



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

2. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

3. Черножук Ю.Г. Властивості особистості вчителів із різною креативністю. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С.128-132.

ОСОБИСТІТЬ У ПРОСТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

УДК 159.9

Бедан В.Б.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Косинська Н.О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГА, ЗНАЧУЩІ У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

Анотація. Україна вже тривалий час живе у реаліях повномасштабної війни, що вимагає колосальних зусиль на всіх рівнях захисту держави, включно з психологічним супроводом військових. Психологи, які надають допомогу

військовослужбовцям, стикаються з надзвичайним емоційним навантаженням і працюють у постійно змінних, кризових умовах. Це потребує не лише фахової підготовки, а й наявності глибоких особистісних ресурсів, що допомагають зберігати стійкість, витримку й ефективність у професійній діяльності.

Особистісні ресурси розуміються як внутрішні психологічні характеристики, що забезпечують здатність справлятися з труднощами, зберігати емоційну рівновагу та високий рівень професійної ефективності. Основною метою дослідження стало вивчення ключових ресурсів особистості психолога, які мають критичне значення у взаємодії з військовими, а також вивчення їхнього зв'язку з життестійкістю та мотиваційною сферою фахівця.

Сформовані особистісні ресурси психолога становлять фундамент для розвитку таких ключових аспектів життестійкості, як мотиваційна, адаптивна, професійна та соціальна складові. Саме завдяки їхній цілісній взаємодії фахівець здатен підтримувати внутрішню стабільність, ефективно справлятися з професійними навантаженнями та зберігати психологічне благополуччя впродовж тривалого часу.

Аналіз отриманих результатів дослідження засвідчив тісний зв'язок між рівнем професійної життестійкості психологів і розвитком їхніх особистісних ресурсів. Важливу роль відіграють доброзичливість до інших, віра в позитивні зміни та здатність усвідомлювати й використовувати власний потенціал. Найбільш виражені кореляції

спостерігаються між мотиваційним компонентом життєстійкості та більшістю показників особистісних ресурсів, що підкреслює значущість внутрішньої мотивації для подолання професійних труднощів. Цілісний розвиток особистості також виявився важливим чинником успішного функціонування в напружених умовах.

Практичним психологам, які працюють із військовими, доцільно зосередити увагу на зміцненні особистісних ресурсів через практики самопізнання, етичне рефлексування, тренінги з використання внутрішніх можливостей, участь у супервізіях, професійних спільнотах, а також впровадження технік саморегуляції та регулярне звернення до власних цінностей і потреб як складової професійної витривалості.

Ключові слова: особистість, особистісні ресурси, умотивованість, професійна життєстійкість, психологічна ресурсність, ресурси психолога.

Abstract. Ukraine has been living in the realities of a full-scale war for a long time, which requires enormous efforts at all levels of state defense, including psychological support for the military. Psychologists who provide assistance to military personnel face extraordinary emotional stress and work in constantly changing, crisis conditions. This requires not only professional training, but also the presence of deep personal resources that help maintain stability, endurance and efficiency in professional activities.

Personal resources are understood as internal psychological characteristics that provide the ability to cope with difficulties, maintain emotional balance and a high level of professional efficiency. The main goal of the study was to study the key resources of the psychologist's personality, which are of critical importance in interaction with the military, as well as to study their connection with resilience and the motivational sphere of the specialist.

The formed personal resources of the psychologist form the foundation for the development of such key aspects of resilience as motivational, adaptive, professional and social components. It is thanks to their holistic interaction that a specialist is able to maintain internal stability, effectively cope with professional workloads and maintain psychological well-being for a long time.

Analysis of the obtained research results showed a close connection between the level of professional resilience of psychologists and the development of their personal resources. An important role is played by goodwill towards others, belief in positive changes and the ability to realize and use one's own potential. The most pronounced correlations are observed between the motivational component of resilience and most indicators of personal resources, which emphasizes the importance of internal motivation for overcoming professional difficulties. Holistic development of the personality also turned out to be an important factor in successful functioning in stressful conditions.

Practical psychologists working with the military should focus on strengthening personal resources through

self-knowledge practices, ethical reflection, training in the use of internal capabilities, participation in supervision, professional communities, as well as the implementation of self-regulation techniques and regular appeal to one's own values and needs as a component of professional endurance.

Key words: personality, personal resources, motivation, professional resilience, psychological resourcefulness, psychologist's resources.

Україна вже багато років перебуває в умовах виснажливої війни, протягом яких відстоює свою свободу і право на існування. Ті, хто залучений до захисту країни – як на фронті, так і в тилу –кладають у цю боротьбу свої сили та ресурси: фізичні, емоційні, психічні та матеріальні. Щоб пройти цей шлях до перемоги, важливо дбати про власне благополуччя, зберігати свої ресурси та вчасно повертати внутрішню рівновагу.

До спільнот, які найбільше залучені до підтримки громадян країни у кризових ситуаціях, належать військові, медики, рятувальники, соціальні працівники та психологи. Вони допомагають великій кількості людей, які зазнали травматичного досвіду війни. У фокусі цього дослідження – психологи, які консультують військовослужбовців, ветеранів і членів їх родин, а також жінок, які переживають невизначені втрати.

Робота з такою категорією клієнтів вимагає не лише знань і професійних навичок, а й внутрішніх опор – стійких особистісних ресурсів, які дозволяють

витримувати високий рівень емоційного навантаження, залишатися ефективними у складних умовах і зберігати професійну рівновагу.

Сучасні війни, що тривають у світі, зокрема війна в Україні, створюють виклики не лише для військових та населення, а й для тих, хто їх підтримує. Психологи, які працюють у цьому полі, стикаються зі стресом, втомою, ризиком вигорання, необхідністю ухвалювати рішення в умовах невизначеності та коморбідних діагнозів клієнтів.

Особливість психологічної професії полягає в тому, що її ефективність значною мірою залежить від унікальності особистості спеціаліста. Саме тому підготовка майбутніх психологів та подальший фаховий рух практиків усе більше орієнтується на розвиток їхньої особистісної готовності – формування професійної ідентичності, усвідомленої Я-концепції та внутрішньої стійкості (Штепа, 2016).

Отже, дослідження особистісних ресурсів, на які спираються психологи у роботі з військовими, має не лише наукове, а й практичне значення. Результати можуть стати основою для створення програм підтримки, що підвищать професійну ефективність фахівців і знизять ризики вигорання.

Звернемося до етимології слова «ресурси». Термін «ресурси» має міждисциплінарний характер і загалом означає щось корисне або цінне, що може бути використане країною, організацією чи людиною – зокрема, час, гроші, знання чи вміння (Cambridge dictionary online, 2025). У психології цей концепт

застосовується переважно у зв'язку з індивідуальними відмінностями, адаптацією до середовища, подоланням стресу та збереженням психічного здоров'я. Йдеться про засоби, які допомагають людині ефективно реагувати на труднощі та підтримувати внутрішній баланс.

Сучасна психологічна наука розглядає широкий спектр ресурсів: від внутрішніх і зовнішніх до соціальних, фінансових, когнітивних, емоційних, інформаційних, фізіологічних, ін. У широкому значенні під ресурсами розуміється все, що сприяє якості життя та продуктивності: від соціальних зв'язків до досвіду, навичок і здібностей (Галузьяк, Бойко, 2023).

Питання ресурсів досліджували як українські науковці (Г.Бевз, А.Большакова, І.Бринза, А.Бунас, О.Венгер, Ж.Вірна, Е.Воржбієва, А.Горденко, Г.Дубчак, І.Жигаренко, М. Казанжи, Л.Косарева, О.Коқун, А.Коцар, В.Левченко, В.Олефір, Л.Пілецька, С.Римша, Т.Рисинець, О.Савченко, Л.Сердюк, А.Слободянюк, С.Федорчук, Н.Ханецька, О.Чиханцова, О.Штепа та інші), так і закордонні фахівці (П. Балтес, Р. Баумайстер, Л.Вотерс, Е.Десі, Е.Дінер, Р.Лазарус, М.Лосада, С.Мадді, Е.Мастен, Р.Райан, С.Фолкман, Б.Фредріксон, С.Хобфолл та інші).

Особистісні ресурси є важливим елементом психологічного функціонування, адже включають риси, які сприяють адаптації до викликів, збереженню психічної рівноваги та досягненню життєвих цілей. До них зазвичай відносять життестійкість, емоційний

інтелект, самооцінку, здатність до саморефлексії та саморегуляції.

У сучасній українській психології поняття ресурсів розглядається як ключовий психологічний конструкт, що виступає посередником між впливом стресових подій і внутрішнім станом людини.

Значний внесок у вивчення цього феномену зробила О.С.Штепа, яка у своїх наукових роботах досліджує різні прояви психологічної ресурсності особистості. У своїх працях дослідниця акцентує увагу на ролі особистісних ресурсів у процесах самореалізації і розвитку особистості. Вона підкреслює їх значення у подоланні життєвих труднощів і досягненні життєвих цілей (Штепа, 2022). Науковиця наголошує, що залучення цих ресурсів сприяє формуванню внутрішньої гармонії і стабільності (Штепа, 2016).

Метою нашої роботи було дослідити особистісні ресурси психологів-практиків, які надають психологічну підтримку військовими. Вибірку дослідження склала 41 особа. У більшості це психологи-волонтери ГО «Центр підтримки Атлант», яка має осередки у різних містах України. Інші учасники опитування – це цивільні психологи-практики, які також консультують військових, ветеранів та членів їх родин.

Для проведення емпіричного дослідження були застосовані методики: опитувальник О.С.Штепи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», опитувальник професійної життестійкості

О.М.Кокуна. Статистична обробка даних виконувалась у програмі SPSS 21.0 for Windows.

Слід підкреслити, що під професійною життєстійкістю мається на увазі інтегральна особистісно-професійна якість, що поступово формується впродовж кар'єри фахівця. Вона проявляється у рівні залученості до професійної діяльності, здатності її контролювати, усвідомленні й прийнятті пов'язаних з нею ризиків. Ця якість сприяє дієвому подоланню професійних труднощів, знижує ризик дезадаптації та погіршення здоров'я, водночас підтримує розвиток і професійне зростання особистості (Кокун, 2020).

Для встановлення взаємозв'язків між показниками особистісних ресурсів та професійною життєстійкістю проведено кореляційний аналіз, який дозволив отримати статистично значущі зв'язки. В табл. 1 надано значущі коефіцієнти кореляції між показниками особистісних ресурсів та професійної життєстійкості.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність виключно додатних статистично значущих зв'язків між окремими компонентами особистісних ресурсів та показниками професійної життєстійкості.

Так, доброта до людей (ДДЛ) продемонструвала додатні зв'язки з професійною включеністю, контролем та загальним рівнем професійної життєстійкості на рівні значущості $p \leq 0,05$, а також із мотиваційним компонентом – на рівні $p \leq 0,01$.

Таблиця 1

**Значущі коефіцієнти кореляції між
показниками особистісних ресурсів та професійної
життєстійкості**

Показники професійної життєстійкості	Показники особистісних ресурсів				
	ДДЛ	ВД	ЗВР	УВВР	ЗПРО
ПрВ	347*				366*
ПрК	346*	416**			
МКПЖ	424**	399**	331*	420**	367*
ЕКПЖ		436**			
СКПЖ		331*			
ЗПЖ	376*	378*			

Примітки. 1) У таблиці нулі й коми опущені; 2) позначка «**» – кореляція значима на рівні 0.01 ($p \leq 0,01$), позначка «*» – кореляція значима на рівні 0.05 ($p \leq 0,05$); 2) Умовні скорочення показників особистісних ресурсів (за О. Штепа): УС – упевненість у собі, ДДЛ – доброта до людей, У – успіх, Л – любов, Тв – творчість, РНС – робота над собою, СрПр – самореалізація у професії, ЗВР – знання власних ресурсів, УОР – уміння оновлювати власні ресурси, УВР – уміння використовувати власні ресурси. 3) Умовні скорочення показників професійної життєстійкості: ПрВ – рівень професійної включеності, ПрК – рівень професійного контролю, МКПЖ – рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, ЕКПЖ – рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості, СКПЖ – рівень соціального компоненту професійної

життестійкості, ЗПЖ – загальний рівень професійної життестійкості.

Віра у добро (ВД) додатньо корелює на рівні $p \leq 0,01$ з професійним контролем, мотиваційним і емоційним компонентами життестійкості, а також на $p \leq 0,05$ – із соціальним компонентом та загальним рівнем професійної життестійкості.

Ознаки усвідомлення та використання власних ресурсів (ЗВР і УВВР) показали помірний додатний зв'язок із мотиваційним компонентом життестійкості ($p \leq 0,05$).

Загальний показник особистісних ресурсів (ЗПРО) також має додатний зв'язок з професійною включеністю і мотиваційним компонентом на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, аналіз результатів показав, що рівень професійної життестійкості психологів тісно пов'язаний із розвиненістю особистісних ресурсів, зокрема з добротою до людей, вірою у добро, а також здатністю усвідомлювати й використовувати власні внутрішні можливості. Найсильніші зв'язки виявлено між мотиваційним компонентом життестійкості та більшістю показників особистісних ресурсів, що свідчить про важливу роль внутрішньої мотивації у подоланні професійних викликів. Додатні зв'язки показника загального рівня життестійкості також підтверджують значущість цілісного розвитку особистості для ефективного функціонування у складних умовах.

На основі даних результатів, можна зробити наступні рекомендації практичним психологам, які працюють з військовими: приділяти особливу увагу розвитку особистісних ресурсів, зокрема через техніки самопізнання, етичного рефлексування та тренінги з усвідомленого використання власного потенціалу. Також доцільно впроваджувати системну психологічну підтримку та супервізійні зустрічі, які сприятимуть збереженню професійної витривалості та зміцненню внутрішніх ресурсів.

Також доцільно звертатись до власних життєвих цінностей через осмислення для збереження внутрішньої мотивації; дозволяти собі відпочинок і переключення на інші види діяльності та сфери життя; регулярно практикувати тілесно-орієнтовані техніки саморегуляції (дихальні вправи, теппінг, медитативні практики тощо) для зниження рівня психофізіологічного напруження; брати участь у професійних спільнотах і долучатись до груп взаємопідтримки для обміну досвідом та формування безпечного середовища з метою емоційного розвантаження та спільного професійного зростання.

Література:

1. Галузяк В., Бойко В. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки ВДПУ ім. М.Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2023. Вип. 74. С.78-88.

2. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми*

психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. Вип. 20. С.68-81.

3. Штепа О.С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С.559-568.

4. Штепа О. Позиціонування різних типів ресурсностей особистості у координатах «всупереч-і-завдяки». *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2022. №55. С.173-193.

5. Cambridge dictionary online, 2025. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resource>

УДК: 159.922

Бринза І.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Лончук С.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ У СФЕРІ ПУБЛІЧНОГО СЕРВІСУ

Анотація. У повідомленні надані результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення

ОСОБИСТІСТЬ У ПРОСТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

Бедан В.Б., Косинська Н.О. Особистісні ресурси психолога, значущі у роботі з військовими.....	455
Бринза І.В., Лончук С.В. Аналіз структури психологічної ресурсності працівників у сфері публічного сервісу.....	467
Доманська О.С. Індивідуально-психологічні особливості самооцінки здобувачів-психологів.....	476
Козачинська О.В. Життєстійкість як чинник професійного самоздійснення психологів.....	488
Максименко Ю.Б., Жданова Н.І. Теоретичне обґрунтування дослідження вигорання у працівників невиробничої сфери.....	497
Санніков О.І., Коровкіна Т.В. Статистичний аналіз толерантності та рішучості особистості волонтера.....	508
Санніков О.І., Кушнерьова Т.П. До питання професійної ідентичності.....	518
Свідерко В.В. Емоційне вигорання педагогів з різною життєстійкістю.....	528
Оріщенко О.А., Томіліна А.Ю. Професійне самоздійснення майбутніх психологів з різним емоційним інтелектом.....	538
Ульянова Т. Ю., Цубера М.С. Професійне вигорання та його зв'язок з особистісною зрілістю.....	551
Форманюк В. В. Психологічні чинники, що впливають на формування професійної ідентичності майбутніх юристів.....	560

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ, ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Бринза І.В., Гірман Ю.В. Емоційне благополуччя жінок-внутрішньо переміщених осіб до і після арт-терапії: результати дослідження....	568
Беляєвська Т.В. Огляд психодіагностичних інструментів для дослідження резильєнтності: сучасний стан та перспективи.....	578
Bortov A. Foundations of psychological support for mental well-being under wartime conditions.....	588
Бедан В.Б. Юраш І.Ю. Особливості взаємозв'язку самодостатності з різними типами переживання самотності.....	595
Головко М.С. Особистісні предиктори піддавання жінок насиллю у сім'ї.....	602
Ходаківський О.І. Психоемоційний вплив різних форм капеланської допомоги на поранених військовослужбовців.....	611