

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ НА ФОРМУВАННЯ ДОСВІДУ СУСПІЛЬСТВА ПІСЛЯ КРИЗИ	
Костецька Л., Лазоренко Т. М.	102
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОСТІ	
Цевух Ю. О., Цевух Л. Б.	105
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПСИХОПАТІЮ ТА ПРИЧИНИ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ	
Мельничук І. В., Тодорова Л. О.	108
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
Шадт Д.О., Симоненко С.М.	111
PECULIARITIES OF PERFECTIONISM AND TENDENCIES TOWARD SELF-HARM	
Taraniuk A.M., Kondratieva I.P.	115
METHODS OF PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT AND DIAGNOSIS OF EMOTIONAL STATE	
Fastykovska A.S.	118
THE RELATIONSHIP BETWEEN GENDER IDENTITY AND LIFE SATISFACTION IN YOUNG WOMEN	
Glavan A., Bondarenco O.	121
THE PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF A PERSON'S ATTITUDE TOWARD SUCCESS	
Bykova S.V.	124
ПРОЯВ АДАПТИВНИХ ТА ДЕЗАДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	
Поспелова І.Д., Канюка О.Є.....	126
ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	
Денисенко А.О., Шувалова О.І.....	130
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	
Рошиор К.О., Розіна І.В.....	134
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ	
Шимбарьов В.Р., Розіна І.В.....	140

development, determining a person's ability not only to achieve goals but also to transform life difficulties into a source of growth.

References:

1. Atkinson, J. W. (1981). Studying personality in the context of an advanced motivational psychology. *American Psychologist*, 36(2), 117–128.
2. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 1977, 84(2), 191–215.
3. Dweck C.S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006. 283 p.
4. McClelland D.C. *Human motivation*. Cambridge University Press, 1988. 215 p.
5. Uznadze D. N. *Psychology of attitude*. Tbilisi: Tbilisi University Publishing House, 1966. 340 p.

ПРОЯВ АДАПТИВНИХ ТА ДЕЗАДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Поспелова І.Д., Канюка О.Є.

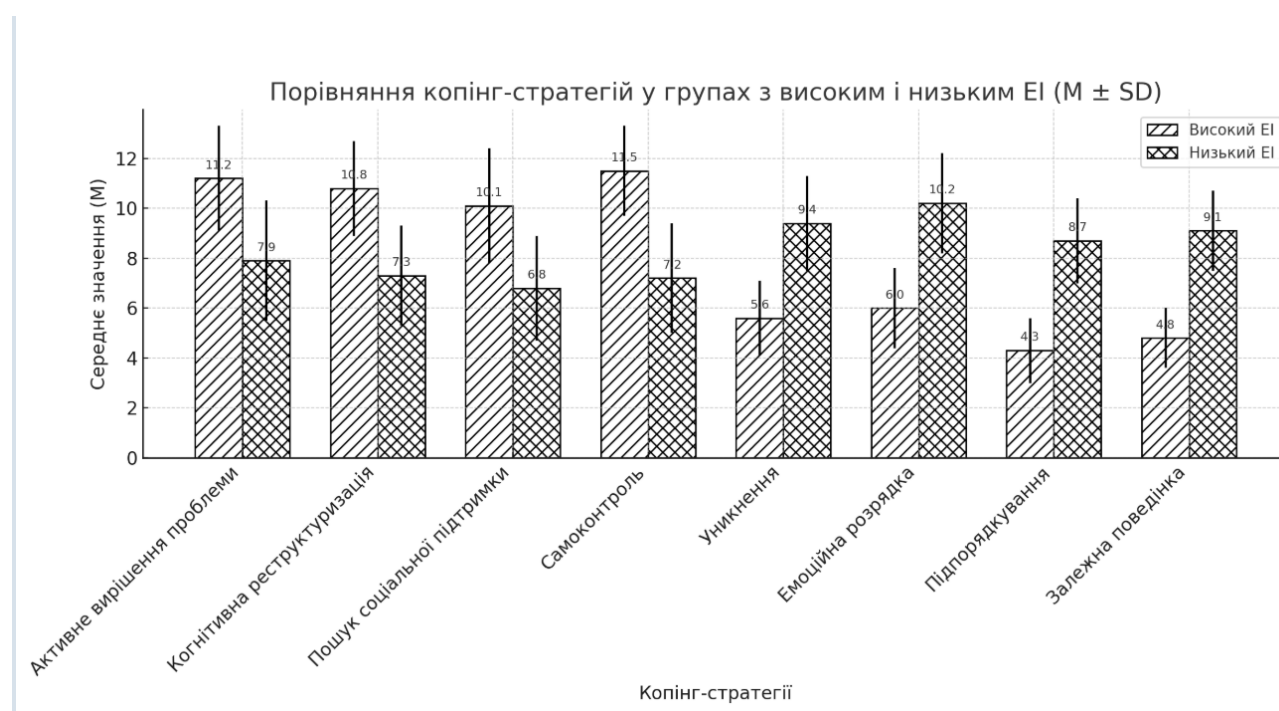
*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Актуальність дослідження. Копінг-стратегії — це психологічні методи, які люди використовують для подолання стресових ситуацій, що виникають у процесі життєдіяльності. Вони можуть бути адаптивними або дезадаптивними, в залежності від того, наскільки ефективно вони сприяють збереженню психічної та фізіологічної рівноваги. Одним із основних факторів, що впливає на вибір копінг-стратегії, є рівень емоційного інтелекту (ЕІ) особистості. Люди з високим рівнем ЕІ мають більш розвинену здатність до самоусвідомлення своїх емоцій, а також здатність ефективно керувати ними, що сприяє застосуванню адаптивних копінг-стратегій. У свою чергу, особи з низьким рівнем ЕІ можуть мати схильність до використання дезадаптивних стратегій, що посилюють стрес і погіршують психологічне самопочуття.

Проблема емоційного інтелекту та його зв'язку з подоланням стресу широко досліджується в сучасній психологічній науці. Д. Гоулман [4] визначив емоційний інтелект як ключовий фактор особистісної успішності та стійкості до стресу. Згідно з дослідженнями [5], емоційний інтелект включає здатність до розпізнавання, використання, розуміння та регуляції емоцій. У дослідженні Євченко І., Маслюка А. та ін. [1] встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із застосуванням адаптивних копінг-стратегій, таких як планування та пошук соціальної підтримки, а також сприяє зниженню негативного впливу стресу. Подібні результати подано й у роботі Жиліна М., Малиш В. та ін. [2], де виявлено, що низький рівень емоційного інтелекту корелює з униканням і емоційним дистанціюванням, тоді як високий — з конструктивними способами подолання труднощів. Однак недостатньо вивчено, як саме проявляються адаптивні та дезадаптивні стратегії в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту і стало метою цього дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості прояву адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій у осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. У дослідженні взяли участь 150 осіб віком 18–45 років (студенти, педагоги, медичні працівники). Для визначення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та типами копінг-стратегій використовувалися методи: методика емоційного інтелекту Д.В. Люсіна (EI-DB); Опитувальник копінг-стратегій С. Едісона (Edison Coping Inventory). Також використано методи математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона, U-критерій Манна-Уїтні).

Для наочності результати статистичного аналізу було відображено у вигляді графіка. Графік демонструє порівняння середніх значень копінг-стратегій у групах осіб з високим та низьким рівнем емоційного інтелекту, що дозволяє зробити висновки про зв'язок емоційної компетентності з характером подолання стресових ситуацій. Усі показники наведені з урахуванням стандартного відхилення, що дозволяє оцінити стабільність вибору стратегій у межах кожної групи.



Результати показали, що у групі осіб з високим емоційним інтелектом спостерігається виражене домінування адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, середнє значення за шкалою активного вирішення проблем у цій групі становить 11,2 бала, тоді як у групі з низьким EI — лише 7,9 бала. Різниця складає 3,3 бала, і ця відмінність є статистично значущою ($t=3,11$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше діють цілеспрямовано й конструктивно у складних ситуаціях.

Аналогічна тенденція спостерігається у використанні когнітивної реструктуризації: 10,8 бала в групі з високим ЕІ проти 7,3 бала в групі з низьким, з різницею у 3,5 бала ($t=3,42$; $p < 0,01$). Це свідчить про здатність до позитивного переосмислення стресових ситуацій у осіб з розвиненою емоційною компетентністю. Показник пошуку соціальної підтримки також є вищим у групі з високим ЕІ (10,1 бала проти 6,8), різниця становить 3,3 бала ($t=2,87$; $p < 0,01$), що вказує на відкритість до взаємодії та вміння звертатися по допомогу. Найбільша розбіжність виявлена за шкалою самоконтролю — 11,5 бала у групі з високим ЕІ та 7,2 бала у групі з низьким, різниця 4,3 бала ($t=4,01$; $p < 0,001$), що відображає здатність до ефективної емоційної регуляції у складних умовах.

У той час, як адаптивні стратегії переважають у респондентів з високим емоційним інтелектом, у групі з низьким ЕІ домінують дезадаптивні копінг-стратегії. Наприклад, уникнення є більш характерним для осіб з низьким ЕІ — 9,4 бала проти 5,6 у групі з високим ЕІ, різниця становить 3,8 бала ($t=-3,65$; $p < 0,01$). Подібна картина спостерігається у використанні емоційної розрядки: 10,2 бала у групі з низьким ЕІ проти 6,0 у групі з високим, різниця — 4,2 бала ($t=-4,27$; $p < 0,001$). Це свідчить про більшу афективну збудливість і схильність до імпульсивних емоційних реакцій у першій групі.

Високі показники за шкалами підпорядкування (8,7 проти 4,3; різниця — 4,4 бала, $t=-4,03$; $p < 0,001$) та залежної поведінки (9,1 проти 4,8; різниця — 4,3 бала, $t=-3,98$; $p < 0,001$) також свідчать про менш зрілий стиль подолання, що супроводжується перекладанням відповідальності на інших та пасивним прийняттям ситуації.

Таким чином, побудований графік підтверджує висунуту гіпотезу дослідження: високий рівень емоційного інтелекту асоціюється з переважанням адаптивних, конструктивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, позитивне переосмислення, пошук підтримки та самоконтроль. Низький рівень ЕІ, навпаки, пов'язаний з частішим використанням дезадаптивних форм реагування, зокрема уникненням, емоційною розрядкою, підпорядкуванням і залежною поведінкою. Виявлені відмінності мають значний розмір ефекту та високий рівень статистичної значущості ($p < 0,01$ або $p < 0,001$), що дозволяє вважати ці результати надійним емпіричним підтвердженням зв'язку між емоційною компетентністю та ефективністю подолання стресових ситуацій.

Проведене дослідження дало змогу всебічно реалізувати поставлену мету — визначити особливості прояву адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій у осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. На основі виконаних завдань можна сформулювати такі основні **висновки**:

1. У результаті теоретичного аналізу підтверджено, що емоційний інтелект є важливою індивідуально-психологічною характеристикою, яка включає в себе здатність до розпізнавання, розуміння, регуляції та вираження емоцій. Його рівень тісно пов'язаний зі способом реагування на стрес і вибором копінг-стратегій. Адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, когнітивна реструктуризація, самоконтроль та пошук соціальної підтримки, забезпечують ефективнішу адаптацію до труднощів і психоемоційне благополуччя.

2. В емпіричній частині дослідження за допомогою методики Д.В. Люсіна було визначено рівні емоційного інтелекту серед респондентів, а опитувальник копінг-стратегій С. Едісона дозволив виявити репертуар їх поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. У вибірці було виділено дві групи — з високим та низьким рівнем ЕІ — для подальшого порівняльного аналізу.

3. Було встановлено, що респонденти з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють значно вищі показники за шкалами активного вирішення проблем, когнітивного переосмислення, пошуку соціальної підтримки та самоконтролю. Натомість особам з низьким рівнем ЕІ властиве домінування дезадаптивних стратегій — уникнення, емоційної розрядки, підпорядкування та залежної поведінки. Відмінності між групами є статистично значущими (рівень значущості $p < 0,01$ та $p < 0,001$), що свідчить про надійність отриманих результатів.

4. Кореляційний аналіз виявив наявність прямих зв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту (саморегуляцією, розумінням та контролем емоцій) і використанням адаптивних копінг-стратегій. Також зафіксовано негативні кореляції між низьким рівнем емоційного інтелекту і схильністю до деструктивних реакцій на стрес, що дозволяє говорити про системну роль ЕІ у процесі подолання труднощів.

5. Таким чином, отримані результати **підтверджують гіпотезу дослідження**: особи з високим рівнем емоційного інтелекту значно частіше використовують адаптивні стратегії подолання (активне вирішення, позитивне переосмислення, емоційна саморегуляція), тоді як особи з низьким ЕІ виявляють схильність до дезадаптивних способів реагування, зокрема уникнення, емоційного зриву та залежної поведінки.

6. Отримані результати дозволяють сформулювати рекомендації щодо розвитку адаптивного копіngu через формування емоційної грамотності. Це може реалізовуватись у форматі тренінгів емоційного інтелекту, психопросвітницьких програм, формування навичок емоційної регуляції, що сприятиме підвищенню стресостійкості та ефективнішому подоланню життєвих криз.

Отже, дослідження засвідчило вагоме значення емоційного інтелекту у структурі психологічної адаптації та окреслило напрями його практичного застосування в контексті психологічної допомоги особам, які перебувають у кризових або стресогенних обставинах.

Література:

1. Євченко І., Маслюк А., Миронець С., Дубініна К., Ортікова Н. (2025). Вплив емоційного інтелекту на копінг-навічки *International Journal of Statistics in Medical Research*. 2024. 14, 257–265. DOI: <https://doi.org/10.6000/1929-6029.2025.14.25>
2. Жилін М., Малиш В., Мендело В., Потапюк Л., Галаган В. The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma // *Environment and Social Psychology*. 2024. Т. 9, № 7.
<https://esp.as-pub.com/index.php/esp/article/view/2370/1307>
3. Addison C. Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF). In *The Jackson Heart Study cohort. International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2007. Vol. 4(4). P. 289–295.
4. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995. 352 с.
5. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*, 2004. том 15, випуск № 3, с. 197–215.

ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Денисенко А.О., Шувалова О.І.

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

Актуальність дослідження. Умови повномасштабної війни в Україні створюють для громадян постійний психоемоційний тиск, що вимагає високого рівня адаптації та стійкості до стресових впливів. Жінки, які виконують соціальні, професійні та родинні ролі, часто опиняються у ситуаціях подвійного навантаження: турбота про дітей, підтримка членів сім'ї, волонтерська діяльність або участь у професійній діяльності у складних обставинах. У цьому контексті прояв психологічної стійкості у жінок набуває особливої ваги як чинник психічного благополуччя, адаптації до екстремальних умов та підтримки ресурсного функціонування. Попри наявні дослідження в галузі резилієнтності, досі недостатньо вивчені зв'язки між рівнем психологічної стійкості, копінг-стратегіями та особистісними ресурсами саме у жіночій вибірці в умовах війни. Це обумовлює наукову та практичну значущість вивчення даного феномена.

Поняття психологічної стійкості (resilience) розглядається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати ефективне функціонування (Коннор і Девідсон, 2003; Лютар, 2015; Bonanno, 2004). Дослідники відзначають важливість індивідуальних ресурсів, таких як емоційна регуляція, підтримка, життєва мета, які сприяють розвитку стійкості (Masten, 2014; Тарабрина, 2018). У сучасних дослідженнях (Зейгарник, Скворцова, Гаврилова, 2022; Böttche et al., 2023) вказується на роль копінг-стратегій у підтриманні психічної рівноваги в умовах травматичного досвіду.

В українському контексті під час війни зростає інтерес до вивчення адаптаційних механізмів у жінок (Кратенко, 2022; Мельник, 2023), однак емпіричних