

**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

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.

Друга фаза стресу, або фаза опору, означає настання стійкості до стресорів. Однак при тривалому впливі стресорів енергетичні ресурси організму вичерпуються, і людина відчуває втомленість як фізично, так і психологічно, коли механізми захисту вже не працюють належним чином. Це призводить до третьої стадії — стадії виснаження. На цій стадії організм людини вже не може відновлювати свою стійкість, і починаються патологічні зміни.

Отже, стрес є явищем, яке свідчить про адаптаційну перебудову людини при дії фізичних і психологічних чинників. Генеральна адаптаційна реакція, що відбувається під час стресу, була названа "загальним адаптаційним синдромом" Г. Сельє.

У побуті та науковій літературі також вживається поняття стресостійкості, яке характеризує схильність людини до стресу, а не сам стан стресу.

Поведінкові реакції на стрес можна поділити на кілька груп, включаючи порушення психомоторики, такі як надмірна напруга м'язів, тремтіння рук, зміна ритму дихання, тремтіння голосу, сповільнення реакції та порушення мови та інші [2].

Порушення режиму дня можуть виявлятися у зменшенні тривалості сну, перенесенні активності на нічний час, відмові від корисних звичок та заміщенні їх неадекватними засобами компенсації стресу.

Професійні порушення можуть проявлятися у збільшенні кількості помилок при виконанні звичних завдань на роботі, хронічному відчутті нестачі часу та зниженні продуктивності.

Зниження узгодженості рухів, їх точності та пропорційності зусиллям також є наслідком стресу.

Порушення соціально-рольових функцій проявляються у зменшенні часу, приділеного на спілкування з родиною та друзями, підвищенні конфліктності, зниженні чутливості під час спілкування та появі ознак антисоціальної поведінки.

Емоційні прояви стресу можуть бути дуже різноманітні, включаючи збільшену тривожність, втрату віри в успіх та можливу депресію у випадку тривалого стресу.

Під час стресу у людини спостерігаються сильні емоційні реакції, які часто мають негативний характер, такі як дратівливість, гнів, агресія або афективні стани.

Тривалий або повторний стрес може змінити характер людини, додаючи нові риси або підсилюючи вже існуючі, такі як інтраверсія, самозвинувачення, знижена самооцінка, підозрілість та агресивність.

Стресостійкість є комплексною властивістю особистості, яка включає в себе взаємодію емоційного, волевого, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності, спрямованої на оптимальне досягнення цілей в умовах стресу.

Ця властивість також визначає успішність соціальної взаємодії, характеризуючи особистість як емоційно стабільну, з високим рівнем саморегуляції, низькою тривожністю та високою готовністю до стресу.

Деякий зв'язок існує між стресостійкістю та психологічними якостями, наприклад, індивіди з внутрішнім локусом контролю менше схильні до дистресу, в той час як особистості зі зниженою самооцінкою можуть бути менш стійкими до стресу, оскільки невпевненість у собі знижує можливість контролювати життя.

Обов'язковість, контроль та витривалість виявляються як важливі якості, що допомагають особистості успішно подолати стрес. Рішучість в умовах стресу дає змогу протистояти негативним впливам [3].

Існує чотири субсиндроми стресу: когнітивний, емоційно-поведінковий, соціально-психологічний і вегетативний.

Когнітивний субсиндром стресу проявляється у змінах у сприйнятті та усвідомленні інформації люди, що переживає стрес, у зміні його уявлення про зовнішнє та внутрішнє середовище та у спрямованості його мислення.

Емоційно-поведінковий субсиндром стресу полягає у вияві емоційно-чуттєвих реакцій на критичні ситуації та інші екстремальні умови.

Соціально-психологічний субсиндром стресу проявляється у змінах у спілкуванні людей, які переживають стрес, у напрямку позитивних тенденцій, таких як згуртування, взаємодопомога, підтримка лідера тощо, але також може виявлятися у соціально-негативних формах спілкування, наприклад, у самоізоляції та конфронтації з іншими.

Вегетативний субсиндром стресу проявляється у виникненні фізіологічних стресових реакцій, які можуть мати адаптаційну природу, але в той же час можуть сприяти розвитку стресових захворювань.

Аналіз наукових джерел показує, що можна спеціально формувати стійкість до стресу. У науці відомо кілька способів, які люди можуть використовувати для захисту від психологічних травм у напружених ситуаціях:

1) Раціоналізація негативних подій, що наближаються, включає глибокий аналіз ситуації, що допомагає зменшити ступінь невизначеності та підготовки, сприяючи уникненню несподіванок.

2) Зниження психологічного впливу стресу, що має особистісне значення, шляхом знецінення та зниження важливості події.

3) Максимальне уявне посилення потенційно негативних наслідків майбутніх подій, що включає формування установки на гірше.

Одним з критеріїв стійкості до психологічного стресу є здатність до активного самозбереження [4].

Отже, стрес є сукупністю адаптаційних захисних реакцій організму людини на дії, що можуть викликати фізичну або психологічну травму. У випадку тривалого стресу, що триває тривалий час, може відбутися перевантаження адаптаційних можливостей, що може призвести до різних проблем у функціонуванні організму.

Література

1. Плохих В. В., Чебан Ю. В. Образний ресурс змагальної самообілізації спортсменів. *Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності*. Харків, 2021. 84 с.
2. Ластовкін ВА, Гуржий ОС. Проблеми підготовки, формування та розвитку фахівців фізичної культури. *The 14 th International scientific and practical conference «Actual problems of science and practice»*. 2020; Stockholm. Stockholm. 437 p.
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1973. 149 с.
4. Круцевич Т. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. 2018. В. 4 (66). 31 с.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ

Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В.

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

Враховуючи безперервне зростання темпу життя, виступає важливе питання щодо розвитку особистості в аспекті набуття якостей для ефективного функціонування в умовах постійної мінливості. Перед суспільством стоїть ряд завдань для покращення та вдосконалення навичок виживати і зберігати активність до продуктивної діяльності.

В умовах війни виникає потреба в здатності виживати в несприятливих та складних умовах, переносити невизначеність, тобто, бути життєстійким. Виживати – означає залишатися живим, незважаючи на небезпеку. Тому, на перший план виходять потреби зберігати життя та стабілізувати психологічний стан, аби мати змогу створювати нові стратегії для збереження цілісності та благополуччя сім'ї і дітей.

В умовах невизначеності, особливо під час війни, ускладнено розв'язання побутових проблем і це підштовхує людей залишати свої оселі, переглядати свої звичні стратегії та адаптуватись до нових умов. Зміна місця проживання може вимагати докладати більших зусиль для освоєння нового оточення, знайомства з новими людьми та вирішення таких завдань як пошук роботи, житла чи школи для дітей. Отже це впливає на їх емоційну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуаціях. Усі ці аспекти можуть вимагати від особистості розвитку нових навичок та стратегій виживання.

За умов вимушеної міграції, жінки з дітьми намагаються швидко пристосовуватись до нових обставин і дбати про благополуччя родини. Бажання вижити та зберегти психічний стан дітей є мотивацією і основною потребою, яку жінки намагаються задовольнити, потрапивши в нове середовище, втративши соціальні контакти та переживаючи біль розриву з сім'єю та домівкою.