

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МОРСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
КИТАЙСЬКА АКАДЕМІЯ СОЦІАЛЬНИХ НАУК (КИТАЙ)  
КАСН-ОНМУ: ЦЕНТР ВИВЧЕННЯ КИТАЮ  
БІЛОРУСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МАКСИМА ТАНКА (БІЛОРУСЬ)  
ВЕЛИКОТИРНОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ СВ. КИРИЛА ТА  
МЕФОДІЯ (БОЛГАРІЯ)  
ЄРЕВАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (ВІРМЕНІЯ) ФАКУЛЬТЕТ  
ФІЛОСОФІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ  
ІННОВАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ  
ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ  
I Міжнародної науково - практичної конференції  
15-16 травня 2020 року  
ОДЕСА  
2020

2

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
Odessa National Maritime University (Ukraine)  
CASS-ONMU: CENTRE OF CHINA STUDIES  
Chinese Academy of Social Sciences (China)  
Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University (Belarus)  
University of Veliko Turnovo  
St. Cyril and St. Methodius (Bulgaria)  
Yerevan State University (Armenian)  
Faculty of Philosophy and Psychology  
ACTUAL ISSUES  
OF PSYCHOLOGY IN THE MODERN  
INNOVATIVE SPACE  
I INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
PAPERS VOLUME  
May 15 – 16, 2020  
ODESA 2020

3

УДК 159.9:001.895-047.37(082) А437 <https://doi.org/10.33082/onmu/aipmis-2020>

Рекомендовано до друку вченою радою  
Одеського національного морського університету  
Протокол № 9 від 27.05.2020 року.

Редакційна колегія:

Шевченко Р.П., д.психол.н., доц., завідувач кафедри практичної психології  
ННМГІ ОНМУ;

Смокова Л.С., к.психол.н., доцент кафедри соціальної допомоги та  
практичної психології ОНУ імені І.І. Мечникова;

Каргіна Н.В., к.психол.н., ст. викладач кафедри практичної психології  
ННМГІ ОНМУ.

A437

Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: Збірник матеріалів міжнародної наук. – практ. конф., м. Одеса, ОНМУ, 15-16 травня 2020р. / Редкол.: Р.П. Шевченко, Л.С. Смокова, Н.В. Каргіна. - Одеса: ОНМУ, 2020. – 260 с. Матеріали збірника відображають результати досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи професорсько-викладацьким складом закладів вищої освіти України та зарубіжжя, провідних науковців, практиків, студентів та молодих науковців. Збірник може бути використан для підвищення якості підготовки фахівців з психології та вдосконалення педагогічного процесу. УДК 159.9:001.895-047.37(082) Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції.

© Колектив авторів, 2020

□ ОНМУ, 2020

4

## **ВПЛИВ РЕЛІГІЙНИХ І КУЛЬТУРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ НА СТАВЛЕННЯ ДО СТРЕСУ І ШЛЯХІВ ВИХОДУ З СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

**Л. В. Жечкова**

викладач загальної та медичної психології Одеського  
обласного базового медичного професійного коледжу  
м. Одеса, Україна

Наш складний час сміливо можна назвати часом «стресів і пристрастей». До стресів системного характеру додаються складні ситуації, викликані соціально-економічними і політичними процесами, що охопили сучасне суспільство (стихійні лиха, техногенні катастрофи, загроза епідемій, збройні конфлікти та ін.).

Протягом усього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, які суб'єктивно переживаються як важкі і порушують звичний хід життя. Переживання таких ситуацій найчастіше змінює і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому. Різноманітність стресогенних ситуацій і факторів, індивідуально-психологічні особливості особистості, належність до різних культурних, світоглядних позицій, обумовлюють різні способи, стратегії і стилі поведінки подолання людини в стресових обставинах, а також в обставинах його наслідків.

Відповідно до раціонального і об'єктивного підходу до цього питання західна психологічна традиція включає в себе провідні психоаналітичні, біхевіоральні і гуманістичні теорії.

Східна традиція тісно пов'язана з конфуціанством, даосизмом, індуїзмом, буддизмом і ісламом і має відповідний світогляд, що базується на постулатах релігійних традицій, і від західної відрізняється динамізмом і органічною цілісністю.

У західній і вітчизняній психологічній та психотерапевтичній літературі термін до *важких життєвих ситуацій* відносять стресові, конфліктні, фруструючі, травматичні, екстремальні, надзвичайні, напружені. Всі вони мають загальну змістовність: відбувається порушення звичного способу життя; неузгодженість між потребами людини, його можливостями та умовами діяльності; необхідність вирішення цієї ситуації і виходу зі скрутного становища. Згідно *теорії подолання особистістю важких життєвих ситуацій (копінга)*, незважаючи на значну особистісну різноманітність поведінки в стресі, відокремлюють наступні **типи копінг-стратегій**: *проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований, копінг, орієнтований на уникнення*. Також розглядають *конструктивні, відносно конструктивні, неконструктивні* види копінгу.

Якщо звернутися до стратегій подолання важкої ситуації в мусульманських країнах, необхідно мати на увазі, що суспільні інститути, соціальні звички, родинні традиції, політика і спосіб життя базуються на фундаменті, сформованому релігійною спадщиною. Цей фундамент визначає своєрідний підхід до труднощів, бід і негараздів, і до того, що в західній традиції називається стрес-совими ситуаціями. Ставлення до них в Ісламі визначається як відношення до надісланих з неба і дарованих Аллахом випробуваннями, які передують Райсь-кому житті після закінчення життя земного. Смерть є не сумною і скорботною подією, а переходом, звільненням від життя земного до потойбічного світу. У цьому світі, якщо Аллах «бажає блага для свого раба», то карає його.

Далі, звертаючи свій зір до Сходу, акцентуємо увагу на

тому, одним з провідних постулатів світогляду Сходу (у буддизмі) є розуміння того, що зовнішній світ - суть дзеркало світу внутрішнього. І якщо в відображенні є щось, різке око, що травмує психіку, значить, причина в оригіналі зображення. Недостатньо, неконструктивно змінювати щонебудь в зовнішньому (тобто в ситуації), в відображенні, не змінивши оригінал, тобто внутрішній світ.

*Поняття Карма* у буддистів не є доля, не є чимось застиглим. На санскриті Карма означає «дія». І якщо у мусульман усе визначено волею Аллаха, і від людини залежить тільки глибока віра, смиренність і прийняття з вдячністю, то буддист, побачивши в дзеркалі недосконалість, тобто усвідомивши свою Карму, отримує можливість надалі духовно працювати для поліпшення її в майбутньому. Таким чином, основний рух в житті людини - це рух до щастя і прагнення від страждань. Буддистський шлях звільнення від страждань передбачає, що починати слід з відкритого прийняття страждань як природного факту людського існування.

Ще одним важливим постулатом східного світогляду є поняття *«серединного шляху»*, тобто поміркованості в усьому, і в прояві почуттів також, позитивних і негативних.

Прихильники Будди вважають, що проблеми - невід'ємна частина нашого життя, проте самі по собі вони не здатні завдавати страждань, і можна обирати свою реакцію на ту чи іншу ситуацію. Не завжди вдається уникнути складнощів, але маніпулювати своєю реакцією на них вдається частіше, послабляючи або посилюючи свої страждання.

*Концепція мінливості* грає центральну роль в буддійському вченні, тобто

життя є низкою змін, прийняття яких є важливим фактором в позбавленні від значної частини страждань.

*«Тренуванню розуму»* (воно подібне тренування м'язів) необхідно тривало навчатися, це допоможе звикнути до нових поглядів, які дозволять впоратися з труднощами. Здатність змінювати свої погляди, бачити проблеми під різними кутами визначається *гнучкістю розуму*. Гнучкий розум легше сприймає зміни у зовнішньому світі.

Як видно з вищесказаного, людство розробило досить

різноманітний набір стратегій, що дозволяють уникнути страждань. Хоча біль і страждання відчувають всі люди, на Сході їх переживають з набагато більшим спокоєм і терпінням.

Духовний розвиток, який неможливий без сформованої системи цінностей в картині світу, незалежно до якої культури відносить себе людина, східної, західної, або до мультикультурного середовища, дозволяє опрацьовувати життєвий досвід, допомагає відокремлювати важливі цілі від безглузвих, також може стати точкою відліку в ситуаціях подолання.

Наш час сміливо можна назвати епохою глобалізації. І тільки приймаючи до уваги різні теорії і моделі виходу зі складних життєвих ситуацій, розширюючи сферу своїх знань, інтегруючи в неї все різноманіття існуючих стратегій, можна протистояти безлічі сучасних проблем і знаходити в собі сили і ресурси для подолання наслідків складних життєвих ситуацій.