

**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

- Загалом, результати дослідження підтверджують, що інтуїція є важливим психологічним ресурсом, який сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності кризового психолога, забезпечує гнучкість мислення, знижує ризики емоційного вигорання та підтримує адаптацію до екстремальних умов праці.

Література:

1. Гігеренцер Г. Інтуїтивне мислення. Інтелект за межами логіки / Г. Гігеренцер. — К.: Наш Формат, 2018. — 336 с.
2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / Д. Канеман ; пер. з англ. А. Ярмоленка. — К.: Наш Формат, 2016. — 512 с.
3. Сачко Л. Психологічна підтримка в умовах війни: виклики для кризових психологів // Психологічні студії. — 2023. — №2. — С. 45–52.
4. Заїка С., Клевака Н. Взаємозв'язок інтуїтивного мислення та професійного досвіду у психологів // Вісник психології. — 2021. — №3(17). — С. 18–24.
5. Brühlhart M., Klotzbücher V., Lalive R. Mental health concerns during the COVID-19 pandemic and the role of intuition in healthcare support // Journal of Health Psychology. — 2023. — Vol. 28(4). — P. 612–629.
6. Dukhnovsky A. Crisis Psychology: Theory and Practice. — Warsaw: PWN, 2021. — 248 p.
7. Dane E., Pratt M. G. Exploring intuition and its role in managerial decision making // Academy of Management Review. — 2007. — Vol. 32(1). — P. 33–54.
8. Dat N. H., Tran T. T., Le V. M. Psychological resilience and coping strategies: The mediating role of self-esteem // Psychology Research and Behavior Management. — 2022. — Vol. 15. — P. 315–327.
9. Ситник О. Інтуїція як елемент професійного мислення психолога: теоретичний огляд // Актуальні проблеми психології. — 2022. — №1. — С. 59–64.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ

Ситнік С.В., Дудзяк М.О.

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

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю кризових ситуацій у сучасному суспільстві, які спричиняють високий рівень психологічного стресу, дистресу та емоційної дестабілізації. В умовах воєнних дій, соціальної нестабільності, втрати контролю над життєвими обставинами особливої важливості набувають внутрішні ресурси особистості, що дозволяють зберігати функціонування в умовах тривалого або гострого стресу. Одним із таких ресурсів є резильєнтність, тобто здатність до психологічної стійкості, адаптації та відновлення після потрясінь.

Дослідження [1, С. 288; 2, С. 8 та ін.] свідчать, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із меншим ризиком емоційного вигорання, депресивності, тривожних розладів та посттравматичних наслідків. Однак механізми реалізації захисної дії резильєнтності залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, відкритим залишається питання про те, через які психологічні механізми резильєнтність сприяє зниженню ризику кризового стану.

У цій роботі увага зосереджена на копінг-стратегіях, які, на нашу думку, опосередковують вплив особистісної резильєнтності на попередження кризи.

Саме вони можуть виступати як механізми реалізації психологічного захисту, активовані особистістю з метою збереження емоційної рівноваги.

Метою дослідження є виявлення ролі резильєнтності у попередженні кризових станів через застосування адаптивних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження - психологічні чинники попередження кризових станів. **Предмет** - зв'язок резильєнтності з кризовими станами та посередницька роль копінг-стратегій.

Ми припустили, що високий рівень резильєнтності сприяє зниженню інтенсивності кризового стану, і цей вплив опосередковується використанням адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують емоційне самозбереження та конструктивну поведінку у стресових ситуаціях.

Резильєнтність ми розглядали як інтегральну якість особистості, що визначає здатність до адаптації, психологічної гнучкості, психоемоційної регуляції, які забезпечують збереження адекватного функціонування попри несприятливі обставини [1, С. 288; 3, С. 66 та ін]. Копінг-стратегії інтерпретувалися як інструменти свідомого або несвідомого подолання стресу, які регулюють вплив стресових факторів на психіку. На основі даних наукової літератури [4. С. 68 та ін.] до адаптивних копінгів ми відносимо активне подолання, позитивну переоцінку, прийняття, планування, пошук соціальної підтримки. Кризовий стан у дослідженні визначався як гостра дезадаптація психіки, що виявляється через емоційну напругу, дистрес, зниження самооцінки, втрату життєвого контролю [5].

Для емпіричної перевірки гіпотези використовувались Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (10 пунктів), опитувальник Brief COPE Карвера та шкала психологічного дистресу Кеслера (10 пунктів) — для вимірювання рівня кризового стану. У рамках аналізу обчислювався індекс адаптивного копіngu як середнє значення по шкалах активного подолання, планування, позитивної переоцінки, прийняття, емоційної та інструментальної підтримки.

У дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 18 до 50 років, які пережили значну стресову подію протягом останніх 6 місяців.

З метою перевірки гіпотези було застосовано комплекс статистичних методів, зокрема, перевірка нормальності розподілів за тестом Шапіро-Уїлка, кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Спірмена, регресійний аналіз (три послідовні регресії), якому передувала перевірка мультиколінеарності показників, які було задіяно у регресійному моделюванні.

Результати тесту Шапіро-Уїлка засвідчили загальну відповідність даних нормальному розподілу, за винятком показника кризового стану ($p < 0,05$). З огляду на допустимий рівень відхилення та достатній обсяг вибірки ($n = 80$), було прийнято рішення використовувати параметричні методи статистичного аналізу.

У кореляційному аналізі виявлено статистично значущі від'ємні зв'язки показника резильєнтності з ознаками психологічного дистресу ($r = -0,41$; $p < 0,01$), неадаптивними копіngами, зокрема, поведінковим униканням ($r = -0,46$; $p < 0,01$), самозвинуваченням ($r = -0,44$; $p < 0,01$) та вживанням психоактивних речовин ($r = -0,29$; $p < 0,01$), що демонструє роль резильєнтності як ресурсу, який зменшує схильність до неефективних копінг-механізмів. Також негативним був зв'язок між адаптивними копіngами та кризовим станом, зокрема це стосується

позитивної переоцінки ($r=-0,42$; $p<0,01$), активного подолання ($r=-0,38$; $p<0,01$) і планування ($r=-0,35$; $p<0,01$), що дає підставу говорити, що використання конструктивних стратегій сприяє зниженню емоційної напруги та психоемоційної дестабілізації.

Водночас, неадаптивні копінги мають прямий позитивний зв'язок з кризовим станом. Найвищі коефіцієнти спостерігалися для самозвинувачення ($r=0,52$; $p<0,01$), поведінкового уникання ($r=0,48$; $p<0,01$) та заперечення ($r=0,46$; $p<0,01$). Тобто, що в умовах кризи особи, які не володіють конструктивними копінгами, схильні до дезадаптивного реагування.

Позитивні зв'язки між резильєнтністю та низкою адаптивних копінг-стратегій стосуються позитивної переоцінки ($r=0,51$; $p<0,01$) та активного подолання ($r=0,48$), які ми вважаємо доказом того, що резильєнтні особи більш схильні до конструктивного та активного подолання труднощів.

Такі дані кореляційного аналізу цілком обґрунтовують доречність застосування регресійного аналізу, оскільки демонструють зв'язки показників резильєнтності, копінг-стратегій та проявів дистресу.

Окремо було здійснено підготовку інтегрального показника адаптивного копінгу, до складу якого увійшли такі шкали як активне подолання, планування, та позитивна переоцінка. Для кожного респондента обчислено середнє значення, що забезпечувало представлення адаптивного копінгу як єдиного конструктивного стилю поведінки в умовах кризового стану. Розрахований композит має належний рівень внутрішньої узгодженості (α Кронбаха= $0,721$), що дозволяє використовувати його як новий показник у статистичній моделі.

Відтак, в процесі побудови регресійної моделі приймали участь три показники, де залежна змінна представлена результатами шкали дистесу Кесслера, а незалежними вважалися показник резильєнтності та інтегральний показник адаптивного копінгу. Аналіз діаграм розсіювання підтвердив лінійний характер зв'язків між усіма показниками, без наявності вираженої криволінійності. Перевірка мультиколінеарності шляхом розрахунку коефіцієнтів КРД свідчила про незалежність від предикторів (резильєнтність і копінг), у обох випадках $\text{КРД}<2$.

Далі було апробовано три послідовні регресійні моделі: модель загального ефекту, яка демонструвала вплив резильєнтності на кризовий стан; модель впливу резильєнтності на копінг; модель спільного впливу резильєнтності та копінгу на кризовий стан (рис. 1)

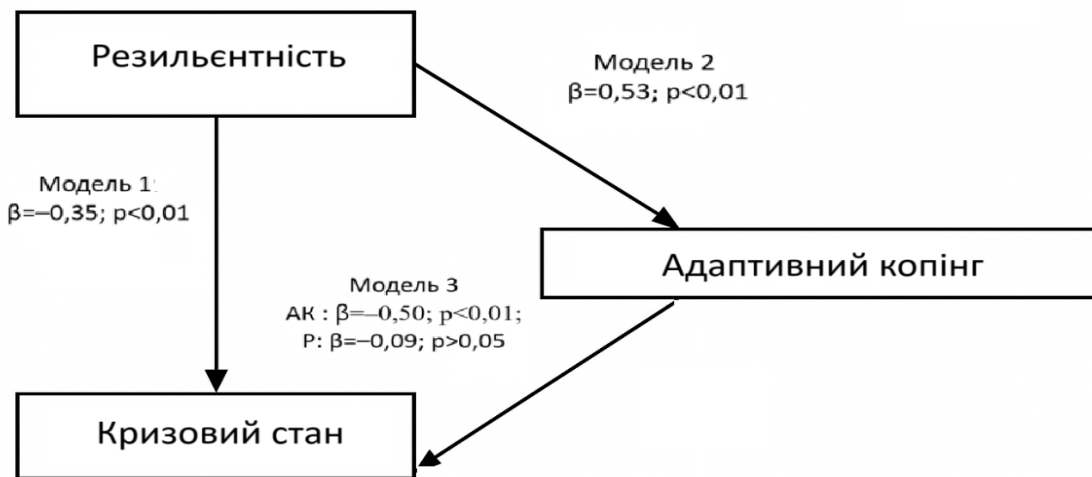


Рис. 1. Моделі прямого та опосередкованого впливу резильєнтності на кризовий стан через копінг-стратегії, де модель 1 - прямий вплив резильєнтності на кризовий стан, модель 2 - вплив резильєнтності на адаптивний копінг, модель 3 – спільний вплив резильєнтності (Р) та адаптивного копіngu (АК) на кризовий стан

Перша лінійна регресійна модель, «загальний вплив резильєнтності на кризовий стан», показала, що резильєнтність має статистично значущий негативний вплив на рівень кризового стану ($\beta=-0,35$, $p<0,01$), і це підтверджує, що особи з високим рівнем резильєнтності менш схильні до переживання гострої дезадаптації, тривоги чи виснаження у відповідь на стресові події.

Друга модель, «вплив резильєнтності на копінг-стратегії» також доводила, що вища резильєнтність позитивно впливає на частоту використання адаптивних копінгів ($\beta=0,53$, $p<0,01$).

У третій моделі, яка включала одночасно резильєнтність та адаптивні копінг-стратегії, було встановлено, що копінг-стратегії мають статистично значущий негативний вплив на кризовий стан ($\beta=-0,50$, $p<0,01$), а вплив резильєнтності зменшився до незначущих розмірів ($\beta=-0,09$; $p>0,05$). А отже, у спільному впливі копінг-стратегії повністю опосередковують вплив резильєнтності на кризовий стан.

Висновки

1. Встановлено, що резильєнтність є значущим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню інтенсивності кризових проявів.
2. Виявлено, що резильєнтність позитивно впливає на використання адаптивних копінг-стратегій, зокрема таких як активне подолання, позитивна переоцінка та планування.
3. Доведено, що адаптивні копінг-стратегії виконують посередницьку функцію зв'язку між резильєнтністю та кризовим станом. Вплив резильєнтності на зниження інтенсивності кризового стану опосередковується адаптивними копінг-стратегіями.

Таким чином підтверджена гіпотеза про те, що резильєнтність відіграє профілактичну роль у формуванні кризового стану, а її ефект зумовлений вибором адаптивних стратегій подолання труднощів. Такий результат дає

підстави розглядати розвиток резильєнтності та навчання адаптивних копінг-стратегій як основу психологічної профілактики кризових станів.

Література:

1. Латенко С., Хіміч І. Формування РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ студентської молоді методами фізичної терапії. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 3К(176). С. 287–291. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.3k\(176\).62](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.3k(176).62) (дата звернення: 12.04.2025).
2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf (дата звернення: 01.05.2025).
3. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозівний спондиліт/ Н.В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук . *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11 (дата звернення: 11.04.2025).
4. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2023-10-4> (дата звернення: 19.04.2025).
5. Hazer L., Gredebäck G. The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2023. Vol. 10, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8> (date of access: 01.05.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ

Ситнік С.В., Мальцева І.С.

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

Актуальність дослідження. Соціальні потрясіння, військові конфлікти, техногенні катастрофи та пандемії підвищують значущість професійної діяльності працівників екстремальних служб. Йдеться, зокрема, про рятувальників, військовослужбовців, медичних працівників екстреної допомоги, поліцейських та інших фахівців, які діють у постійно змінюваному та ризикованому середовищі. Такі умови праці вимагають високої емоційної стійкості й професійної відданості, а за відсутності відповідних якостей, може призводити до розвитку професійного вигорання.

Професійне вигорання як форма стресової реакції супроводжується емоційним виснаженням, втратою мотивації, відчуттям беззмістовності своєї діяльності, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності [1 та ін]. З огляду на загрози, які несе цей стан для фахівця екстремальних професій і для його професійного оточення, актуальним є вивчення чинників, що впливають на схильність до вигорання.

На основі аналізу наукових джерел [2, 3, 4, 5 та ін.], виділити три ключові психологічні фактори, що потенційно впливають на формування професійного вигорання – життєстійкість, емоційний інтелект та копінг-стратегії.

Життєстійкість розглядається як особистісна установка, що включає здатність особи зберігати активну життєву позицію, контролювати перебіг подій і сприймати труднощі як можливість для зростання, а не як загрозу. Саме така установка, згідно з концепцією С. Мадді, забезпечує стійкість до дії хронічного