



**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

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

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

СТАН ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

Анотація. У статті представлені результати дослідження стану емоційного здоров'я сучасного студентства. Обрано методики «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» (А.В.Кічук); методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г.Айзенк); методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J.Margraf, J.Lukat, E.S.Becker, R.Lutz, W.M.Van der Veld) (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер).

У результаті дослідження встановлено, що особи з високим рівнем емоційного здоров'я (на відміну від представників з низьким рівнем) характеризуються низькою тривожністю, фрустрованістю та ригідністю, а також посереднім рівнем агресивності, а також високим рівнем ментального здоров'я.

Ключові слова: емоційне здоров'я, критерії здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, фактори підтримання емоційного здоров'я, фактори руйнування емоційного здоров'я.

Abstract. The article presents the results of a study on the emotional health of modern students. The following methods were selected: “Diagnostics of psycho-emotional health of the individual” (A.V.Kichuk); “Self-assessment of anxiety, frustration, aggression, and rigidity” (G.Eysenck); and the “Positive Mental Health Scale” (J.Margraf, J.Lukat, E.S.Becker, R.Lutz, W.M.Van der Veld) (adapted by L.M.Karamushka, K.V.Tereshchenko, O.V.Kredentser).

The study found that individuals with high emotional health (as opposed to those with low emotional health) are characterized by low anxiety, frustration, and rigidity, as well as moderate aggression and high mental health.

Key words: emotional health, health criteria, mental health, psychological health, factors supporting emotional health, factors destroying emotional health.

Основою психологічного здоров'я кожної людини є її повноцінний психічний розвиток, що забезпечується гармонійним сполученням та взаємодією різних сфер людини, насамперед, мова йде про раціональну/емоційну сторони. Емоції, емоційні прояви властиві особистості змалечку. Уже у період немовляти з'являється прояв перших емоційних реакцій, виявляються прості емоції, які згодом співвідносяться, унормовуються вимогами, нормами соціального життя.

Тому й термін емоційне здоров'я з'явився на етапі наукового аналізу особливостей та виявлених законів емоційного розвитку, який розглядається як складник психологічного здоров'я людини [3].

Перелік критеріїв, що свідчать на користь здоров'я людини розроблено ВООЗ (Всесвітньою організацією охорони здоров'я). До таких критеріїв віднесено:

- витрати на рівні держави на потреби охорони здоров'я на рівні її системи;
- доступність медичної допомоги;
- забезпеченість населення водопостачанням (якісним);
- рівень імунізації населення країни/у процентному співвідношенні вакцинованих проти туберкульозу/дифтерії/ коклюшу/ кору/ поліомієліту правця;
- процентне співвідношення жінок, які отримують медикопсихологічний супровід вагітності/пологів;
- стан харчування дітей, немовлят, у тому числі недоношених;
- тривалість життя людей (усереднені значення);
- рівень грамотності людей психогігієнічної/гігієнічної [4].

Психоаналітикиня Ненсі Мак-Вільямс пропонує своє бачення критеріїв емоційного здоров'я, їх нею виділено всього шістнадцять [1]:

- здатність любити інших такими, які вони є (відкриватися/захоплюватися/приймати недосконалість людей/бути щирим/бути відданим);

- здатність працювати (створити щось цінне для суспільства/особистості/сім'ї. Приносити у цей світ щось нове, щось важливе для інших, отримувати від такого привнесення задоволення);

- здатність грати (мова йде про дорослих людей і розуміється як гра словами/символами/використання метафор/гумору та символізація і що найважливіше – отримання від цього задоволення. Гра перетворює позицію людини в активну – творця власного життя/діяльності;

- здатність до безпечних стосунків (мова йде про змогу вилаштувати здорові/стабільні/тривалі стосунки (більше п'яти років) з близькими людьми. Саме у період раннього дитинства малеча отримує перший досвід прив'язаності, яка є безпечною для особистості. Доросла людина, яка будує стосунки на підґрунті безпечної прив'язаності насправді мала у дитинстві такий досвід і тому може його реалізовувати у дорослому віці у власних стосунках, що доведено дослідженнями у цій сфері та ефективній роботі з психологом чи психотерапевтом;

- здатність до автономії (мова йде про прислухання до себе, власних потреб/бажань, опертя на власну силу/незалежність);

- ідентичність/постійність (себе/об'єкта)/інтегрованість (виявляється у здатності одномоментно переживати різні почуття/стани, можливо протилежно

спрямовані до однієї особистості (гнів-любов/роздратування-ніжність тощо), можливість не травмуватися від конфлікту, можливість описувати себе/інших у різноманітні якостей, з наявністю слабких/сильних сторін. Вміння переживати сталість власної особистості, інтегрувати у собі дане від природи та розвинене у житті, єдність з власним тілом, відчуття сталості себе, пов'язаності у часі тощо;

- здатність відновлюватись після стресу (тракується як сила Его, стресоподолання екологічними способами, використання гнучких (неригідних) форм захисту у складних життєвих ситуаціях, які спричиняють не регрес/безпорадність, а навпаки призводять до задіяння адаптації до нових обставин;

- самооцінка (реалістична/надійна) (виявляється у здатності бачити власні недоліки, однак відноситися до себе добре, вчитися на власних помилках, бачити їх, оцінювати, але не критикувати себе жорстко, бути доброзичливим та спрямовуватись на самовдосконалення, але бути у цьому контексті реалістичним;

- ціннісні орієнтації (система цінностей/моральний центр людини) (виявляється у здатності розуміти сутність моральних/етичних суспільних норм, дотримуватися їх гнучко, без крайнощів;

- здатність витримувати емоції (переживати всю палітру емоцій) (виявляється у вмінні переживати емоції, але не діяти під їх впливом, витримувати свої

емоційні переживання, відділяти автоматичні дії від думок/емоцій, розрізняти внутрішню та зовнішню реальність почуттів/дій;

- здатність до усвідомлення/інсайту (виявляється у змозі розрізнення Я/інший, побачити події наче зі сторони, вміти визначати свої проблеми та успішно вирішувати їх. Гумор є показником здатності усвідомлювати себе;

- почуття відокремлення (виявляється у здатності усвідомлювати себе як окрему особистість зі специфічною структурою та особливостями). Відокремлення формується десь після трьох років у дитячому віці;

- гнучкість застосування механізмів психологічного захисту (виявляється у їх гнучкому використанні на відміну від відхилень у розвитку даної здібності, яка виявляється у однотипному використанні у всіх випадках/ситуаціях життєдіяльності однаковий тип психологічного захисту);

- баланс спрямованість на себе – спрямованість на інших (виявляється у здатності тримати баланс між діями для себе та для інших, піклування про свої інтереси з урахуванням інтересів інших);

- почуття вітальності (виявляється у здатності бути/відчувати себе живим, переживання ентузіазму, продукування сенсів);

- здатність до прийняття того, що немає змоги змінити (виявляється у здатності приймати обмеженість/ продовжувати жити, розуміючи

достеменно та від цього сумуючи/переживаючи біль/скорботу, що це змінити взагалі неможливо [1].

Збереження емоційного здоров'я представників професій соціономічного типу передбачає:

- наявність в освітньому середовищі певних умов, що забезпечують розвиток людини (у тому числі творчий), її саморозкриття та особистісну/професійну реалізацію у професійній діяльності;

- володіння своєю сферою емоцій, що передбачає їх розуміння/керування (у тому числі і емоціями інших людей) – це можна досягти за розвиненістю емоційного інтелекту/спрямованості/комунікації/гармонізації, рефлексії та регуляції емоційної сфери;

- наявність певних ПВЯ (професійно-важливих якостей), що виявляються та допомагають реалізуватися у певній професії, а також зберігати емоційне здоров'я/психологічного благополуччя/душевний комфорт [2].

У вибірку дослідження увійшли студенти Університету Ушинського. Всього 50 досліджуваних віком від 18 до 23 років. Дослідницька робота проводилася в офлайн/онлайн форматі, бо частина знаходилася за кордоном через війну в Україні.

Всі досліджувані відмічали у бесіді, яка передувала безпосередньо вимірюванню психологічних показників, і була органічною складовою дослідження, вплив війни на їх психічне здоров'я (незалежно від того чи знаходилися вони в Україні/чи за кордоном), окремо відзначались складнощі в опануванні емоціями,

погіршення саморегуляції та загалом вплив війни на емоційне здоров'я опитаних нами членів досліджуваної вибірки.

Використано комплекс психодіагностичних методик, які залучені до дослідження – увійшли наступні інструменти:

- методика «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» (А.В.Кічук);
- методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г.Айзенк);
- методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J.Margraf, J.Lukat, E.S.Becker, R.Lutz, W.M.Van der Veld) (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер).

Було проведено кількісний та якісний аналіз. Зупинимось на результатах якісного аналізу. Для цього виокремимо дві групи досліджуваних – з високим та низьким рівнем емоційного здоров'я, знайдемо усереднені показники за всіма показниками, що залучені до дослідження та характеризують ці дві групи осіб (високе/низьке значення емоційного здоров'я).

Показники всі для унормування значень переведено нами в процентильну шкалу.

Спочатку зупинимось на особливостях самого емоційного здоров'я у осіб з різни його рівнем (див. Рис.1).

За усіма показниками емоційного здоров'я встановлено значущі відмінності за критерієм Стюдента.

Водночас, найбільші відмінності візуалізуються за когнітивно-афективною складовою, а найменші – за конативно-інструментальним складником емоційного здоров'я людини.

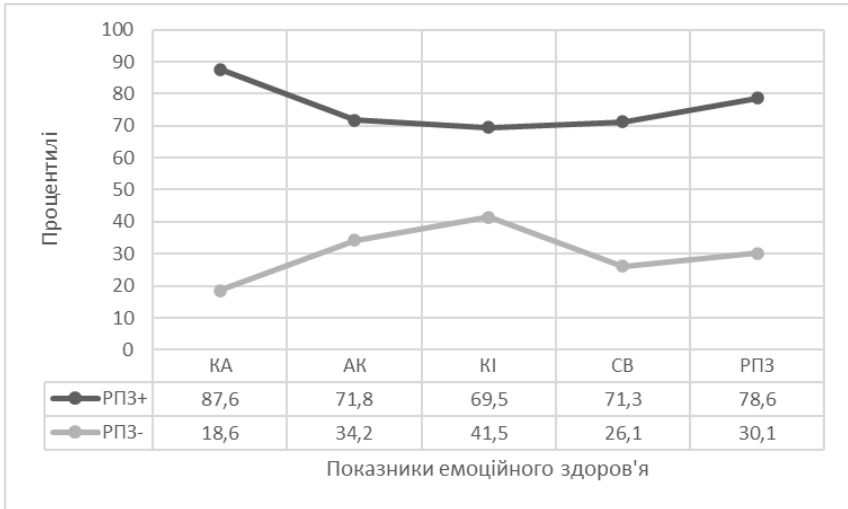


Рис. 1. Особливості емоційного здоров'я у осіб з високим та низьким його рівнем

Перейдемо до розгляду інших емоційних характеристик, які є впливовими щодо емоційного здоров'я. Мова йде про специфіку таких якостей, як фрустрація, тривожність, агресивність/ригідність.

Відмінності за критерієм Стюдента встановлено за всіма параметрами, крім агресивність.

Зокрема, особи з високим рівнем емоційного здоров'я (на відміну від представників з низьким рівнем) характеризуються низькою тривожністю,

фрустрованістю та ригідністю, а також посереднім рівнем агресивності.

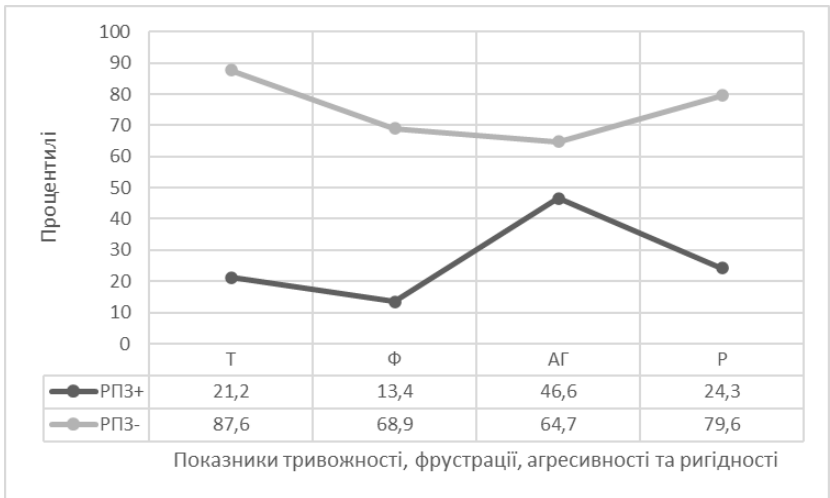


Рис. 2. Особливості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у осіб з високим та низьким рівнем емоційного здоров'я

Дослідники зазначають, що погіршення психоемоційного здоров'я, а саме психоемоційне вигорання співвідносяться з тривожністю даної людини, її агресивними/аутоагресивними особливостями та загальною напруженістю та невпевненістю (Брецько, 2011).

Розглянемо специфіку ментального здоров'я означених груп досліджуваних.

Як видно з рисунка і підтверджено обчисленням критерію Стюдента, для осіб з вираженим емоційним здоров'я характерна вираженість, високий рівень ментального здоров'я і навпаки.

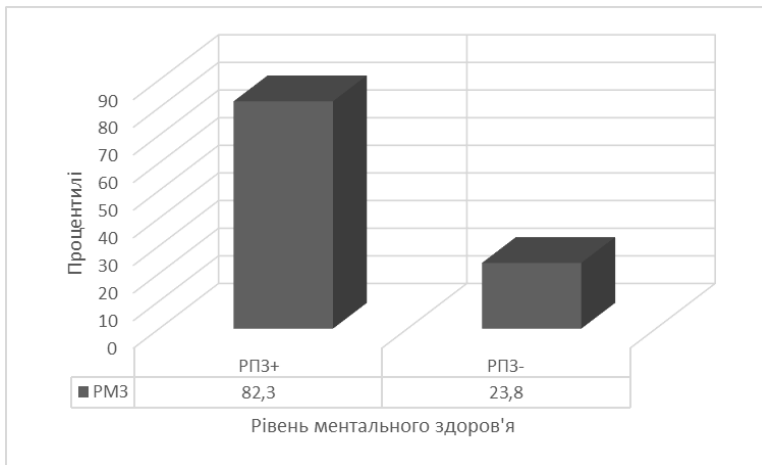


Рис. 3. Особливості ментального здоров'я у осіб, що розрізняються загальним рівнем емоційного здоров'я

Таким чином, у результаті дослідження встановлено, що особи з високим рівнем емоційного здоров'я (на відміну від представників з низьким рівнем) характеризуються низькою тривожністю, фрустрованістю та ригідністю, а також посереднім рівнем агресивності, а також високим рівнем ментального здоров'я.

Література:

1. 16 необхідних елементів психічного та емоційного здоров'я особистості (за Ненсі Мак-Вільямс). 2018.
2. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту

психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2012. №Х (23). С.414-422.

3. Пилипенко Н.В. Вплив емоційного здоров'я на фізичний стан. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*: зб. наук. праць / за заг. ред. О.А.Гнізділової, відпов. ред. Н.В.Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С.П., 2021. Вип. 5. С.148-152.

4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С.Д.Максименко, Я.В.Руденко, А.М.Кушнерьова, В.М.Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

УДК 159.9

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

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

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРЕСОПОДОЛАННЯ У ОСІБ З РІЗНИМ ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ

Анотація. В статті містяться результати дослідження стресостійкості та стресоподолання у осіб

Пахлеванзаде Ю.С. Особливості прояву афективних розладів особистості та шляхи реабілітації.....	618
Савенкова І.І., Сєвцов С. Нейрокогнітивна діагностика керуючих функцій головного мозку.....	627
Носач С. Порівняльний аналіз посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР): причини, симптоматика, діагностика та психореабілітація.....	637
Савенкова І.І., Убірія Є.О. Тривожні розлади у підлітків з аутизмом: механізми розвитку, клінічні прояви та ефективні підходи до терапії та підтримки.....	645
Разборська А.О. Емоційний інтелект як чинник формування особистісної зрілості майбутніх психологів.....	652
Саннікова А.О. Страхи, що супроводжують публічні виступи.....	664
Бедан В.Б., Деміркає Е.М. Психосоматичні, емоційні та когнітивні прояви у осіб, які пережили травмуючу ситуацію.....	676
Вукова S. Emotional modality of human experience of success.....	685
Дідух М.Л., Веприцька О.М. Стан емоційного здоров'я сучасного студентства.....	690
Дідух М.Л., Бурашніков А.П. Особливості стресостійкості та стресоподолання у осіб з різним травмивним досвідом.....	701
Sorochenko O. Stress factors and their impact on the stress resistance of military personnel.....	709
ЗМІСТ	714