

**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. USHYNKY"**

*(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

<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ</b>	
Сузанська А.О, Головська І.Г. ....	106
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ</b>	
Тимохіна А.М., Дідух М.Л. ....	109
<b>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ</b>	
Макордей О.І. ....	116
<b>ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ</b>	
Острова І.В. ....	122
<b>ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ</b>	
Міхова Л.П. ....	119
<b>ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ</b>	
Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В. ....	125
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У ВІЙСЬКОВИХ</b>	
Каралкін М.В., Массанов А.В. ....	128
<b>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ</b>	
Онищенко О.О., Симоненко С.М. ....	132
<b>ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
Сембрак А.А. ....	134
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ</b>	
Сороченко О.С. ....	136
<b>СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ</b>	
Суханова О.А., Оверчук В.А. ....	141
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ</b>	
Маскевич Д.О., Ситнік С.В. ....	143
<b>ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b>	
Мельник О. А. ....	147
<b>ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ</b>	
Пилипенко Т.В., Ситнік С.В. ....	149
<b>АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ</b>	
Суранова Н.В., Ситнік С.В. ....	154

емоціями є інтерес, хвилювання, радість, горе, страждання, гнів, страх і багато інших, кожна з яких має свою картину суб'єктивного переживання та характеризується конкретними фізіологічними проявами.

Афекти – це інтенсивні, турбулентні і відносно короткочасні емоційні стани, які виникають, коли особа стикається з надзвичайною або несподіваною ситуацією, що зазвичай стосується основних її потреб або навіть загрожує життю. Під впливом афекту людина може діяти не відповідно до соціальних норм та втратити контроль над своїми діями. Афекти мають інтенсивну динаміку і тривалу післядію, порушуючи пізнавальну діяльність і проявляючись у погано координованих рухах.

Тривога виникає, коли людина відчуває неспокій у ситуації, що становить для неї психологічну або психічну загрозу. Це стан, який часто характеризують як відчуття нежкості перед невизначеною загрозою та очікування негативних наслідків.

### Література

1. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації узалеженого кохання у жінок : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
3. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок – Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2008 – 19 с.
4. Коваленко О.І., Самара О.Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. Габітус. Випуск 42. 2022. С 178–181.

## ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ

**Міхова Л.П.**

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

Термін «стрес» у сучасній психологічній літературі використовується для опису стану людини в умовах екстремального навантаження на біохімічному, біологічному та психологічному рівнях.

Клод Бернар визначав, що збереження життя суттєво залежить від стабільності нашого внутрішнього середовища, незважаючи на змінливість зовнішнього середовища. Кеннон (1929) ввів термін «гомеостаз» для опису цього явища. Сельє (1956) використовував термін «стрес» для позначення будь-якого впливу, який серйозно підірвав гомеостаз. Фактичну або передбачувану загрозу для організму називають «стресором», а відповідь на цю загрозу – «стресовою реакцією». Хоча реакції на стрес спочатку розвивалися як адаптивні процеси, Сельє відзначив, що сильні та тривалі реакції на стрес можуть призвести до ушкоджень тканин і розвитку захворювань.

У подальшому дослідженні особливостей стресових станів та стресостійкості на психологічному рівні зацікавлені такі українські вчені, як О.

К. Кравцова, М. Г. Ткалич, Т. В. Зайчикова, В. О. Татенко, В. М. Крайнюк, С. В. Солдатов, С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, А. П. Поплавська та ін. [1].

Оцінюючи майбутню загрозу, люди та інші тварини викликають реакцію на подолання. Центральна нервова система (ЦНС) нахилиється до формування інтегрованих реакцій на подолання, а не окремих, відокремлених змін. Таким чином, коли можливість негайного боротьби або втечі існує, ссавці зазвичай демонструють підвищену вегетативну та гормональну активність, щоб максимізувати можливості для м'язового навантаження. Натомість, в ситуаціях, коли активна боротьба неможлива, ссавці можуть переходити до реакції пильності, яка включає активацію симпатичної нервової системи (СНС), супроводжуючись активним гальмуванням руху. Різні ситуації, як правило, породжують різні моделі реакцій на стрес, але існують індивідуальні відмінності в реакціях на стрес у тій же самій ситуації. Це явище, коли люди демонструють певну модель стресової відповіді на різні стресори, називається "стереотипом відповіді". В різних ситуаціях деякі особи схильні до активної боротьби зі стресом, тоді як інші, зазвичай, виявляють реакції на стрес, пов'язані зі збудженою пильністю.

Навіть за умови, що генетичні фактори відіграють свою роль у визначенні індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес, дослідження показують, що досвід, набутий на ранніх стадіях життя, може мати довгострокові наслідки на когнітивно-емоційні реакції. У ссавців еволюція виробила ефективні гомеостатичні механізми, такі як барорецепторний рефлекс, для протистояння короткочасним стресовим факторам. Гострі реакції на стрес у молодих і здорових осіб, як правило, не призводять до серйозних проблем зі здоров'ям. Але в умовах постійної загрози, особливо серед людей похилого віку або з хронічними захворюваннями, довгострокові наслідки стресу можуть мати негативний вплив на здоров'я. Хронічні стресові фактори особливо небезпечні для здоров'я людей, і, ймовірно, це пов'язано з їхньою високою здатністю до символічного мислення, що може призводити до постійних стресових реакцій на різноманітні життєві та професійні стресори. Зв'язок між психосоціальними стресовими факторами та розвитком хронічних захворювань складний і залежить від природи, тривалості та інтенсивності стресорів, а також від біологічної вразливості особи і її стратегій подолання стресу [2].

Канадський фізіолог Ганс Сельє введе термін «стрес» для опису неспецифічної реакції організму на надсильні впливи. У повсякденному житті стрес часто асоціюється з відповіддю на будь-які надмірні стимули. Стресори, які є сильними зовнішніми факторами, руйнують гомеостаз, або внутрішню рівновагу, яка є вродженою у всіх біологічних організмів. Згідно з Г. Сельє, стрес, або загальний адаптаційний синдром, відображає неспецифічну реакцію організму на будь-які небажані впливи. Це комплекс змін, які відбуваються під час небезпеки, включаючи підвищення рівня адреналіну, зростання тиску, швидкості серцевих скорочень, розширення кровоносних судин, збільшення активності мозку та м'язів, та пригнічення відчуття голоду, серед багатьох інших психофізіологічних змін. Стрес є механізмом виживання, який може мати як

позитивні, так і негативні наслідки для функціонування організму. У науковій літературі відрізняють поняття «психологічний стрес» або «емоційний стрес», який відображає сильні емоційні переживання людини під час конфліктних життєвих ситуацій, що обмежують її соціальні або біологічні потреби. Стрес - це тривала системна реакція організму, яку викликають життєві ситуації, що вважаються загрозливими для благополуччя людини та для яких вона не бачить швидкого вирішення.

Фактори, які провокують стресовий стан, називають «стресорами», а сукупність змін, що відбуваються в організмі внаслідок стресів, отримала назву загального адаптаційного синдрому.

У сучасній науковій літературі існує декілька класифікацій стресу:

1. Повсякденний стрес – це реакція організму на малі та непомітні події в повсякденному житті, які, тим не менше, негативно впливають на індивіда, наприклад, невеликі проблеми зі здоров'ям, фінансові труднощі, проблеми з готуванням їжі і т. д.

2. Емоційний стрес – це реакція організму на перенапруження нервової системи.

3. Професійний стрес – це різноманітне явище, що виявляється у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в роботі людини.

4. Інформаційний стрес – це стан, який виникає внаслідок інформаційного навантаження, з яким людина не може впоратися і приймати рішення в потрібному темпі.

Зокрема, виділяють три типи стресу залежно від того, наскільки людина може впливати на нього:

- 1) стрес, зумовлений внутрішніми факторами;
- 2) стрес, на який ми можемо реально вплинути;
- 3) стрес, що виникає через нашу власну уяву [3].

Варто відрізнити два види стресу:

1. Еустрес – це нормальний стрес, який сприяє збереженню та підтримці життя.
2. Дистрес – це патологічний стрес, який проявляється у вигляді симптомів.

Серед причин стресу у людей найчастіше вказують на втрату близьких, проблеми зі здоров'ям, проблемні відносини з іншими, взаємодію з неприємними людьми, фінансові труднощі, безробіття, нестачу часу та відпочинку, змагання або публічні виступи.

Стрес може бути і об'єктивним, і суб'єктивним. Об'єктивний стрес відображає наявність фізіологічних та психологічних розладів у людини. Суб'єктивний стрес характеризується зниженням загального психоемоційного стану. Зміни у фізіології тіла можуть впливати на психічний стан, і навпаки, зміни у психічному стані можуть викликати фізіологічні зміни.

## Література

1. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28-32.
2. Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловйова В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на Сході України. *Проблеми політичної психології*. 2016. № 4(18). С. 40-61.
3. Кононова М. М., Кучма Т. В. Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. *Abstracts of II International Scientific and Practical Conference, «Actual trends of modern scientific research»* (August 16-18, 2020). MDPC Publishing, Munich, Germany, 2020. P. 140–146.

## ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ

**Острова І.В.**

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

Стрес є широко поширеним явищем у сучасному суспільстві, впливаючи на різні аспекти життя людини, включаючи її поведінку, здоров'я та взаємини з оточуючими. Вчені як в Україні, так і за її межами, такі як В.Я. Апчел, Дж. Грінберг, Л. А. Китаєв-Смик, Б.В. Овчинников, Г. Сельє, Р.А. Тигранян, Е.Т. Березкін, В. А. Чурсінов та інші, досліджували проблему стресу та стресостійкості.

Г. Сельє в 1936 році вперше ввів термін "стрес" для опису реакції організму на зовнішні впливи. Він розглядав стрес як комплекс адаптаційно-оборонних реакцій організму на фізичні чи психічні травмуючі фактори.

Дослідження Г. Сельє підтвердили, що у помірних дозах стрес корисний для пристосування людини до середовища. Однак тривалий та сильний стрес може перевантажити адаптаційні можливості організму, спричиняючи різноманітні проблеми зі здоров'ям [1].

У контексті психології стрес розглядається як стан психічної напруги, що виникає у людини у найважчих умовах та обставинах. Цей стан викликається сильними впливами, на які раніше організм вже формував адекватну реакцію. Стрес мобілізує всі внутрішні сили організму для подолання складних ситуацій.

За словами Р. Лазаруса, стрес є неспецифічною психофізіологічною реакцією адаптації організму на вплив значущих чинників, які він називає стресорами. Ці реакції можуть включати зміни в рівні цукру в крові, пульсі, артеріальному тиску та інші.

Г. Сельє виділив кілька стадій стресу, включаючи тривогу, опір та виснаження. Стадія тривоги містить фази шоку і протишоку. У фазі шоку спостерігається депресія центральної нервової системи, тоді як у фазі протишоку відбувається відновлення порушених психічних функцій. На цій стадії організм мобілізує свої внутрішні захисні ресурси, що допомагає зняти напругу і дозволяє людині відчувати себе досить нормально.