвітлення інструментів ефективної допомоги постраждалим у кризових ситуаціях.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Поняття екстремальної та кризової психології.

Екстремальна психологія досліджує психічну діяльність людини в умовах підвищеної небезпеки, ризику для життя, ізоляції, дефіциту ресурсів. Вона вивчає адаптивні можливості психіки під час воєнних дій, природних катастроф, техногенних аварій. Кризова психологія зосереджена на емоційних і когнітивних реакціях на травматичні події: втрата близьких, насильство, серйозні захворювання, раптова зміна життєвих обставин. Основне завдання кризової психології — стабілізація стану особистості та повернення її до функціонального рівня.