

**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 ВІСІ**

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

Окрім вищезазначених внутрішніх вікових змін, юнаки піддаються зовнішнім стресовим подразникам: соціальним стереотипам, навіюванням та впливам, інтернет-ресурсам та мас-медіа; економічним, політичним та геополітичним подіям. Стрес, а особливо – перманентний, може впливати на емоційну сферу юнаків (тривожність, невпевненість, підвищену сенситивність), їх когнітивні функції (концентрацію, увагу, пам'ять). У свою чергу, змінення вищевказаних показників може змінювати ставлення юнаків до ризику та прийняття рішень, впливати на об'єктивний аналіз інформації.

Незважаючи на потенційно негативний вплив стресових факторів на прийняття рішень, існують певні стратегії, які можуть допомогти юнакам ефективніше справлятися з можливими труднощами. У цьому контексті можна визначити тему розвитку навичок управління стресом серед юнаків, запровадження релаксаційних технік (дихання, елементи тілесно-орієнтованої терапії), ознайомлення зі стратегіями ефективного прийняття рішень (різні методи аналізу інформації, встановлення пріоритетів, врахування наслідків рішення, консультації з довіреними особами), а також впровадження системи соціальної підтримки та емоційного забезпечення.

Література

1. *Помиткіна Л.В.* Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у пізній юності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Київ. 2014. – № 45 (69). С. 145 -151.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сороченко О.С.

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

Сучасний світ сповнений стресових ситуацій, що впливають на психічне та фізичне здоров'я людини. Стресостійкість є ключовим чинником, що визначає здатність особистості ефективно протистояти негативним впливам стресу. Важливо розуміти психологічні механізми, які забезпечують стресостійкість для розробки ефективних стратегій подолання стресу. У даній роботі розглянуто основні психологічні підходи до розуміння стресостійкості.

Захисні механізми і долаючі стратегії є важливими складовими стійкості до стресу. Відповідно до підходу, запропонованого Анною Фрейд у роботі «Я і механізми захисту», стійкість до стресу розглядається як результат діяльності захисних механізмів та стратегій подолання стресу. Захисні механізми, такі як витиснення, проєкція, зсув та ідентифікація, допомагають зменшити негативний вплив стресу на психіку.

О.С. Кочарян провів аналіз співвідношення понять подолання і психологічного захисту, виділивши три основні трактування механізмів подолання стресу:

- механізм подолання ототожнюється з механізмами захисту;

- механізм подолання як форма проблемної поведінки, спрямований на вирішення завдань;

- механізм подолання виконує функцію редукції емоційної напруги, не ототожнюючись із психологічними захисними механізмами [4].

У стресових ситуаціях виникають активні дії, спрямовані на подолання стресу, які Р. Лазарус поділяє на реалістичні та нереалістичні механізми. Реалістичні механізми включають активний вплив на ситуацію, тоді як нереалістичні механізми – це захисна поведінка.

Аналізуючи погляди до стресостійкості у когнітивному підході, акцент ставиться на адаптивних когнітивних стратегіях. Р. Лазарус визначає стресостійкість як процес, що включає когнітивні і поведінкові зусилля для задоволення вимог ситуації. Дослідження показують, що неадаптивні думки роблять людину вразливою до стресу, тоді як когнітивні стратегії, такі як перевизначення ситуації або когнітивна підготовка, сприяють підвищенню стресостійкості [11].

А. Бек називає думки, що заважають впоратися з життєвими ситуаціями, неадаптивними. Вони характеризуються автоматичністю, слабкою усвідомленістю та стійкістю, що робить людину вразливою до психотравмуючих ситуацій. Використання когнітивних стратегій, таких як ситуаційне перевизначення або когнітивний самоконтроль, допомагає ефективніше справлятися зі стресом [9].

Емоційно-особистісний підхід підкреслює роль емоційних і особистісних показників у стресостійкості. Такі показники, як сензитивність, гіперсоціальність та тривожність, можуть визначати особливості переживання стресу. Важливу роль відіграє також регуляція інформаційних процесів, яка допомагає захищатися від перевантаження інформацією і уникати стресових ситуацій.

Захисні механізми відіграють ключову роль у регуляції інформаційних процесів, захищаючи від перевантаження інформацією та виникнення стресу. Вибірковість уваги допомагає концентруватися на необхідній інформації і блокувати несуттєві стимули, що зменшує ризик виникнення стресу.

Концепція пошукової активності розглядає дії в умовах невизначеності як ключовий чинник стресостійкості. Активна пошукова поведінка підвищує стійкість організму до стресу і запобігає виникненню психосоматичних захворювань. Наприклад, професійні стресові фактори, з якими стикаються військовослужбовці, вимагають максимальної мобілізації психіки і організму, що підвищує їхню стресостійкість.

В аспекті емоційно-особистісного підходу передбачається, що існують певні характерологічні та емоційні риси, які визначають стійкість або нестійкість особистості у стресових ситуаціях. Концепції акцентуйованих особистостей, представлені А.Є. Лічко та К. Леонгардом, пропонують ідею «слабкого ґрунту» або «місця найменшого опору», яке є специфічним для різних типів особистостей. Наприклад, для гіпертимних особистостей таким місцем є

ситуації монотонії, обмеження соціальної активності, а для психастенічних – ситуація ухвалення рішення [5].

У психосоматології також поширена ідея преморбідних характерологічних рис, що визначають схильність до психосоматичних захворювань. Наприклад, поведінковий тип А, специфічний для кардіо-вразливих типів особистості, характеризується прагненням до змагання, підвищеною агресивністю та амбіційністю, потребою в діяльності та високим рівнем напруги.

Темперамент також відіграє важливу роль у визначенні стійкості до стресу. Такі його особливості, як низький поріг чутливості до подразників, інтенсивність реакцій та труднощі адаптації до нових вражень, можуть робити людину більш чутливою до стресів. Наприклад, у концепції рис особистості Кеттела емоційна нестійкість, схильність до побоювань та тривоги є факторами, що визначають стресовразливість [3].

Однією з важливих якостей, що визначають можливості адаптивної поведінки в умовах стресу виступає тривожність. Аналізуючи погляди Філліпса та інших учених, тривогу слід розглядати як транзитний емоційний стан і як відносно стійку рису особистості. Це розрізнення дозволяє краще розуміти, як людина може успішно подолати конкретні види стресу, навіть якщо вона особистісно тривожна [7].

Емоційна стійкість визначається як здатність адекватно реагувати на стресові ситуації. Л.М. Аболін та інші автори розглядають стійкість до стресу як здатність суб'єкта зберігати свої особистісні позиції та протидіяти негативним впливам. К.К. Платонов разом із Л.М. Шварцем визначили емоційну стійкість як здатність керувати своїми емоціями та зберігати високу професійну працездатність. К.К. Платонов також розділив емоційну стійкість на емоційно-вольову, емоційно-моторну та емоційно-сенсорну компоненти [1].

Альтернативне поняття стресостійкості – це стресовразливість, що характеризується схильністю до негативного впливу стресових ситуацій. У численних дослідженнях підкреслюється, що стресові ситуації мають виражений емоціогенний вплив на поведінку людини і можуть призводити до різного роду неадаптивних психологічних станів.

Стан емоційної напруги призводить до ряду фізіологічних змін у організмі та змін у характері поведінкових реакцій. Спостереження за мовою та поведінкою людини в екстремальних умовах допомагає оцінити її емоційну стійкість та адаптаційні можливості.

У науковій літературі останніми роками намітився новий підхід до проблеми стресостійкості і походження психосоматичних захворювань. Людина розглядається вже не як пасивний об'єкт різноманітних впливів, а як активний суб'єкт, який протистоїть цим впливам. Важливим стають психологічні прийоми і форми поведінки, за допомогою яких людина справляється з труднощами всупереч тривалому дії стресу [2].

Захисні механізми або coping-механізми (подолання) відіграють важливу роль у збереженні психологічної та фізіологічної стійкості. Вчені відзначають,

що порушення здоров'я пов'язане не з тривалістю і інтенсивністю стресу, а з недостатньою ефективністю цих механізмів.

Професор А. Грін, екс-президент Американського психосоматичного суспільства, зазначає, що сьогодні більше уваги приділяється coping-механізмам, ніж тяжким емоціям провини та гніву. Основною метою є збереження психологічної і фізіологічної стійкості всупереч негативним емоціям [10].

Концепція пошукової активності, запропонована В.С. Ротенбергом і В.В. Аршавським, пов'язує coping-механізми з функціями мозку. Пошукова активність визначається як загальний неспецифічний фактор, що підвищує стійкість організму до стресу. Вона включає активну поведінку в умовах невизначеності, яка є ключовим чинником соматичного здоров'я і запобігає виникненню психосоматичних захворювань [8].

Відмова від пошуку є передумовою розвитку різноманітних форм патології. Пошукова активність може проявлятися у творчості, боротьбі за ідеали, альтруїзмі або спробах подолати власні слабкості. Навіть руйнівна пошукова активність зберігає свій позитивний вплив на фізичне здоров'я.

Г. Аммон у своїх дослідженнях розглядає пошукову активність у двох аспектах: конструктивної і неконструктивної агресії. Конструктивна агресія, за його словами, характерна для здорових творчо орієнтованих людей, тоді як неконструктивна агресія притаманна асоціальним особистостям і хворим із психосоматичними захворюваннями. Психопати мають високий рівень деструктивної агресії, тоді як психосоматичні хворі характеризуються дефіцитом агресії.

У контексті концепції В.С. Ротенберга пошукова активність розглядається з точки зору впливу соціуму на особистість. Важливо, як спрямовується пошукова активність і які її наслідки для соціального оточення. Наприклад, пошукова активність може проявлятися в науковій творчості, як у випадку школи Нільса Бора, де підсилюються кращі людські якості [8].

Однак активна поведінка може бути руйнівною, спрямованою на досягнення егоїстичних або навіть небезпечних цілей. Така поведінка може мати позитивний вплив на фізичне здоров'я людини, але негативно впливати на моральне здоров'я суспільства.

Руйнівальний характер пошукової активності можна побачити на прикладі керівника наукової лабораторії. Спочатку активний і ініціативний, він з часом починає більше цікавитися кар'єрними відносинами та інтригами, ніж наукою. Така поведінка призводить до стагнації колективу і руйнування творчої атмосфери.

Концепція пошукової активності дозволяє по-новому глянути на проблему юнацької агресивності. Довгий час вважалося, що агресивність є невід'ємною біологічною властивістю юності. Однак дослідження показують, що надлишкова агресивність не є універсальною властивістю юнаків. Відсутність стабільних інтересів сприяє агресії, тоді як залучення в цікаві справи знижує її рівень.

Висновки. Визначення поняття стресостійкості розглядається через призму різних підходів та концепцій, зокрема когнітивний, емоційно-особистісний, пошукової активності та ін. Щодо концепції пошукової активності, то вона підкреслює важливість активної поведінки в умовах невизначеності для підвищення стресостійкості. Вона дозволяє зрозуміти, як конструктивна і неконструктивна агресія впливають на фізичне і психічне здоров'я. Регуляція пошукової активності та виховання правильних установок можуть сприяти зниженню рівня агресивності і підвищенню стресостійкості.

У подальших дослідженнях плануємо вивчати психологічні механізми стресостійкості, що включають різні емоційні та особистісні показники, які визначають здатність людини протистояти стресовим ситуаціям. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки ефективних методів підвищення стресостійкості та зниження негативних наслідків стресу.

Література

1. Абрамов В.В. Особливості копінг-поведінки в залежності від часової орієнтації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2014. 160 с.
2. Бараннік В.А. Психологічні особливості самооцінки військовослужбовців з девіантною та делінквентною поведінкою. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2004. 180 с.
3. Кеттел Р.Б. Теорія особистості. *Психологія індивідуальних відмінностей*. К. : Наукова думка, 2017. С. 112–128.
4. Кочарян О.С. Психологічні механізми подолання стресу. *Психологічні дослідження*. 2018. Вип. 3. С. 45–59.ї
5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Изд. 2-е доп. и перераб. Л.: Медицина, 1983. 126 с.
6. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології. Психологія особистості (підручник з Грифом МОН України). Д.: Вид-во ДНУ, 2010. 364 с.
8. Ротенберг В.С., Аршавський В.В. Пошукова активність як фактор стресостійкості. Психологічні аспекти здоров'я. К. : Академія, 2015. С. 144–156.
9. Aaron T. Beck, Denise D. Davis, Arthur Freeman Guilford *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: The Guilford Press, 2015. 506 p.
10. Green, André *On the Destruction and Death Drives*. New York: Softcover Publisher Karnac Books, 2023. 168 p.
11. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer. 1984. 456 с.