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)
UNSVERSITY 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

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ
Помилуйко А.Ф. ...…327
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ
Санду О.С., Мельничук І. В. ...……..332
КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ
Сизова Л. В., Мітіна С. В. ...…….…..335
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ
Павлінова О.В, Чебикін О. Я ...……...338
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ
Коршун І.О., Дідух М.Л. ...……..340
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ
Слівінський О.Ю., Дідух М.Л. ...……343
СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
Ткаченко А.А., Сидоріна О.В. ...…….347
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ
Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О. ...……..349
ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
Дубровська Ю.О. ...…….…..…..…..…..…..353
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ
Квасильчук М.О. ...…….……..355
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
Іжикевич І.А. ...…….. ……..359
САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У МОЛОДІ
Миронова Т.О., Ситнік С.В. ...…….……362
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
Хекоян Е.А. ...…….…….……..366
ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ
Яровенко Ж.О. ...…….…….…….....369

7. Пузь І. В., Мороз А. П. Особливості схильності до суїциду у молоді з різним проявом перфекціонізму. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Медична психологія. 2020. Випуск 3. С. 187–194.
8. Ткач Б.М. Нейропсихологічні механізми суїцидальної поведінки. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред.: С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 32. С. 489–501
9. Petter O. Perfectionism And Suicide Are Linked, Finds New Study. Independent: electronic journal. 2017. URL: https://www.independent.co.uk/life-style/perfectionism-suicide-link-study-bodykill-adolescents-western-ontario-mental-health-a7868581.html

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У МОЛОДІ

Миронова Т.О., Ситнік С.В.

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

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. У сучасному світі, де кризові ситуації стають все більш поширеними, є висока соціальна потреба у забезпеченні психологічного благополуччя молоді. Проблема факторів, що сприяють подоланню кризового стану у молоді, особливо актуальна в контексті України, де велика кількість людей стикається з випробуваннями, пов'язаними з війною та втратами (Сачко, 2023). Її вирішення сприятиме розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на попередження психологічних труднощів у молоді та підтримку їхнього психологічного ресурсу ефективного подолання сучасних життєвих викликів.

Вивчення попередніх публікацій (Заїка і Клевака, 2021; Brülhart та ін., 2023; Dukhnovsky, 2021 та ін.) показало, що розуміння кризового стану має на сьогодні широкий контекст. Ми будемо вважати його психологічним станом, який характеризується великим рівнем стресу, невпевненості та нездатності до ефективного функціонування в звичних життєвих умовах. Такий стан виявляється у змінах в настрої, сні, апетиті, а також зниження самоповаги та ефективності виконання повсякденних завдань.

Подолання такого стану буде розглядатися як активний та цілеспрямований процес реалізації стратегій, спрямованих на зменшення або усунення негативних емоційних, психологічних або соціальних наслідків кризової ситуації з метою відновлення психологічного благополуччя та функціонування особистості на позитивному рівні. Розуміння внутрішніх ресурсів, які сприяють успішному подоланню кризового стану, може поглибити знання у галузі психології кризи.

Є підстави (Dat та ін., 2022) стверджувати, що самооцінка відіграє ключову роль у подоланні кризового стану, оскільки особа з високою самооцінкою більш схильна вірити у власну здатність долати труднощі, частіше використовує активні та позитивні стратегії розв'язання проблем, частіше звертається за підтримкою з боку оточуючих, вважаючи, що заслуговує на допомогу, більш схильна до переосмислення кризових ситуацій з позитивного ракурсу і таке інше.

Тому, за гіпотезою нашого дослідження, висока самооцінка допомогає людині краще впоратися з кризовими ситуаціями, надаючи позитивні переконання, збільшуючи стійкість до стресу та сприяючи активнішому пошуку рішень.

Мета дослідження - встановити характер взаємозв'язків між стратегіями подолання кризового стану у молоді та їхньою самооцінкою

Матеріали та методи дослідження. Для оцінки того, наскільки психологічний стан досліджуваних протягом останнього місяця життя характеризується великим рівнем стресу та має наслідки у вигляді порушення ефективного функціонування, використовувалася шкала сприйнятого стресу (PSS) Ш. Коена у адаптації В. Абабкова. Для вивчення типових способів подолання цього стану застосовано опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (CSI-SF). Визначення рівня самооцінки здійснювалося за тест-опитувальником С.В.Ковальова. Внаслідок того, що більшість показників, використаних у дослідженні за розподілом не відповідали нормальному закону, кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, а для порівняння групи досліджуваних з даними інших авторів у таких саме умовах застосовано одновибірковий критерій знакових рангів Вілкоксона. Розрахунки здійснювалися за допомогою статистичних пакетів IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel. Вибірку досліджуваних склали 60 молодих жінок - мешканок м. Одеси у віці від 21 до 26 років.

Результати дослідження показали, що оцінки за шкалою сприйнятого стресу у вибірці були розподілені від 13 до 34 балів. Середній бал склав 24.25 зі стандартним відхиленням 5.48, що відповідає психологічному стану переживання стресу у мирний час (Ababkov, 2016, с. 15). Медіана становила 23 бали, значення першого (22 бали) та третього квартилів (28 балів) також не виходили за межі помірного переживання стресу. Порівнюючи ці результати з тими, що були зафіксовані на території України в умовах війни ($\bar{x}$=26.32, σ=6.40) (Вельдбрехт і Тавровецька , 2022, с.27), можна побачити що інші жінки в Україні виявляють більший рівень стресу, що підтверджується при статистичній перевірці за одновибірковим критерієм знакових рангів Вілкоксона (Z=-2.61; p<0.01). Інакше кажучи, хоча в цілому у досліджуваних рівень сприйнятого стресу був помірним, результати певної частки жінок свідчать про наявність переживань, які відповідають нашому уявленню кризовий стан, коли виникає потреба зменшенні стресового навантаження.

Щодо способів подолання цього стану, результати застосування методики CSI-SF показали, що досліджувані виявляють певну гнучкість та у використанні різних копінг-стратегій, що може свідчити про їхню здатність ефективно впоратися з різноманітними кризовими ситуаціями. Важливо також зазначити, що частіше зазначалися адаптивні стратегії: виразу емоцій ($\bar{x}$=10.6), соціального контакту ($\bar{x}$=9.4), вирішення проблем ($\bar{x}$=9.3), когнітивного реструктурування ($\bar{x}$=9.8). Найменш популярними були самокритика ($\bar{x}$=6.2) та соціальне уникнення ($\bar{x}$=5.7), тобто неадаптивні стратегії, які фокусували особистість на емоціях.

Ці дані показали, що досліджувані здебільшого використовують активні та конструктивні стратегії для подолання кризових ситуацій (реалізація потреби в вираженні своїх почуттів та емоцій, активний пошук раціональних рішень для подолання кризових ситуацій або зміну своїх мисленнєвих патернів та переоцінку ситуації для зменшення стресу), уникаючи менш адаптивних та деструктивних методів копінгу.

За даними про рівень самооцінки досліджуваних виявлено, що результати досліджуваних коливалися від 43 балів до 109 балів, середнє значення становило 56.3 балу. А оскільки за авторською схемою інтерпретації, значення самооцінки в діапазоні від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, то більшість респонденток були такими, в кого рівень самооцінки є низьким. Вони болісно сприймали критику, були схильні підлаштовуватися під думку інших людей та страждали від надмірної сором'язливості. Також зазначимо велику варіабельність у рівні самооцінки серед досліджуваних (σ=18.9), що вказує на різні прояви цього показника, які суттєво відрізняються від середнього значення. Проте лише значення першого квартилю розподілу (Q_1= 44) виходило за рамки низького рівня самооцінки, а отже близько 75% жінок явно недооцінювали власну особистість, свої можливості та досягнення.

В цілому ж визначити, що досліджувані жінки виявили помірний рівень сприйнятого стресу, були здатні ефективно впоратися з кризовими ситуаціями за допомогою адаптивних копінг-стратегій, але більшість з них мали низький рівень самооцінки, що може впливати на їхні переживання та стресову стійкість.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що показник самооцінки виявляє численні статистично значущі кореляції з показниками, які характеризують адаптивні та неадаптивні стратегії подолання кризового стану (табл.1.).

Таблиця 1.

Статистично значущі кореляції між показниками самооцінки, рівня сприйнятого стресу та стратегіями подолання кризового стану у досліджуваних

Показники	Вирішення проблем	Вираз емоцій	Уникнення проблем	Прийняття бажаного за дійсне	Самокритика	Соціальне уникнення	Шкала сприйнятого стресу
Самооцінка	-.274*	-	.313*	-	.613**	.422**	.496**
Шкала сприйнятого стресу	-	-.428**	.290*	.625**	.708**	.487**	1

Примітки: * – кореляція є статистично значущою на рівні p < 0,05; ** – на рівні p < 0,01.

Так, дані таблиці вказують на наявність негативного зв’язку між стратегією вирішення проблем та самооцінкою, що свідчить про схильність осіб з більш високою самооцінкою у кризовому стані вдаватися до розробки планів дій з подальшим послідовним вирішення проблем відповідно до ситуації.

Позитивна кореляція між уникненням проблем, самокритикою, соціальним уникненням та самооцінкою свідчить про те, що особи з низькою самооцінкою можуть бути більш схильними до уникнення проблемних ситуацій, усамітнення та самокритики.

Крім того, позитивний характер зв’язку між показником самооцінки та рівнем сприйнятого стресу посилює значущість досліджуваної проблеми, оскільки демонструє, що при заниженій самооцінці стресові ситуації роблять суб’єктивне переживання труднощів більш пригніченим, посилюючи стрес та порушуючи здатність до ефективного функціонування.

Щодо кореляцій між показниками копінгу та шкалою сприйнятого стресу, зафіксовано негативний зв’язок між виразом емоцій та шкалою сприйнятого стресу, що означає більш високий рівень особистого переживання стресу людьми, які не дають вихід своїм емоціям, приховують свої почуття, не вміють їх приймати та відпускати.

Водночас позитивний зв’язок знайдено між результатами за шкалою сприйнятого стресу та уникненням проблем, прийняттям бажаного за дійсне, самокритикою, соціальним уникненням. Тобто, вміння завдяки виразу емоцій знижувати переживання стресу призводить до зниження суб’єктивної напруги при переживанні кризового стану, тоді як використання неадаптивних стратегій уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, самокритики та соціальне уникнення пов'язані з вищим рівнем суб’єктивного відчуття стресу.

Висновки. 1. Виявлено, що молоді жінки, які приймали участь у дослідженні, переживали помірний рівень стресу, проте були здатні ефективно впоратися 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, на нашу думку, впливає на їхні переживання кризового стану та стресову уразливість в цілому.

2. 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.

3. Визначено, що високий рівень суб’єктивно сприйнятого стресу пов'язаний з низькою самооцінкою та схильністю придушувати вираз своїх почуттів, а отже, особи з низькою самооцінкою, які не виявляють свої емоції, є більш вразливими до стресу та переживають його інтенсивніше. Крім того, неадаптивні стратегії копінгу можуть підтримувати або навіть посилювати стрес.

Література

1. 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 04.12.2023).

2. Заїка В., Клевака Л. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2021. Т. 44, № 1. С. 51–58.
URL: https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-51-58 (дата звернення: 05.05.2024).

3. 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.
URL: https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.434 (дата звернення: 05.05.2024).

4. Brülhart M., Klotzbücher V., Lalive R. Young people's mental and social distress in times of international crisis: evidence from helpline calls, 2019–2022. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, no. 1.
URL: https://doi.org/10.1038/s41598-023-39064-y (date of access: 05.05.2024).

5. Dukhnovsky S. Features Of Professional Self-Attitude *In Subjects Experiencing "Adulthood Crisis". International Scientific Conference "Personality in Norm and in Pathology.* 2021.
URL: https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.04.5 (date of access: 05.05.2024).

6. The Effectiveness of Self-Esteem-Related Interventions in Reducing Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis / N. T. Dat et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13.
URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.925423 (date of access: 05.05.2024).

7. Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress–10" / V. A. Ababkov et al. *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*. 2016. No. 2. P. 6–15.
URL: https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202 (date of access: 24.03.2024).

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Хекоян Е.А.

Класичний Приватний Університет,
(м. Запоріжжя, Україна)

У XXI столітті інформаційно-комунікаційні технології набули значного розвитку і суттєво вплинули на соціальну реальність. Цей розвиток призвів до переходу від безпосереднього міжособистісного спілкування до онлайн-комунікації та віртуальних форм взаємодії. Соціальні мережі є надзвичайно популярними у всьому світі. Соціальні мережі – це Інтернет-платформи, які дають змогу людям, що мають схожі інтереси, збиратися, обмінюватися інформацією, світлинами, відео. Термін «соціальна мережа» був запропонований англійським соціологом Барнсом у 1954 році, коли він використав його для опису спільноти людей, які об'єднані спільними інтересами, уподобаннями або іншими причинами для взаємодії. Перша соціальна мережа – Classmates.com – в сучасному розумінні була створена Ренді Конрадом у 1995 році [2, с. 28].

Віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження своїх емоцій, почуттів, думок і поглядів та допомагає їм долати конфлікти, які виникають у реальному житті, сімейних стосунках і спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають провідною силою в соціалізації молодих людей, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації.

Спілкування у віртуальному світі створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут задовольняються основні потреби молоді у спілкуванні та моральній підтримці.