

**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

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	
Сердиченко М.І., Ситнік С.В.	167
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ	
Родзінська Ю. С., Чебикін 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., Чебикін 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

внутрішніми завданнями, пов'язані зі спробами опанувати, пом'якшити, пристосуватися або уникнути вимог ситуації, що виникає. Цей складний процес реалізується за допомогою різноманітних методів і стратегій, при цьому вибір індивіда керується суб'єктивним значенням пережитої ситуації, узгоджується з вирішенням проблем, емоційним переживанням, корекцією самооцінки або регулюванням стосунків.

Література

1. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2020. 23 с.
2. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2020. – 16 с.
3. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2021. 19 с.
4. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. Проблеми гуманітарних наук : наук. записки Дрогобицького держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2021. – № 7. – С. 85–94.
5. Сергеева І. В. Емоційні стани учителів в напружених ситуаціях педагогічної діяльності. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2020. Вип. 11. С. 387–393.
6. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація критичної ситуації. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. наук. ст. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2020. Вип. 4 (7). С. 23–33.
7. Parkes K. R. Locus-of-control, cognitive Appraisal and coping in stressful situations. The Journal of Personality and Social Psychology. 2020. V. 46. P. 655-668.

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебикін О. Я.

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

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема дослідження психологічних кризових станів набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів, таких як соціальні та економічні кризи, війни та пандемії. Взаємодія між представниками різних культур вимагає розуміння специфічних підходів до подолання кризових ситуацій. Культурні відмінності відіграють значну роль у формуванні стратегій подолання кризи, що робить важливим порівняльне вивчення підходів різних суспільств. Зокрема, дослідження відмінностей між українцями та британцями у подоланні психологічних кризових станів дозволяє виявити специфічні культурні чинники, що впливають на ефективність психологічної підтримки.

Розуміння цих відмінностей допоможе розробити адаптовані методики надання психологічної допомоги, які враховуватимуть культурні особливості.

Це, у свою чергу, сприятиме покращенню якості психологічної допомоги, підвищенню рівня ментального здоров'я та якості життя осіб, що стикаються з кризовими ситуаціями. Крім того, такі дослідження сприятимуть науковому розширенню знань про природу психологічних криз, механізми їх подолання та взаємозв'язки між культурними контекстами та стратегіями адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, на які спирається автор в яких розглядають цю проблему і підходи її розв'язання. Аналіз сучасних досліджень та публікацій у сфері психологічних кризових станів показує багатогранність підходів до розуміння та вирішення цієї проблеми. Значний внесок у дослідження зробив Зігмунд Фрейд, який розробив теорії про несвідоме, механізми захисту та розвиток особистості. Його роботи допомогли сформувати розуміння внутрішніх конфліктів та їхнього впливу на психічне здоров'я, що стало основою для подальших досліджень у цій сфері. Фрейд наголошував на важливості несвідомих процесів у виникненні кризових станів, зокрема, вважаючи, що внутрішні конфлікти, зумовлені зіткненням між бажаннями Ід і заборонами Супер-Его, призводять до психічного дистресу та неврозів .

Сучасні дослідження кризових станів характеризуються мультидисциплінарним підходом, що об'єднує різні теоретичні та практичні перспективи. Когнітивно-біхевіоральний підхід зосереджується на вивченні взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою під час кризових станів, використовуючи емпіричні методи для оцінки ефективності терапевтичних інтервенцій. Гуманістичний підхід, представлений такими теоретиками, як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, акцентує увагу на особистісному зростанні та самореалізації, підтримуючи індивідуальний потенціал для подолання стресових ситуацій. Нейробіологічні дослідження фокусуються на вивченні мозкових процесів та нейрофізіологічних змін під час стресу, використовуючи методи нейровізуалізації та нейропсихологічні тестування .

Важливим аспектом досліджень є також культурні та соціальні фактори, що впливають на переживання кризових станів. Дослідники вивчають вплив соціального середовища, культурних норм та цінностей на виникнення та перебіг кризових станів, що дозволяє краще розуміти різноманітність кризових реакцій у різних культурних контекстах. Наприклад, порівняльне дослідження стратегій подолання стресу серед студентів України та Великобританії показало, що культурні відмінності значно впливають на способи реагування на стрес та стратегії подолання кризових ситуацій .

Мета статті – дослідження відмінностей у підходах до подолання психологічних кризових станів між українцями та британцями, а також розробка рекомендацій для підвищення ефективності надання психологічної допомоги в умовах культурної різноманітності. Зокрема, стаття спрямована на виявлення специфічних культурних чинників, що впливають на стратегії адаптації та подолання кризи, і на обґрунтування необхідності розробки адаптованих методик підтримки, які враховують культурний контекст. Результати цього дослідження можуть бути використані для покращення якості психологічної

допомоги та сприяння ментальному здоров'ю різних культурних груп в умовах сучасних глобальних викликів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Дослідження, спрямоване на виявлення відмінностей у подоланні психологічних кризових станів між українцями та британцями, проводилося з використанням вибірки, що складалася з 30 студентів віком 18-22 роки, які навчалися на 1-4 курсах університетів в Україні та Великобританії. Основою дослідження стали методики «The Coping Strategies-Short Form» (CSI-SF) Сьюзан Фолкман та Річарда Лазаруса і «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона з 10» (CD-RISC-10), що дозволили оцінити стратегії подолання стресу та рівень стресостійкості серед студентів.

На етапі збору даних проводилось опитування студентів з використанням зазначених методик, з дотриманням заходів конфіденційності для збереження анонімності учасників. Етап обробки та аналізу даних включав використання статистичних інструментів, таких як Excel та IBM SPSS, що дозволило ретельно проаналізувати зібрані дані та виявити індивідуальні характеристики студентів. Аналіз результатів показав, що британські студенти схильні використовувати більш раціональні та структуровані підходи до подолання стресу, тоді як українські студенти більше покладаються на емоційний вираз та міжособисті зв'язки для отримання підтримки. Комплексний аналіз стратегій подолання стресу та стресостійкості серед британців та українців розкрив культурні та індивідуальні відмінності у підходах до управління стресом. Британці проявляють більшу схильність до планування та позитивної переоцінки, тоді як українці схильні до конфронтації, пошуку соціальної підтримки та емоційних механізмів подолання.

Порівняння рівнів стресостійкості показало, що британські учасники мають вищі рівні емоційного управління, адаптивності та сприйняття соціальної підтримки, тоді як українські учасники демонструють підвищені показники емоційної сили та надійності. Кореляційний аналіз виявив відсутність значущої кореляції між стратегіями подолання стресу та рівнями стресостійкості, що свідчить про складність процесу адаптації до стресових ситуацій та необхідність індивідуального підходу до управління стресом.

Комплексне узагальнення результатів у вигляді таблиць надало візуальне представлення взаємозв'язків між стресом, стратегіями подолання та іншими психологічними змінними у студентів з України та Великобританії. Підсумковий етап дослідження включав підготовку висновків, які були представлені учасникам дослідження, сприяючи підвищенню їх усвідомлення та розуміння психологічних аспектів стресостійкості в міжкультурному контексті.

Висновки із цього дослідження і далі перспективи в цьому напрямі.

Дослідження підтвердило важливість врахування культурних особливостей та індивідуальних відмінностей у подоланні психологічних кризових станів між українцями та британцями. Основні висновки дослідження показали, що британці, як правило, використовують більш обмежені та стримані стратегії подолання стресу, відображаючи культурний акцент на самоконтролі та

дотриманні соціальних норм. З іншого боку, українці демонструють більш емоційні та виразні стилі подолання, що підкреслює їхню культурну схильність до емоційного вираження та опори на міжособистісні відносини для отримання підтримки.

Відсутність значущої кореляції між стратегіями подолання стресу та рівнями стресостійкості в обох групах свідчить про складність процесу адаптації до стресових ситуацій і наголошує на важливості індивідуального підходу до управління стресом. Ці відкриття підкреслюють необхідність розробки програм психологічної підтримки та стресменеджменту, які враховують культурні відмінності та індивідуальні потреби різних груп населення.

Подальші перспективи досліджень у цьому напрямі можуть включати розширення вибірки для включення більш широкого спектру вікових і соціальних груп, а також детальніше вивчення впливу конкретних культурних чинників на механізми подолання стресу. Також доцільним є розробка та впровадження адаптованих психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення ефективності допомоги людям у різних культурних контекстах. Ці результати можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників і педагогів у розробці стратегій підтримки, які сприятимуть кращій адаптації до стресових ситуацій і покращенню загального психічного здоров'я населення.

Література

1. Бондаренко, Н. А. (2010). Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Харків: Вид-во ХНУ.
2. Гречко, О. В. (2012). Психосоціальна підтримка в кризових ситуаціях. Львів: ЛНУ.
3. Нікітіна, Т. В. (2014). Травматичні кризи: психотерапевтичний підхід. Київ: КНУ.
4. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
5. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Беляєвська Т. В., Саннікова О.П.

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

У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою змін, постійним впливом стресових факторів та високими вимогами до адаптаційних можливостей особистості, питання стресостійкості стає надзвичайно актуальним. Актуальність дослідження стресостійкості обумовлена необхідністю розробки ефективних методів подолання стресу, підтримки психічного здоров'я та забезпечення високої працездатності в умовах зростаючої інтенсивності професійних і особистих викликів.

Стресостійкість визначається як здатність людини протистояти стресовим факторам, зберігати психічну рівновагу та ефективно функціонувати в стресових ситуаціях. Важливою складовою стресостійкості є захисна функція організму, яка допомагає адаптуватися до умов навколишнього середовища та протидіяти негативним впливам стресорів. Сутність стресостійкості, її психологічні