

**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

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 анкілозивний 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

стресу та попереджає розвиток деструктивних психоемоційних станів [3, С. 35 та ін]. Тобто висока життєстійкість виступає чинником, який знижує імовірність формування професійного вигорання, адже сприяє збереженню суб'єктивного сенсу діяльності, контролю над нею та залученості навіть в екстремальних умовах.

Емоційний інтелект визначається як здатність особистості розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції і емоції інших людей [4, С. 247 та ін]. У контексті професійного вигорання емоційний інтелект виконує захисну функцію, оскільки дозволяє ефективно керувати емоційними реакціями на стресові події, знижуючи їхню інтенсивність і тривалість. Низький його рівень, навпаки, ускладнює опрацювання емоційного навантаження та підвищує ризик розвитку емоційного виснаження і деперсоналізації.

Вибір стратегії копінгу як свідомого способу подолання стресових ситуацій [5, С. 27 та ін.] суттєво визначає ефективність адаптації до стресу. За попередніми дослідженнями [5, 6 та ін.], систематичне використання неадаптивних копінгів (заперечення, уникнення, самозвинувачення) сприяє ескалації психоемоційного напруження і, відповідно, підвищує ризик розвитку професійного вигорання.

Передбачається, що рівень професійного вигорання фахівців, які працюють в екстремальних умовах, негативно пов'язаний із рівнем життєстійкості та емоційного інтелекту, а також варіюється залежно від характеру застосовуваних копінг-стратегій.

Мета дослідження - виявити зв'язки між професійним вигоранням та індивідуально-психологічними характеристиками, зокрема рівнем життєстійкості, емоційного інтелекту та копінг-стратегіями.

Об'єкт дослідження - професійна діяльність фахівців екстремальних видів діяльності. Предмет - психологічні чинники професійного вигорання, а саме: рівень життєстійкості, емоційного інтелекту та особливості використання копінг-стратегій у фахівців, що працюють в екстремальних умовах.

У дослідженні взяли участь фахівці, що здійснюють професійну діяльність в умовах підвищеного ризику та емоційної напруги. До вибірки увійшли працівники Державної служби з надзвичайних ситуацій, військовослужбовці, працівники поліції. Загальна кількість респондентів – 56 осіб з досвідом роботи не менше 1 року, які брали участь у екстремальних або кризових ситуаціях за родом професійної діяльності.

Визначення рівня професійного вигорання здійснювалося за методикою К.Маслач і С.Джексон, яка вимірює три складові вигорання - емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію професійних досягнень, а також загальний показник. Діагностика життєстійкості проводилася за опитувальником С. Мадді, що дозволило оцінити три складові життєстійкості - контроль, залученість, прийняття виклику та загальний показник. Оцінка емоційного інтелекту відбувалася за опитувальником Н. Холла, який включає п'ять субшкал - розуміння своїх емоцій, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших. Копінг-стратегії вивчалися за методикою К. Карвера, яка вимірює різні типи копінг-стратегій, адаптивні (планування, активне подолання, емоційна підтримка та ін.) та неадаптивні (уникання, заперечення, самозвинувачення та ін.).

Для виявлення характеру зв'язків між професійним вигоранням та чинниками життєстійкості, емоційного інтелекту, копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. Статистично значущі зв'язки наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Статистично значущі взаємозв'язки між психологічними чинниками професійного вигорання та його проявами у фахівців екстремальних видів діяльності (n=56)

Ймовірні фактори	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень	Загальний показник вигорання
Життєстійкість (загальний бал)	-0,51**	-0,41**	-0,38**	-0,52**
Залученість	-0,46**	-0,36*	-0,34*	-0,47**
Контроль	-0,44**	-0,32*	-0,29*	-0,45**
Прийняття виклику	-0,39**	-0,28*	-0,26*	-0,41**
Емоційний інтелект (загальний бал)	-0,48**	=	-0,33*	-0,48**
Розуміння власних емоцій	-0,42**	-0,31*	-0,28*	-0,43**
Управління емоціями	-0,38**	-	-0,26*	-0,40**
Самомотивація	-0,32*	-	-	-0,37**
Емпатія	-0,29*	-	-	-0,30*
Розпізнавання емоцій інших	-0,27*	-	-	-0,28*
Активне подолання	-0,29*	-	-	-0,31*
Планування	-0,26*	-	-	-0,28*
Позитивна переоцінка	-	-	-	-0,26*
Заперечення	0,39**	0,36**	0,31*	0,42**
Уникнення	0,37**	0,33*	0,28*	0,39**
Самозвинувачення	0,34*	0,29*	0,26*	0,35*
Вживання психоактивних речовин	0,28*	-	-	0,29*

Примітки: *- кореляція статистично значуща на рівні $p < 0,05$; ** - на рівні $p < 0,01$

Дані таблиці показали, що між загальним показником життєстійкості та складовими професійного вигорання виявлено статистично значущі негативні кореляції. Найсильніші зв'язки спостерігаються з емоційним виснаженням ($p < 0,01$) та загальним рівнем вигорання ($p < 0,01$), що вказує на виражений захисний ефект життєстійкості в умовах професійного стресу. Щодо окремих шкал, найбільш значущими з точки зору протидії вигоранню є залученість (відчуття сенсу та включеності в діяльність), яка негативно корелює з емоційним виснаженням ($p < 0,01$) і деперсоналізацією ($p < 0,05$), та контроль, який демонструє подібну дію ($p < 0,01$). Прийняття виклику також пов'язане зі

зниженням рівня вигорання ($p < 0,01$), хоча інтенсивність зв'язків дещо слабша. Такі кореляції дають підставу говорити, що життєстійкість у структурі вигорання виступає як регулятор емоційної стабільності, знижуючи ризик втрати сенсу діяльності та емоційного виснаження.

Загальний рівень емоційного інтелекту також демонструє негативні кореляції з проявами вигорання, зокрема з емоційним виснаженням ($p < 0,01$) та редукцією досягнень ($p < 0,05$), тобто, здатність до емоційного саморегулювання і розуміння міжособистісних емоцій є важливим фактором профілактики вигорання. Найсильніший зворотний зв'язок виявлено між вигоранням і розумінням власних емоцій ($p < 0,01$), що підкреслює значення усвідомленості як засобу запобігання розвитку стресу на роботі. Ці дані підтверджують, що емоційна обізнаність і регуляція є ефективними шляхами пристосування до високих професійних навантажень і допомагають запобігти втраті ефективності.

Серед копінг-стратегій виявили негативні кореляції з вигоранням такі, як активне подолання, планування і позитивна переоцінка ($p < 0,05$), що свідчить про те, що орієнтація на цілеспрямоване вирішення проблем і позитивна когнітивна інтерпретація стресу можуть знижувати інтенсивність емоційного виснаження. Копінги, які вважаються психологічно неефективними, демонструють позитивні зв'язки з компонентами вигорання. Найбільш виражені кореляції зафіксовано для заперечення ($p < 0,01$), уникнення ($p < 0,01$), самозвинувачення ($p < 0,05$), а також вживання психоактивних речовин ($p < 0,05$). Тобто, можемо говорити, що переважання неадаптивних копінгів є фактором ризику, який сприяє розвитку вигорання, посилюючи безпорадність і поглиблюючи емоційне виснаження.

Отже, проведений кореляційний аналіз засвідчив, що висока життєстійкість, розвинений емоційний інтелект і застосування конструктивних копінг-стратегій статистично пов'язуються з нижчими рівнями професійного вигорання. З іншого боку, схильність до деструктивних копінгів суттєво підвищує ризик емоційного виснаження та зниження ефективності в роботі.

Висновки

1. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем професійного вигорання фахівців, які працюють в екстремальних умовах, та індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Зокрема, загальний рівень професійного вигорання, а також його окремі компоненти негативно корелюють із рівнем життєстійкості та емоційного інтелекту.
2. Виявлено, що застосування конструктивних стратегій копінгу (активне вирішення проблем, планування, позитивна переоцінка) пов'язане зі зниженням симптомів вигорання, тоді як деструктивні копінги (заперечення, уникнення, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин) має зв'язок з його підвищенням.

Література:

1. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*. 2016. Vol. 15, no. 2. P. 103–111. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20311> (date of access: 15.04.2025).
2. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я*

- України. 2021. № 2. С. 29–33. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2021.2.12377> (дата звернення: 22.04.2025).
3. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 66. С. 31–42. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4> (date of access: 01.05.2025).
4. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41> (date of access: 04.05.2025).
5. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 23–27. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5> (дата звернення: 25.04.2025).
6. Burnout and coping mechanisms among healthcare professionals in central Uganda / A. Kabunga et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1373743> (date of access: 05.05.2025).

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Медведєва Т.А., Ситнік С.В.

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

У сучасних реаліях, позначених війною, економічною нестабільністю та соціальними потрясіннями, питання ефективного подолання конфліктів набуває особливої ваги. У попередніх дослідженнях встановлено, що в умовах кризи міжособистісні взаємодії ускладнюються, а внутрішні психологічні ресурси особистості можуть істотно впливати на вибір поведінки в конфліктній ситуації [1, 2 та ін]. На нашу думку, у таких обставинах здатність ефективно функціонувати в умовах високої напруги, тобто, стресостійкість, має привертати особливу увагу дослідників.

Дослідження [2, С. 97; 3, С. 113 та ін.] підтверджують, що стресостійкість позитивно пов'язана з адаптивною поведінкою в конфлікті. Водночас залишаються відкритими питання, чи зберігається цей зв'язок в умовах кризового стану, та які відмінності спостерігаються в осіб з різною стресостійкістю у кризі та поза її меж.

Мета дослідження - з'ясувати особливості взаємозв'язку між рівнем стресостійкості особистості та ефективністю подолання конфліктів, а також порівняти характер конфліктної поведінки осіб з різною стресостійкістю в умовах кризового стану та поза ним.

Завдання дослідження: 1. Встановити взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та показниками ефективного подолання конфліктів. 2. Порівняти особливості конфліктної поведінки осіб із різним рівнем стресостійкості в умовах кризового стану та поза ним.

Гіпотеза. Припускається, що високий рівень стресостійкості позитивно пов'язаний із конструктивними стратегіями поведінки в конфлікті, а особи з високою стресостійкістю в умовах кризового стану демонструють більш адаптивні стратегії конфліктної поведінки, ніж особи з низькою стресостійкістю, і такі відмінності менш виражені серед тих, хто перебуває поза кризою.

Відповідно для перевірки гіпотези використано такі методи дослідження: Опитувальник стресостійкості Коннора-Девідсона; Шкала сприйнятого стресу