

**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

МЕТОДИ ОПРАЦЮВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХ СІМЕЙ	
Нетребя О. О., Розіна І. В.	236
ТИПОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ: КОРЕЛЯЦІЯ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ	
Тараненко О.П., Савенкова І.І., Павлова І.Г.	240
ПОРУШЕННЯ УВАГИ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ	
Проняєва К.В., Астремська І. В.	242
ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Аветісян К. А., Чебикін О.Я.	245
ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Келеш Т.О., Мельничук І. В.	249
ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД В УМОВАХ ВІЙНИ	
Діденко Г.М., Денисенко А.О.	252
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДІЯЛЬНОСТІ КАПЕЛАНІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ	
Ходаківський О.І.	255
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ СНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ	
Тітова О.М., Венгер Г.С.	258
КЛІНІЧНА ТИПОЛОГІЯ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ	
Трофімова Т. А., Венгер Г.С.	261
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СЛОВЕНІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ	
Толмачева М. А., Мельничук І. В.	263
КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРΟΣЛИХ ВНАСЛІДОК НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЖИТТЯ	
Шумілова С.Д., Садова М.А.	266
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Яременко К. С., Савенкова І. І.	270
КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІВНІ ПРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Ясинська Т.В., Полунін О.В.	274
THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WAR EXPERIENCE AND CHANGES IN EATING BEHAVIOR	
Holubenko A.S.	277

3. Соціальна мотивація домінує над внутрішньою. Найвищий показник отримав мотив соціального схвалення, що свідчить про орієнтацію учнів на оцінку з боку оточення. Пізнавальний інтерес та самореалізація мають слабкий вплив на навчальну активність.

4. Стрес впливає на емоційну стабільність більше, ніж на мотивацію. Кореляція між стресом і тривожно-депресивними проявами, що свідчить про слабкий зв'язок, але його значущість вказує на потребу підтримки емоційної регуляції. Вплив стресу на соціальне схвалення є мінімальним, що підтверджує незалежність мотивації від рівня психологічного напруження.

Література:

1. Міненко О.О. дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 3(5). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 106 с. (дата звернення: 11.05.2025).

2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Problems of modern psychology. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення 11.05.2025).

3. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF STRESS EXPERIENCE AMONG ADOLESCENTS FROM THE OCCUPIED TERRITORIES., Psychological Journal: Scientific Journal of G.S. Kostiyk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine Makarenko N.M., Goncharova T. (date of access: 13.05.2025).

4. Conceptual boundaries of the concepts "stress", "prolonged traumatic stress", "post-traumatic stress disorder" M. Kozihora., Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IX (97), Issue: 246, 2021 Feb. (date of access: 13.05.2025).

МЕТОДИ ОПРАЦЮВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХ СІМЕЙ

Нетребя О. О., Розіна І. В.

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

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

В умовах військового стану в психологічній науці актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я, зокрема емоційних станів у військових сім'ях. Це обумовлено особливостями соціально-економічного розвитку країни та воєнним станом в Україні означені ситуації є тривожними для людей, що призводить до появи невпевненості та страхів, невизначеності, виникнення негативних емоційних проявів. Також, актуальним є розробка програм підтримки психічного та психологічного здоров'я особистості з використанням методів психотерапії.

У військових людей є багато в житті завдань, але найвідповідальніше і саме складне завдання та випробування - перебування, знаходження у зоні воєнного конфлікту, проте військовий зробив усе можливе для того, щоб круто впоратись з цим складним завданням, він йшов до цілі повернення додому, до рідних, коханих, своїх сімей та побратимів і от настав той час призвичаїтись до мирного життя.

Коли ми розглядаємо військову родину, то трішки забувається про жінку (дружину, мати, сестру), який саме в неї є ресурс та яким є її психологічне здоров'я? Тільки від нього залежить чи буде для військового підтримка, розуміння та допомога. Зрозуміло, що з війною у людей є багато факторів, які провокують ніби зіткнення з випробуваннями, втратами [Сачко, 2023]. Якщо б цьому приділено було більше уваги, то і менше б було проблем, можна було б більше попередити психологічні труднощі через які потрібно пройти дітям, жінкам, військовим та підтримку їхнього психологічного ресурсу в подоланні різних негативних емоційних станів.

Дослідження психічного здоров'я в умовах військових дій з кожним роком стає все більш очевидною темою для вивчення. Сучасні військові конфлікти, зокрема війна в Україні, Ізраїлі, а загалом, то за 5 років, COVID-19, природні катастрофи, фінансові кризи, страйки, зростання цін, безробіття, тощо ставлять перед суспільством нові виклики, пов'язані зі збереженням та відновленням психічного благополуччя громадян.

Однією з найбільш уразливих груп в цьому контексті є військові та їх сім'ї і більш повнішою мірою хотілося б розглянути саме жінок вікової категорії від 25 до 40 років.

У сучасному світі оцінка якості життя людини тісно пов'язана з такими аспектами, як психічне та психологічне здоров'я. Психічний стан кожного індивідуума суттєво впливає на розвиток суспільства в цілому. Тому вивчення поняття психічного здоров'я залишається актуальним і активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними вченими.

У науковій літературі поняття «психічне здоров'я» трактують як успішну професійну діяльність та успішну соціальну адаптацію, що відповідає навколишнім умовам.

Проблемі вивчення негативних емоційних станів та психічного здоров'я присвячена низка наукових робіт в психології таких вчених, як О. Завгородня, Л. Карамушка, А. Кічук, І. Коцан, С. Максименко, Г. Ложкін, Е. Г. Барановим, О. І. Гончаровим, В. В. Девятко, Ю. Н. Ємельяновим, А.Л. Лісовиком, І. О. Ламановим, Л. А. Петровською, М. Мушкевич та інші. Науковці вивчали теоретичні та практичні аспекти психічного здоров'я, засвідчують, що соціально-психологічний тренінг може бути використаний для корекції поведінки особистості в конфлікті. Також, вивчаються критерії та чинники психологічного здоров'я в роботах О. Курявської, Г. Мухіної, Н. Павлик, Н. Підбуцької, М. Тимофєєвої, О. Слободської та інших.

В роботах Н. Атаманчук, І. Власенко, О. Рєви, В. Фурмана, І. Канюки, О. Завгородньої, Л. Карамушки, В. Лефтерова, С. Титаренко, Х. Шевченко, С. Яланської розкриті особливості збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Проте, на наш погляд, недостатньо розкрита проблема підтримки психічного здоров'я зокрема вивчення негативних емоційних станів у військових та їх сімей.

Сучасні психологи під час воєнних дій мають завдання знайти і застосувати ефективні методи зниження тривожності у дітей, жінок, які б не травмували їх

ще більше. Методи, що працюють у мирний час, можуть бути непридатними під час війни.

Метою дослідження є вивчення особливостей негативних емоційних проявів у жінок в умовах воєнного стану та можливостей зниження за допомогою тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії, медитації, дихальних вправ, йоги та сміхотерапії, символ драми та занять з сексологом Імфїтнесом.

Об'єктом дослідження є негативні емоційні стани особистості та їх адаптація.

Предметом дослідження є особливості розвитку негативних емоційних станів у жінок за допомогою терапії та різного роду вправ, тренінгів.

Наукова новизна дослідження полягає у: *вивченні* особливостей дослідження психічного здоров'я жінок в умовах війни; *визначенні* особливостей розвитку компонентів психічного здоров'я жінок; *розробці* системи впливу на психоемоційний стан жінок за допомогою тілесно-орієнтовної терапії, арт-терапії, медитації, дихальних вправ, йоги та сміхотерапії, символ драми та занять з сексологом Імфїтнесом.

Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні психологічного тренінгу, який спрямований на допомогу та поліпшення психоемоційного стану жінок в умовах воєнного стану в країні та в основі якого лежать тілесно-орієнтовні практики може бути впроваджений в роботу психологічних служб та фондів, що допомагають жінкам з ознаками порушення психічного здоров'я.

У психологічній науці найглибше розуміння психічного здоров'я досягається через такі напрями, як біхевіоризм, психоаналіз і гуманістична психологія. Біхевіоризм визначає психічне здоров'я як гармонію поведінкових реакцій із вимогами середовища, тоді як психоаналіз наголошує на необхідності балансу між свідомістю та несвідомим, а гуманістична психологія фокусується на повному самовираженні особистості через гармонію із соціально-економічними умовами життя.

Психічне здоров'я це стан благополуччя, в якому людина здатна реалізувати власні здібності та протистояти життєвим стресам, найпоширенішим проявом розладу емоційного стану вважається тривожність. Вона неминуче супроводжує всі види діяльності людини, в тому числі й під час будь-якої діяльності жінок. Серед ключових критеріїв психічного здоров'я є оптимізм, зосередженість, емоційна стійкість та здатність до самоврядування.

Високий рівень тривожності впливає на успішність жінок і ускладнює їх пізнавальну діяльність, знижує інтелектуальну працездатність, викликає надмірну емоційну напругу, в деяких ситуаціях взагалі не дає змоги жінці розслабитись. Якщо цей рівень не знизити, то в майбутньому це може стати причиною їх низької самооцінки, а також негативно позначитися на спроможності реалізувати їх потенціал в майбутньому.

Визначено, що до особистісних показників психічного здоров'я відносять оптимістичний настрій; здатність до концентрації (відсутність занепокоєння); стабільність емоційного стану; моральні якості (чесність, совість тощо); адекватний рівень домагань; почуття відповідальності; упевненість у своїх силах;

активність; самостійність; природність у поведінці; відповідальність; почуття гумору; доброзичливість; терпимість; самоповага; здатність до самоконтролю. Психічними станами психічного здоров'я є емоційна стійкість (контроль над собою); зрілість емоцій, що відповідає віку; управління негативними емоціями (страх, гнів тощо); вільне вираження емоцій; здатність відчувати радість. Психічні процеси як показники психічного здоров'я є точне сприйняття реальності та адекватне сприйняття самого себе; уміння зосереджуватися, опрацьовувати та зберігати отриману інформацію; логічність та критичність мислення, креативність; самопізнання та уміння керувати своїми думками.

Також було встановлено, що висока самооцінка пов'язана з ефективним подоланням кризових ситуацій через активне вирішення проблем. Низька самооцінка корелює з неадаптивними стратегіями уникнення проблемних ситуацій, усамітнення та самокритики.

Виявлено, що молоді жінки, які приймали участь у дослідженні, переживали помірний рівень стресу, проте були здатні ефективно впоратись з кризовими ситуаціями за допомогою адаптивних копінг-стратегій. Багато хто з них мали низький рівень самооцінки, болісно сприймали критику та страждали від надмірної сором'язливості, що своєю мірою впливає на їхні переживання кризового стану та стресову уразливість загалом.

Перспективою на майбутнє є розробка цілісної системи вправ впливу на психоемоційний стан у військових та їх сімей з використанням терапії: тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії, медитації, дихальних вправ, йоги та сміхотерапії, символ драми та занять з сексологом Імфітнесом.

Література:

1. Військова психологія і педагогіка : підручник. - Луцьк : Твердиня, 2010. - 576 с.
2. Кримець, Л. В. Особливості естетичної культури військовослужбовців // Перспективи : наук. журнал. - 2012. - № 2 (додаток). Матер. міжнар. наук. конф. "Методологія та технологія сучасного філософського пізнання", (2-3 жовт. 2012 р.). - С. 76-77
3. Кротюк, В. Т. Системні підходи до адаптації військовослужбовців до служби в збройних силах України у структурі вивчення соціально-психологічних наук у Південноукраїнському Державному педагогічному університеті ім. К. Д. Ушинського. // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. праць. - 2007. - Вип. 7-8. - С. 238-243
4. Проблеми психічного здоров'я населення у воєнний час та шляхи їх розв'язання. Здоров'я України.
URL: <https://doi.org/10.26766/pmqp.v8i2.434> (дата звернення: 05.05.2024).
5. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 2. С. 1-13.
6. Ситнік С.В., Мірошніченко О.М., Свіденська Г.М. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні. *Габітус*. 2022. № 37. С. 48-51.
7. Хайрулін, О. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу // *Психологія і суспільство: укр. теорет.-методол. соціогуманіт. часопис*. - 2014. - № 2. - С. 98-129