

**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

<b>АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ</b>	
Удовенко А.О., Ситнік С.В. ....	159
<b>ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	
Грідіна А.С., Ситнік С.В. ....	163
<b>ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ</b>	
Сердиченко М.І., Ситнік С.В. ....	167
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
Родзінська Ю. С., Чебикін О. Я. ....	172
<b>ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ</b>	
Іванов М.В., Головська І.Г. ....	175
<b>ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ</b>	
Почепинська Е. І., Чебикін О. Я. ....	179
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ</b>	
Беляєвська Т. В., Саннікова О.П. ....	182
<b>PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH</b>	
Chen Y., Massanov A. ....	187

### *Секція III.*

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

<b>ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ</b>	
Сурніна С. М., Карпич І. А. ....	190
<b>ВПЛИВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ НА КОГНІТИВНУ ТА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ</b>	
Загоровська М.Г., Полунін О.В. ....	192
<b>ФЕНОМЕНОЛОГІЯ КІНЕЗІОФОБІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ ТА ЇЇ ТЕРАПІЯ</b>	
Іванова Ю. О., Полунін О.В. ....	195
<b>ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b>	
Князева Т.А., Таран О.П. ....	196
<b>ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ</b>	
Корчмар К.О., Полунін О. В. ....	200

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

механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники досліджувалися багатьма науковцями, такими як Т. Дудка [1], О. Кравцова [3], О. Поліщук [5] та інші.

Аналіз наукових досліджень показує, що феномен стресостійкості найчастіше розглядається як сукупність особистісних рис, які відображають здатність протистояти стресу, процес визначення динамічних характеристик стійкості та стан, що відображає функціональні особливості особистості в стресових ситуаціях. Наприклад, Т. Дудка вважає, що стресостійкість є невід'ємною характеристикою особистості, що складається з багаторівневої системи елементів, яка включає когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні компоненти [1].

В. Корольчук обґрунтовує психологічні основи дослідження стресостійкості, визначаючи це поняття як взаємодію індивіда зі стресорами, що поєднують когнітивну експресію, об'єктивні характеристики ситуації та вимоги особистості. Науковці зазначають, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності та спеціалізації особистості [2, с. 186].

Дослідження М. Кравцової показали, що наукові уявлення про стресостійкість здебільшого проявляються в рамках наукового підходу. Гуманістична перспектива підкреслює взаємозв'язок між самореалізацією, успіхом у самореалізації та стресостійкістю. Вважається, що стресостійкість є необхідною характеристикою загального процесу адаптації, пов'язаною з регуляцією емоційного стану, що забезпечує психічну стабільність у складних ситуаціях [3].

М. Кудінова створила модель стресостійкості, яка ґрунтується на внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) ресурсах. Внутрішні ресурси формують основу стресостійкості та впливають на поведінку в стресових ситуаціях, розподіляючись на три рівні: біологічний, особистісний та поведінковий. Зовнішні ресурси, такі як соціальна, емоційна, інформаційна та матеріальна підтримка, допомагають особистості долати зовнішні стресори. Дослідники також виділяють такі ресурси, як соціальна сміливість, безпека, комфортний статус у соціальних групах та державна підтримка. М. Кудінова також включає особистісні, емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти внутрішніх ресурсів [4].

Теоретичний аналіз наукових робіт з проблеми стресостійкості вказує на актуальність питання структурних складових і їх взаємозв'язку. Якщо розглядати стресостійкість як здатність організму підтримувати працездатність під впливом стресу, то О. Поліщук виділяє три основні елементи: соціальний, поведінковий і особистісний. Вчені вважають, що особистісний фактор є найбільш значущим при визначенні рівня індивідуальної стресостійкості [5].

Ю. Тепчук вважає, що ключовими критеріями розвитку стресостійкості є рефлексія, емоційні здібності та моральна саморегуляція. Отже, структура стресостійкості включає когнітивні рефлекси, емоційну мотивацію та поведінкову регуляцію [6, с. 18].

Стресостійкість особистості формується під впливом численних соціально-психологічних чинників. Науковці виділяють як суб'єктивні, так і об'єктивні фактори, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, стресовими ситуаціями та професійною діяльністю. Серед суб'єктивних чинників важливу роль відіграють темперамент, характер, мотивація, ставлення та цінності особистості. Водночас об'єктивні чинники охоплюють професійні навички, стиль роботи, соціальну активність та умови праці.

В. Корольчук розподіляє фактори стресостійкості на зовнішні та внутрішні. Зовнішні фактори включають оцінку стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, вплив травмуючих подій та їх опрацювання, соціальну підтримку, професійний та особистий досвід, а також психологічну підготовку до екстремальних умов. Внутрішні фактори включають самоконцепцію, внутрішню траєкторію контролю, когнітивний розвиток, комунікативні навички та змістовні особливості структурних компонентів стресостійкості [2, с. 186-187].

На сьогоднішній день дослідження стресостійкості набуло міждисциплінарного характеру, охоплюючи психологію, медицину, біологію, соціологію, педагогіку та інші гуманітарні науки. Психологи досліджують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти стресостійкості, зокрема, механізми адаптації до стресових факторів та методи підвищення стресостійкості. Медики розглядають фізіологічні та біохімічні реакції організму на стрес, а також вплив стресу на здоров'я людини. Соціологи вивчають соціальні фактори, що впливають на рівень стресостійкості, такі як соціальна підтримка, соціальний статус та роль соціальних мереж у подоланні стресу.

Стратегії подолання стресу є важливим аспектом дослідження стресостійкості. Вони включають різноманітні техніки та методи, спрямовані на зниження рівня стресу та підвищення адаптаційних можливостей особистості. Найпоширенішими стратегіями є:

1. Когнітивні стратегії: зміна способу мислення, зокрема позитивне мислення, рефреймінг (зміна інтерпретації ситуації), техніки релаксації та медитації.
2. Емоційні стратегії: управління емоціями, розвиток емоційного інтелекту, практики емоційної регуляції, такі як дихальні вправи та методи релаксації.
3. Поведенкові стратегії: зміна поведінки, включення фізичних вправ у щоденний розклад, здоровий спосіб життя, адекватний режим сну та харчування.
4. Соціальні стратегії: пошук соціальної підтримки, комунікація з друзями та близькими, участь у соціальних групах та спільнотах, розвиток навичок ефективного комунікації.
5. Професійні стратегії: управління робочим часом, встановлення реалістичних цілей та пріоритетів, розвиток професійних навичок та компетенцій, підвищення професійної самооцінки.

Доведено, що високий рівень стресостійкості сприяє психічному здоров'ю, психологічному благополуччю, працездатності, соціальній адаптації, успішній

самореалізації та здатності виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах. Низький рівень стресостійкості пов'язаний з посттравматичним стресовим розладом, фізичним, емоційним і психічним виснаженням, а також психосоматичними розладами. Важливим напрямом досліджень стресостійкості є аналіз соціально-психологічних факторів, що впливають на її рівень. О. Кравцова [3] та М. Кудінова [4]. виділяють як суб'єктивні, так і об'єктивні фактори, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями (темперамент, характер, мотивація, ставлення, цінності), стресовими ситуаціями та професійною діяльністю (стиль роботи, соціальна активність, професійні навички).

Подальші дослідження у сфері стресостійкості повинні бути спрямовані на вивчення впливу цифрових технологій на рівень стресостійкості, розробку нових методів психологічної підтримки в умовах цифрового середовища, а також на визначення ефективних стратегій саморегуляції в умовах зростаючої кількості стресових факторів. Важливим є також дослідження міжкультурних аспектів стресостійкості та впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та стресостійкість особистості.

У подальших дослідженнях важливо враховувати також гендерні та вікові особливості стресостійкості тому, що жінки та чоловіки по-різному реагують на стресові ситуації. Крім того, дослідження можуть виявити, що стресостійкість змінюється протягом життя людини, залежно від її досвіду, соціального статусу та інших факторів.

У підсумку, дослідження стресостійкості в умовах сучасності є багатовимірним та комплексним завданням, яке потребує міждисциплінарного підходу та врахування широкого спектру факторів, що впливають на психічне здоров'я та адаптаційні можливості особистості. Розробка ефективних методів підвищення стресостійкості є важливим напрямом наукових досліджень та практичної психології, що сприятиме покращенню якості життя та забезпеченню психічного благополуччя в умовах сучасного суспільства.

### Література

1. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки*. 2017. С. 76-77.
2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Соціальні та поведінкові науки : вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
4. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156-173.
5. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 27.06.2024).
6. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.