

**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

АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Удовенко А.О., Ситнік С.В.159

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Грідіна А.С., Ситнік С.В.163

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.167

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебікін О. Я.172

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.175

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебікін О. Я.179

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Беляєвська Т. В., Саннікова О.П.182

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH

Chen Y., Massanov A.187

Секція III.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ВЕКТОРИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сурніна С. М., Карпич І. А.190

ВПЛИВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ НА КОГНІТИВНУ ТА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Загоровська М.Г., Полунін О.В.192

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ КІНЕЗІОФОБІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ ТА ЇЇ ТЕРАПІЯ

Іванова Ю. О., Полунін О.В.195

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Князева Т.А., Таран О.П.196

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ

Корчмар К.О., Полунін О. В.200

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебикін О. Я.

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

На теренах України понад десять років триває війна. Бойові дії неодмінно впливають на психіку військовослужбовців, які несуть службу в екстремальних умовах. Так, з 2015 р. на психологічну підготовку військових звернули особливу увагу і почали впроваджувати систему підготовки НАТО. Для якісного виконання завдань у зоні бойових дій високий рівень стресостійкості, уміння швидко приймати рішення та діяти в екстремальних умовах - вкрай необхідне. Умови, у яких несуть службу військові можуть призводити до виникнення дезадаптації, страхів, паніки, тривоги, апатії, депресії, агресії тощо.

Проблему підготовки військових до бойових дій із врахуванням різних чинників вивчали Кокун О. М., Агаєва Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корні Л. В., Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Комар З., Ліпатова І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. та інші. У сучасних психологічних дослідженнях вивчається також і проблема здатності виконання військових функцій, стійкості у протистоянні стресовим факторам, готовності діяти в екстремальних умовах. Зокрема, цю тему розглядали такі вчені як Вареник В., Корольчук М., Миронець С., Тімченко О., Кришталь М., Молотай В., Окуленко І., Горелов І., Поканевич О. та інші.

Перед собою ми поставили наступні завдання: 1) проаналізувати базові поняття і категорії понять «психологічна підготовка» та «екстремальні умови діяльності»; 2) дослідити засоби та види психологічної підготовки; 3) виявити рівень психологічної підготовки військовослужбовців до екстремальних умов діяльності; 4) розробити стратегії та рекомендації для психологічної підготовки військових до екстремальних умов діяльності.

Екстремальні умови діяльності – такі умови, для яких характерні постійний вплив на організм людини факторів високої інтенсивності, що є потенційною загрозою для життя та здоров'я [2]. Така праця здійснюється завдяки використанню резервних психофізіологічних ресурсів. У науковій психологічній літературі ці умови визначають за наявністю впливу на людину несприятливих та загрозливих факторів, що зумовлюють підвищення рівня психологічного стресу (дистресу). Науковці вказують на наявність фізичної загрози життю і здоров'ю людини з боку екстремальних умов професійної діяльності, а також високий ризик виникнення особливої групи нервово-психічних розладів – синдром посттравматичних стресових розладів [4]. Деякі дослідники зазначають, що на негативний вплив на психічні функції та професійну діяльність значною мірою може впливати усвідомлення небезпеки

для життя і здоров'я та можливості загибелі у будь-яку секунду [2]. Також ще одним фактором екстремальної діяльності є гострий дефіцит часу. Людина, що належить до професій цієї категорії має бути психологічно готовою та стійкою, щоб вміти швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення та діяти.

Психологічна підготовка – цілісний і організований процес формування психічної стійкості та психологічної готовності до дій в екстремальних умовах, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням обов'язку [1]. Вона є основною складовою усієї підготовки військових. Розрізняють підготовку до умов життя та служби у військовій системі та загальну й спеціальну підготовку до умов бойових дій. На останніх ми зупинимося детальніше.

Загальна психологічна підготовка до бойових дій – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є формування і удосконалення одиниць для військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами сучасної війни [1]. Особлива увага у такому навчанні присвячується темам тривоги, страху, паніки, воєнним стресовим факторам та можливості їй запобігання, факторам психологічної бойової готовності, небезпеці від психологічно-пропагандистських дій ворога тощо.

Спеціальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ, напрацювання високої бойової активності та психічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах [1]. Враховуючи специфіку бойового завдання, особливості його виконання та призначення, здійснюється психологічна підготовка військовослужбовців.

Для визначення рівня психологічної підготовки нами було використано «Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій» (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) та методику «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана). Перший діагностичний інструментарій складається з 24 показників, що дозволяють оцінити актуальний рівень психологічної стійкості. Отримані дані відповідають шести компонентам стійкості: морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний. Друга методика призначена для вивчення мотивації професійної діяльності, яка налічує 7 мотивів. В її основі лежить концепція про внутрішню та зовнішню мотивації та якою вона є – позитивною чи негативною.

У дослідженні брав участь взвод однієї з Національних Гвардій України (НГУ). До уваги бралися стать, вік, сімейний стан, освіта, статус та звання респондентів. Опитування проводилося онлайн за допомогою додатку Google Forms.

Вік досліджуваних коливався у діапазоні від 18 до 45 років, серед яких 95 % - чоловіки та 5 % жінки. 75 % респондентів складають контрактники/контрактниці НГУ, інші 25 % – мобілізовані. За військовими званнями – 55 % рядовий склад та 45 % – сержантський.

Завдяки «Опитувальнику психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій» (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) було з'ясовано, що загальний рівень психологічної стійкості у солдатів НГУ – вище середнього. Високий рівень психологічної стійкості мають 20 % опитуваних, рівень вище середнього – 55 %, середній рівень – 5 %. Як було зазначено вище, запропонований опитувальник містить шість компонентів:

- морально-психологічний – високий рівень мають 20 % респондентів, по 35 % рівень вище середнього та середній і 10 % - рівень нижче середнього;
- мотиваційний компонент – високий рівень стійкості притаманний 25 %, вище середнього 45 %, середній – 30 %;
- когнітивно-оцінний – високий рівень у 25 % досліджуваних, рівень вище середнього у 60 %, середній у 15 %;
- емоційний компонент – високий рівень мають 30 % військових, вище середнього – 50 %, середній 20 %;
- вольовий – високий рівень у 20 %, вище середнього у 50 %, середній у 30 %;
- індивідуально-особистісний – високий рівень притаманний 25 % респондентів, вище середнього 40 %, середній 35 %.

Завдяки методиці «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана) вдалося з'ясувати, що у більшості досліджуваних переважає внутрішня мотивація (40 %) професійної діяльності. Це вказує на те, що для респондентів важлива діяльність як така. Також існує ще зовнішня мотивація, яка вказує на прагнення задовольнити інші потреб, що знаходяться за межами військової служби. Вона буває двох видів – позитивна та негативна. Серед опитуваних маємо такі результати: 10 % та 25 % відповідно. Важливо зазначити, що, провівши дослідження, з'ясувалося, що для 25 % військовослужбовців однаково притаманна як внутрішня, так і зовнішня негативна мотивації.

Можемо зробити такі попередні висновки.

1. Проблема психологічної підготовки військових до екстремальних умов діяльності на сьогодні є актуальною у психології.
2. Для екстремальних умов діяльності характерні постійний вплив на організм людини потенційної загрози та усвідомлення небезпеки, можливість загибелі у будь-яку секунду, гострий дефіцит часу.
3. Психологічна підготовка – організований процес формування психічної стійкості та психологічної готовності до дій в екстремальних умовах, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням обов'язку. Вона буває загальною та спеціальною.
4. Загальний рівень психічної стійкості військових знаходиться на рівні вище середнього. Проаналізувавши отримані дані, з'ясували, що найбільше уваги потребує морально-психологічний компонент підготовки. Тобто, здатність протистояти тиску, негативним впливам зовнішнього та внутрішнього середовищ, факторам та різним обставинам.

5. У професійній діяльності військові спираються на внутрішню мотивацію. Загальні показники засвідчують їх оптимальний мотиваційний комплекс. Тобто, 40 % опитаних зацікавлені самим змістом діяльності, прагнуть досягнути результатів. Цікавим є той факт, що для 25 % однаково важливими є як внутрішня, так і зовнішня негативна мотивації, що ще раз підкреслює необхідність морально-психологічної підготовки.

Роботу над розробкою стратегій психологічної підготовки військових до екстремальних умов діяльності буде продовжено і представлено в кваліфікаційній роботі та наступних статтях.

Література

1. Військовий стандарт СТІ 000Г.22Л.02 Психологічна підготовка, (навчальний курс), затверджений Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 07.09.2022 № 72.
2. Дарман П. Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. Київ : Вид. дім «СКІФ», 2023. 356 с.
3. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Ключкова. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 338 с.

URL : <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%96%D0%B2-%D0%9F%D1%81%D1%85%D0%9F-%D1%83-%D0%97%D0%A1%D0%A3.pdf>

4. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

URL : <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

5. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 54 с.
6. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Ключкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

URL : <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9F%D0%9F-%D1%83-%D0%97%D0%A1%D0%A3-13.04.2023.pdf>

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.

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

Детермінанти ефективності психолога в умовах кризи включають експертні знання, гнучкість, адаптацію, комунікаційні вміння та розуміння культурних особливостей. Спільна дія цих аспектів сприяє створенню оптимальних умов для надання психологічної допомоги в умовах стресу та кризових ситуацій. Ця робота слугує основою для подальших досліджень та