

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ
В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ**

Сузанська А.О., Головська І.Г.106

**ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Тимохіна А.М., Дідух М.Л.109

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Макордей О.І.116

**ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ
ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ**

Острова І.В.122

ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ

Міхова Л.П.119

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ**

Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В.125

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У
ВІЙСЬКОВИХ**

Каралкін М.В., Массанов А.В.128

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Онищенко О.О., Симоненко С.М.132

**ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Сембрак А.А.134

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сороченко О.С.136

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ**

Суханова О.А., Оверчук В.А.141

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ
ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Маскевич Д.О., Ситнік С.В.143

**ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Мельник О. А.147

**ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД
ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Пилипенко Т.В., Ситнік С.В.149

**АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

Суранова Н.В., Ситнік С.В.154

3. Дубровинський Г.Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал.
URL: <https://osvitoria.media/experience/inklyuziya-porodzhena-vijnoyu/>
4. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
URL: https://opac.kpi.ua/estorage/i/Dity_i_viina_2022_VL_Zlyvkov.pdf
5. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ

Сузанська А.О, Головська І.Г

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

Актуальність. Початок повномасштабної війни в Україні розділив життя кожного українця на «до» і «після». Війна змінила на завжди звичайний порядок життя людей. В той ранок мільйони українців прокинулися під звуки вибухів та сирен, які змусили близько 1,7 мільйона людей примусово переміститися. Такі страшні та потужні події можуть викликати різні стресові реакції: страх, тривогу, депресію, відчуття безпорадності, розлади сну та апетиту, апатію та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Війна - це потужний стрес та травматичний досвід не тільки для дорослих, які чітко розуміють, що відбувається, а й для дітей, які відносяться до більш уразливої групи населення. Діти не обирали життя у війні, яка триває вже понад два роки. Маленькі українці були вимушені швидко подорослішати, вони навчилися на слух відрізняти звуки прильотів від роботи ППО, чітко розуміти який проміжок часу в них є для того, щоб перейти в укриття, та за який час до їх області долітає ракета. А також вони розуміють, що батько може не повернутися додому, чекаючи кожен день на довгоочікуваний дзвінок чи відпуску, у якій знову зможуть відчути сильну батьківську підтримку. Вже два роки, майже кожен день діти отримують тяжкий досвід війни, такі як: постійні обстріли, вибухи, смерті, безсонні ночі, постійна загроза життю та відчуття безпорадності. Тому вкрай важливо приділяти увагу психічному стану маленьких українців, розуміючи, що майбутній здоровий психічний стан нації залежить від того, наскільки сьогодні ми зможемо забезпечити дітям та підліткам ґрунт для здорового зростання.

Мета: визначити психологічні особливості допомоги дітям та підліткам в травмі пов'язаній з війною.

Методи дослідження: за для дослідження ми використовували методики: «Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory, (BDI)) А. Бек, за для визначення актуального рівня депресії у дітей та підлітків[2]. Методику «Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-5) National Center for PTSD, за для виявлення ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)[5], а також застосували методику «Шкала самооцінки ситуативної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, досліджуючи рівень реактивної тривожності[3]. Дослідженням було

охоплено 30 дітей віком 10-15 років, з яких брало участь 13 хлопчиків та 17 дівчат.

Отже, досліджуючи вплив травми війни на дітей та підлітків, спочатку доцільним буде визначити поняття психотравми, травматичної події та зазначити у яких симптомах може проявлятися їх вплив на особистість. Психотравма – це афективні залишкові явища пережитих подій особистості, які були викликані надпотужними зовнішніми подразниками та завдають психічний дискомфорт і руйнівний вплив на особистість[4]. Травматична подія - це подія, яка виходить за межі звичного досвіду особистості, що характеризується раптовістю, інтенсивністю та руйнівною силою на психіку особистості. Травматична подія часто пов'язана з прямою загрозою цілісності, зазвичай вона спричиняє важкий психологічний стрес, який супроводжується почуттям страху та безпорадності. Отже, маючи розуміння щодо термінологічно важливих понять, можна визначити, як саме травма впливає на особистість.

Наслідки травми можна розглядати на декількох рівнях життя дитини: емоційному, соматичному, когнітивному та поведінкових рівнях.

На емоційному рівні дитина може проявляти агресивність, виражену сенситивність, загостреність переживання страхів, потужну емоційну виразність, тривожні стани, схильність до насильницьких дій.

На соматичному рівні дитина може жалітися на проблеми з ШКТ(шлунково-кишковий тракт), відчуття млявості, головні, серцеві та м'язові болі, виражені проблеми з диханням, нудоту або блювання, які не мають медичного обґрунтування.

На когнітивному рівні у дітей можуть проявлятися проблеми з пам'яттю, складнощі з концентрацією уваги, погіршення процесу мислення, мовленнєве збіднення.

На поведінковому рівні: наявність нічних жахів, порушення сну, зміна апетиту (переїдання або недоїдання), замкненість, пасивність або гіперактивність, втеча від соціальних контактів або посилене прагнення до них [1].

Отже, потрібно зазначити, що травма війни впливає на загальний стан здоров'я дитини. Наслідком переживання таких травматичних подій можуть бути психічні розлади, такі як: тривожні розлади, депресія, ПТСР, розлади поведінки (агресивність, асоціальна чи злочинна поведінка, чи прояви насильницьких дій) та дисоціативні розлади.

Орієнтуючись на отриманні теоретичні знання, які стосуються проблеми впливу воєнних дій на незрілу психіку, ми розпочали своє дослідження для практичного розуміння зв'язку між симптоматичними проявами травми у дітей та підлітків. Було проведено кореляційний аналіз для визначення наявності

взаємозалежності між методиками: «Опитувальник депресії Бека» А. Бека, «Шкала самооцінки ситуативної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна та «Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-5).

Correlations		ОДБ	ПЛС	РТ
ОДБ	Pearson Correlation	1	,920**	-,608**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	30	30	30
ПЛС	Pearson Correlation	,920**	1	-,680**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	30	30	30
РТ	Pearson Correlation	-,608**	-,680**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	30	30	30

Таблиця 1. Кореляційний аналіз.

Примітка: 1) N=30; 2) * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$; 4) умовні позначення: ОДБ – Опитувальник депресії Бека; ПЛС- Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР, (PCL-5); РТ- реактивна тривожність, за шкалою самооцінки ситуативної тривожності Ч. Спілберга, Ю. Ханіна.

За допомогою кореляційного дослідження можна зробити такі висновки, що у дитини, яка зазнала психологічної травми, ймовірність розвитку депресії на пряму залежить від гостроти та довгостроковості перебування у травматичних подіях, які своєю чергою можуть викликати розвиток посттравматичного стресового розладу. Тобто наявність ПТСР у дитини на пряму впливає на розвиток дитячої або підліткової депресії. Таким чином наше дослідження дозволяє припустити, що виникнення депресивного розладу на пряму пов'язано з розвитком ПТСР, який розвинувся на фоні воєнних подій. Тобто діти у яких можна виявити депресивні розлади, найбільш уразливі до набуття та розвитку посттравматичного стресового розладу. Також наше дослідження дозволяє припустити наявність взаємозворотнього зв'язка між проявами тривожних розладів та розвитком депресії. За цими результатами можна зробити висновок, що наявність високого рівня тривожності у дітей та підлітків знижує рівень схильності розвитку депресивних розладів. І навпаки, діагностування депресії у дитини на пряму вказує на знижене відчуття тривоги. А також дослідження показало на наявність взаємозворотнього зв'язка між проявами посттравматичного стресового розладу та розвитком тривожних розладів. Іншими словами, у нашої групи досліджуваних встановлено зменшення рівня тривожності при високому рівні ПТСР і навпаки, ми припускаємо, що це можна обґрунтувати розширенням толерування до стресу на фоні довготривалого знаходження у травматичних подіях. Але довготривале знаходження в стресі все одно негативно впливає на подальший розвиток дитини і її майбутнє сприйняття

навколишнього середовища, тому виникає потреба у розробці корекційних програм для зняття стресових станів.

Враховуючи результати кореляційного аналізу, нами була розроблена програма психологічної допомоги для випередження розвитку тяжких психічних змін особистості та покращення її стану, у якій висвітлюється важливість надання дитині кваліфікаційної психологічної підтримки, яка забезпечить конструктивне переживання травматичних подій. А також, розвине у дитини навички саморегуляції та стресостійкості. Зараз є багато інтервенційних психологічних заходів, які спрямовані на покращення добробуту, зниження стресу та надавання важливих навичок самозаспокоєння та заземлення, які навчають дитину стабілізувати свій стан самостійно. А також важливо зазначити найголовніше, що допомагає дітям – це сімейна підтримка. Вчені показують, що роль сімейного оточення та підтримки дуже важлива для психічного здоров'я особистості, оскільки спочатку дитина дивиться на реакцію батьків та бере від них поведінковий приклад.

Література

1. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 3, 4с.
2. Опитувальник депресії Бека.
URL: [ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ БЕКА \(i-cbt.org.ua\)](http://шкала.депресії.бека(i-cbt.org.ua)) (дата звернення 01.05.2024)
3. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).
URL: [\(4D6963726F736F667420576F7264202D20CEC7C45FCFF0E0EAF2E8F7EDE020345FF0EEE7E4E0F2EAEFE2E8E92E646F63> \(lnu.edu.ua\)](https://4D6963726F736F667420576F7264202D20CEC7C45FCFF0E0EAF2E8F7EDE020345FF0EEE7E4E0F2EAEFE2E8E92E646F63>(lnu.edu.ua)) (дата звернення 30.04.2024)
4. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 320
5. Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5.
URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8#tbl1> (дата звернення 01.05.2024)

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Тимохіна А.М., Дідух М.Л.

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

У 1936 році Ганс Сельє вперше висловив біологічну концепцію стресу, відзначивши, що однією з ключових функцій психіки є забезпечення балансу в роботі організму відповідно до постійно змінювальних умов навколишнього середовища.

Зараз майже щодня можемо чути слово "стрес" у різних контекстах від різних людей. Цей термін активно використовується у медицині, фізіології, соціології, психології та інших галузях науки.

Отже, стан стресу вважається одним із нормальних станів людського організму, що пов'язаний з його функціонуванням. Стрес означає будь-яку виражену напругу, що виникає в організмі внаслідок його життєдіяльності. Цей