

**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

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

підтвердженнь взаємозв'язків між психологічною стійкістю, життєстійкістю та копінг-поведінкою в умовах війни наразі недостатньо. Необхідним є дослідження профілів функціонування жінок з різними рівнями адаптивних ресурсів, що дозволить формувати ефективні стратегії психологічної підтримки.

Мета дослідження - виявити особливості прояву психологічної стійкості у жінок в умовах війни шляхом аналізу її зв'язку з наявними внутрішніми психологічними ресурсами та домінуючими копінг-стратегіями, які застосовуються в кризових ситуаціях. До вибірки увійшли 120 жінок віком від 22 до 55 років, які проживають на території України в умовах воєнного часу. Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, що охоплюють різні аспекти психологічної стійкості: CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, скорочена версія); Опитувальник життєстійкості С. Мадді (Hardiness); Brief COPE (Карвера, скорочена версія) 4. Опитувальник способів подолання стресу Лазаруса і Фолкмана (WOCQ).

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано дані, які дозволяють глибоко охарактеризувати особливості прояву психологічної стійкості у жінок в умовах війни. Оцінка здійснювалася за кількома взаємопов'язаними показниками: загальний рівень стійкості, життєстійкість як особистісний ресурс, використання копінг-стратегій, когнітивні механізми подолання, а також зв'язки між цими змінними.

За шкалою CD-RISC-10, яка оцінює рівень стресостійкості, середній показник у вибірці становив 28,2 бала, що відповідає середньому рівню стійкості. Більшість учасниць (60%) продемонстрували середні показники, 25% – високі, а 15% мали низький рівень стресостійкості. Це свідчить про достатньо активну мобілізацію внутрішніх ресурсів у жінок навіть в умовах хронічного стресу. Паралельно за опитувальником життєстійкості С. Мадді середній показник склав 97,6 бала, що вказує на середньо-високий рівень життєстійкості у вибірці. Високі значення життєстійкості спостерігалися у третини жінок, що свідчить про сформовану здатність долати труднощі через смислову орієнтацію, активне включення в життєві події, відчуття контролю над власним життям.

Детальний аналіз внутрішніх особистісних ресурсів показав, що середні значення за шкалами життєстійкості (контроль, залученість, виклик) перебували в межах 31–33 балів із можливих 45. Це означає, що значна частина жінок характеризується високим рівнем суб'єктності, здатністю до емоційного включення та позитивного сприйняття змін. Особистісна установка на подолання труднощів, відповідальність за власне життя та гнучке мислення виявилися важливими чинниками психологічної стійкості.

Вивчення копінг-стратегій, здійснене за скороченою версією опитувальника Карвера (Brief COPE), засвідчило переважання адаптивних способів подолання стресу. Найбільш характерними для жінок виявилися: пошук емоційної підтримки (3,4 бала), позитивна переоцінка ситуації (3,2), планування (3,0) та прийняття (2,9). Релігійні стратегії також посідали важливе місце (2,8).

Неадаптивні копінги, такі як уникнення, заперечення, самозвинувачення, мали нижчі значення (1,8–2,3), що свідчить про меншу схильність до неефективних стратегій подолання у більшості учасниць.

Результати, отримані за опитувальником Лазаруса і Фолкмана, дозволили глибше проаналізувати когнітивні механізми реагування на стрес. Найвищі середні показники були зафіксовані за шкалами самоконтролю (2,8), позитивної переоцінки (2,9) та прийняття відповідальності (2,6), що свідчить про здатність учасниць до рефлексії, внутрішньої регуляції емоцій та усвідомленого ставлення до стресових ситуацій. Неадаптивні когнітивні стратегії, такі як уникнення чи ескапізм, мали низьку частотність, що знову ж підтверджує переважання конструктивних підходів до подолання труднощів.

Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем стійкості та адаптивними копінг-стратегіями. Так, вищий загальний бал за CD-RISC-10 достовірно корелював із позитивною переоцінкою ($r = 0.58$), самоконтролем ($r = 0.51$), пошуком підтримки ($r = 0.47$) і релігійними стратегіями. Натомість виявлено зворотній зв'язок між стійкістю та уникненням ($r = -0.39$), що свідчить про негативний вплив неадаптивних копінгів на здатність протистояти стресу. Крім того, виявлено позитивну кореляцію між життєстійкістю за Мадді та плануванням як стратегією подолання ($r = 0.42$), що підкреслює зв'язок між довготривалими особистісними ресурсами та конкретно поведінковою реакцією.

На основі узагальненого аналізу було виокремлено три типові психологічні профілі жінок. До першої групи увійшли респондентки з високими показниками стійкості та життєстійкості, домінуванням адаптивних стратегій, високим самоконтролем та активною соціальною позицією (приблизно 34% вибірки). Друга, найбільша група (близько 47%) мала середні значення всіх показників і характеризувалась коливанням між адаптивними та унікальними копінгам. Третя група (19%) включала жінок з низькими показниками стійкості, домінуванням неадаптивних стратегій та зниженим рівнем суб'єктивного контролю, що може свідчити про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

Отримані результати підтвердили вихідну гіпотезу дослідження, згідно з якою рівень психологічної стійкості жінок в умовах війни залежить від рівня мобілізації внутрішніх ресурсів, сформованості життєстійкісних установок і переважання адаптивних копінг-стратегій. Сукупність особистісних та когнітивно-поведінкових чинників забезпечує конструктивне подолання стресу, сприяє збереженню функціональності й психічного благополуччя навіть в умовах екстремальної нестабільності.

Висновки

1. Встановлено, що психологічна стійкість жінок в умовах війни є комплексним психологічним феноменом, що характеризується поєднанням особистісних ресурсів, стратегій подолання стресу та здатності ефективно використовувати когнітивні механізми адаптації.

2.Виявлено, що суттєву роль внутрішніх психологічних ресурсів (емоційної регуляції, цілеспрямованості, когнітивної гнучкості та життєстійкості) у формуванні стійкості до стресу. Найбільш значущими особистісними компонентами, які забезпечують збереження психічного благополуччя, є суб'єктивний контроль над подіями, залученість у життя та позитивне сприйняття викликів як можливостей для особистісного зростання.

3.Отримано, що домінування адаптивних копінг-стратегій (зокрема, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, планування подальших дій і прийняття відповідальності) позитивно впливає на психологічну стійкість жінок. Натомість використання унікальних або заперечувальних стратегій має негативний зв'язок із загальним рівнем стійкості.

4.Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між психологічною стійкістю та такими копінг-стратегіями, як позитивна когнітивна переоцінка, самоконтроль, планування і звернення за підтримкою. Водночас зафіксовано негативну кореляцію між психологічною стійкістю й уникненням проблем, що підкреслює важливість активного і свідомого підходу до подолання життєвих труднощів.

5.Отримані емпіричні результати дозволяють рекомендувати розробку цільових програм психологічної підтримки для жінок, орієнтованих на розвиток їхніх внутрішніх ресурсів (емоційної регуляції, суб'єктивного контролю, когнітивної гнучкості), навчання ефективним копінг-стратегіям та формування навичок самодопомоги в умовах тривалого стресу.

Література:

1.Кратенко О. А. Психологічні ресурси жінок у воєнний час: стійкість, копінг, адаптація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2022. №73, с. 55–62.

2.Мельник І. П. Особистісні чинники психологічної стійкості жінок в умовах тривалого стресу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2023. №3, с. 90–97.

3.Connor K. M., & Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety* 2023. 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

4.Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>.

5.Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.