

**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

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Бойків А. С.317

МОДЕЛЬ ОПИТУВАННЯ ПРО ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН «ТРИ ЦЕНТРИ ЛЮДИНИ» В ПРОЦЕСІ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ

Борисова О.О.321

ОСОБЛИВОСТІ РАННІХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Панченко М. О., Денисенко А.О.324

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Набока О. О.327

Секція V.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ – ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГА, УЧИТЕЛЯ І БАТЬКІВ.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Багулова В., Оверчук В.330

РОЛЬ ЕКЗОГЕННИХ ФАКТОРІВ У ФОРМУВАННІ НЕГАТИВНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ

Бичко К.А., Таран О.П.336

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Гончаренко І. О., Макаренко Н. М.339

БАТЬКІВСЬКА ЛЮБОВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ

Калюжна П.І., Денисенко А.О.341

РЕАКЦІЯ НА ВАЖКИЙ СТРЕС І ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Кириченко В. А., Мітіна С. В.344

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ТА ПРОЯВІВ СХИЛЬНОСТІ ДО БРЕХНІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ліпецька Л.О.346

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ

Панасюгіна В., Оверчук В.351

ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ НА ФОРМУВАННЯ ДИСФУНКЦІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Пестерева К.С., Чугуєва І.Є.357

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АВА-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З РАС

Погрібний Г.С., Грек О.М.359

1. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 105–112.
2. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. 2021. Том 32 (71) № 6. С. 32–38.
3. Галан Л., Журавльова О., Кульчицька А. Концептуалізація поняття професійного вигорання у науковій літературі. Психологічні перспективи, Вип. 44. Луцьк. 2024. ст. 38-51.
4. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. 2018. УДК 159.944. С. 1–8.
5. Руденок А.І., Данчук Ю.П., Ромасюкова А.В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34. Вип. 5. Київ. 2024. ст. 58-62.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ Бойків А. С.

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

Анотація. У роботі розглядається проблема формування стресостійкості серед сучасних підлітків, що є важливою складовою психологічного здоров'я молоді. Проаналізовано основні чинники, які впливають на рівень стресостійкості, та методи її розвитку. Зокрема, увага приділена ролі соціальних мереж, шкільного середовища та сімейних відносин у формуванні стресостійкості у підлітковому віці.

Ключові слова: стресостійкість, підлітки, психологічне здоров'я, соціальні мережі, шкільне середовище, сімейні відносини.

Abstract. The article examines the issue of developing stress resistance in modern adolescents, which is an important component of the psychological health of youth. The main factors affecting the level of stress resistance and methods for its development are analyzed. Special attention is given to the role of social networks, the school environment, and family relationships in shaping stress resistance during adolescence.

Keywords: stress resistance, adolescents, psychological health, social networks, school environment, family relationships.

Проблема формування стресостійкості у підлітків є надзвичайно актуальною в умовах сучасного соціокультурного середовища, яке характеризується високим рівнем стресових факторів, таких як зміни у шкільному та соціальному середовищі, вплив цифрових технологій, а також економічні та політичні труднощі. Стресостійкість стає важливим компонентом психологічного здоров'я підлітків, адже здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно справлятися з ними значно покращує якість життя та психоемоційне благополуччя. Оскільки підлітковий вік є періодом інтенсивних змін і розвитку, формування стресостійкості в цей час сприяє психологічному розвитку особистості та готовності до самостійного життя в дорослому світі [2, с. 182]. Попередні дослідження стресостійкості особистості висвітлюють різні аспекти формування стресостійкості, зокрема, роль психологічних і соціальних факторів у підлітковому віці. Роботи Когути О.О., Спиці-Оріщенко Н.А.,

Титаренка Т.М. та Лепіхової Л.А. розкривають ключові механізми розвитку та профілактики стресу серед молоді.

Метою дослідження є вивчення факторів, що впливають на формування стресостійкості у сучасних підлітків, а також розробка рекомендацій щодо ефективних методів її розвитку.

Гіпотеза полягає в тому, що рівень стресостійкості у підлітків безпосередньо залежить від впливу соціальних та сімейних факторів, а також від здатності адаптуватися до умов шкільного середовища.

Стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до негативних зовнішніх впливів. У психології існує кілька підходів до розуміння стресостійкості. Один з основних підходів зосереджується на концепції «психологічної стійкості», що включає як емоційні, так і когнітивні аспекти здатності реагувати на стресові фактори без значних психоемоційних наслідків. Теоретичні моделі стресостійкості вказують на важливість таких чинників, як емоційна зрілість, когнітивна гнучкість, а також здатність до самоорганізації і самоусвідомлення [1, с. 194]. Особливо важливою є роль соціальних факторів, таких як підтримка близьких людей, а також наявність позитивних стратегій копінгу, які дозволяють підліткам справлятися з труднощами, що виникають у їхньому житті. В умовах швидких соціальних змін, зокрема розвитку цифрових технологій, стресостійкість стає важливою складовою психологічного здоров'я підлітків, адже вони часто стикаються з новими видами стресорів, такими як кібершкідливі впливи та соціальний тиск [3, с. 202].

Соціальні мережі та шкільне середовище є одними з основних факторів, які значною мірою впливають на рівень стресостійкості підлітків. Відносини у соціальних мережах часто спричиняють як позитивні, так і негативні емоції, які можуть мати безпосередній вплив на емоційний стан підлітків. Такі аспекти, як онлайн-спілкування, взаємодія з однолітками, а також порівняння себе з іншими, можуть бути як джерелом підтримки, так і причиною стресу [5, с. 4]. Соціальні мережі, завдяки своїй доступності, постійно впливають на самооцінку підлітків, підвищуючи ризик виникнення депресивних станів, тривожності та соціальної ізоляції. Шкільне середовище також має значний вплив на розвиток стресостійкості, оскільки підлітки проводять значну частину свого часу в школі, де вони стикаються з різними видами стресорів: навчальними навантаженнями, взаємодією з однокласниками, а також відношенням з учителями та адміністрацією [3, с. 63]. Ефективне управління стресом у шкільному середовищі, наявність ресурсів для психологічної підтримки, а також створення сприятливого клімату в класі можуть значно підвищити рівень стресостійкості учнів.

Для формування стресостійкості у підлітків застосовуються кілька психологічних методів, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка сприяє зміні негативних переконань і моделей мислення на більш адаптивні, що допомагає знижувати рівень стресу. Техніки релаксації, такі як прогресивне м'язове розслаблення та медитація, дозволяють зменшити фізіологічну напругу та покращити емоційний стан [4, с. 211]. Важливими є також тренування

емоційної гнучкості, що дозволяє підліткам ефективно адаптуватися до змін і швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Окрім цього, методи когнітивної реструктуризації допомагають змінити реакцію на стрес, застосовуючи позитивне мислення, а соціально-емоційне навчання (SEL) розвиває навички саморегуляції та емоційної обізнаності, що дозволяє підліткам краще справлятися з міжособистісними конфліктами [5, с. 7].

Сім'я є важливим фактором у розвитку стресостійкості підлітків, оскільки емоційна підтримка з боку батьків створює атмосферу безпеки і стабільності, що допомагає знизити рівень стресу. Моделювання здорових стратегій подолання стресу батьками дає можливість підліткам навчитися ефективним способам справлятися з труднощами. Спільні сімейні активності, як-от заняття спортом або творчістю, зміцнюють емоційні зв'язки та знижують стрес [4, с. 83]. Відкритий діалог у родині сприяє зменшенню тривожності, створюючи атмосферу довіри та підтримки. Також важливими є стабільність та підтримка з боку батьків, які допомагають підліткам адаптуватися до стресових ситуацій, забезпечуючи психологічну підтримку у складних життєвих обставинах.

Для оцінки рівня стресостійкості та стресу у підлітків у дослідженні використовувались дві основні методики: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) та тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих. Шкала CD-RISC-10 складається з 10 запитань, що оцінюють здатність підлітків справлятися з різними стресовими ситуаціями. Тест на рівень стресу вимірює інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки стресу, надаючи бали залежно від наявності певних симптомів.

До дослідження було залучено 30 підлітків віком від 14 до 17 років, з яких 15 були хлопцями, а 15 дівчатами. Усі учасники є учнями середніх шкіл з різних соціальних і економічних умов, що дозволяє отримати репрезентативні дані про рівень стресостійкості серед підлітків з різними умовами життя.

Результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона показали, що середній бал по вибірці становив 23,4 з 40 можливих, що свідчить про середній рівень стресостійкості. Порівняно з іншими підлітками, 15% учасників набрали більше 35 балів, що свідчить про високий рівень стресостійкості. 45% підлітків отримали результати від 25 до 34 балів, що вказує на середній рівень стресостійкості, тоді як 40% учасників набрали менше 25 балів, що свідчить про низький рівень стресостійкості.

За результатами тесту на рівень стресу за В. Ю. Щербатих, 16,7% підлітків отримали від 0 до 5 балів, що вказує на відсутність значного стресу. 43,3% учасників показали результати від 6 до 12 балів, що свідчить про помірний рівень стресу, який можна подолати за допомогою змін у способі життя. 26,7% підлітків набрали від 13 до 24 балів, що вказує на виражене емоційне напруження, яке потребує спеціальних методів подолання стресу. 13,3% учасників отримали понад 25 балів, що вказує на високий рівень стресу, що може потребувати допомоги психолога. Результати також показали цікаву залежність між соціальними мережами та стресостійкістю. Підлітки, які активно взаємодіяли в соціальних мережах, але мали стабільні стосунки вдома, показали вищий рівень стресостійкості. У той час як ті, хто відчував соціальну ізоляцію та мав проблеми

вдома, мали значно нижчі показники стресостійкості.

Загалом, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень стресостійкості у підлітків безпосередньо залежить від соціальних і сімейних факторів, а також здатності адаптуватися до шкільного середовища. Підлітки з підтримкою в родині та позитивними стосунками в школі мали вищий рівень стресостійкості та менший рівень стресу. Ті ж, хто мав проблеми в родині та шкільному середовищі, мали знижений рівень стресостійкості та високий рівень стресу.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було підтверджено, що рівень стресостійкості підлітків значною мірою залежить від соціальних і сімейних факторів, а також здатності адаптуватися до стресових ситуацій у шкільному середовищі. Підлітки, які отримують підтримку з боку сім'ї та мають позитивне шкільне середовище, показують вищий рівень стресостійкості. Враховуючи це, для підвищення стресостійкості у підлітків необхідно впроваджувати кілька ключових стратегій. По-перше, важливо забезпечити емоційну підтримку та стабільність у родині, створюючи атмосферу довіри та безпеки, яка дозволяє підліткам впевнено справлятися з зовнішніми стресорами. По-друге, в школах має бути запроваджено психологічне консультування та тренінги, що сприятимуть розвитку навичок ефективного управління стресом і емоціями. Це можуть бути курси з медитації, релаксації, когнітивно-поведінкової терапії, а також програми з розвитку емоційної гнучкості та навичок саморегуляції. Також необхідно активно працювати з соціальними мережами, навчаючи підлітків відповідальному використанню цифрових технологій, щоб вони могли мінімізувати стрес, пов'язаний з онлайн-спілкуванням і порівнянням себе з іншими. Перспективи для подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих психологічних методик для конкретних груп підлітків, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, а також вивченні впливу різних факторів, таких як культурні та соціальні відмінності, на рівень стресостійкості.

Література:

1. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук: Переяслав, 2021. С. 182-192.
2. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник курс І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. С. 281-290.
3. Спиця-Оріщенко Н. А. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс] Н. Спиця-Оріщенко. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Миколаїв, 2016. № 1. С. 198-201.
4. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
5. Bienertova-Vasku J., Lenart P., Scherlinger M. Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? Advanced science news. BioEssays. 2020. Vol. 42. Issue 7. 1900238. P. 1 – 5.