

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО  
ФАКУЛЬТЕТУ

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

## **МАТЕРІАЛИ**

Всеукраїнської науково-практичної конференції  
19-20 травня 2023 року

Одеса  
ФОП Бєлий А.Є  
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

**Актуальні проблеми життєвого та професійного само-**  
А 43 **здійснення особистості** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-55-8

#### **Редакційна колегія**

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-55-8

© Університет Ушинського, 2023

4. Саннікова А. О. Особливості переживання сценічних бар'єрів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 12. Психологічні науки*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Част. II, № 26 (50). С. 144-147.

5. Саннікова О. П. *Емоційність в структурі особистості* : [Монографія]. Одеса : Вид-во Хорс, 1995. 334 с.

УДК: 159.923

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС**

**Лісеєнко О. В.**

*доктор соціологічних наук, професор, професор кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності, Університет Ушинського*

**Курганська В. В.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Університет Ушинського*

**Анотація.** Проблема феномену подолання (копінгу) особистістю у кризових ситуаціях особливо гостро постала з часів повномаштабного військового вторгнення в Україну. Тому актуальним дослідницьким завданням є виявлення особливостей подолання особистістю кризових ситуацій задля відновлення її адаптивних можливостей шляхом формування копінг-стратегій, спрямованих на перешкодження шкідливим впливам відчуття психологічної небезпеки на особистість у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні.

*Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей подолання особистістю кризових ситуацій в умовах війни в Україні. Емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні проведено за допомогою опитувальника «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К., 2022 р).*

*Проаналізовано теоретичні та методологічні засади дослідження особливостей феномену подолання особистістю кризових ситуацій. Проведено аналіз сучасних підходів до класифікації видів*

*копінг-стратегій, як механізму подолання особистістю кризових ситуацій. Представлено результати дослідження особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні. Зроблено висновок, що копінг-стратегія прийняття та пасивного оптимізму значуще сильніша у тих, хто підвищував кваліфікацію та виїхав із України; копінг-стратегія прийняття і активної боротьби значуще сильніша у розлучених та вдівців, у працюючих закордоном та тих, хто проходить тренінги; копінг-стратегія неприйняття та дисоціації статистично значуще сильніша у людей, які зверталися за допомогою до спеціалізованих установ.*

**Ключові слова:** *подолання особистістю кризових ситуацій, особистість, копінг-стратегія, копінг-поведінка у ситуаціях небезпеки, психологічна ресурсність особистості, стресові реакції особистості.*

**Актуальність проблеми.** Проблема феномену подолання (копінгу) особистістю у кризових ситуаціях особливо гостро постала з часів повномаштабного військового вторгнення в Україну. Кризові ситуації загрози життю, майну, здоров'ю, умови невизначеності, вимушеність біженства закордон або внутрішнього переміщення в теренах України, адаптація закордоном для продовження навчання або роботи в іншій країні та багато інших подібних критеріїв розглядатиметься через призму особистісних особливостей копінг-поведінки (подолання).

Проблема подолання особистістю кризових ситуаціях полягає в тому, що особливості подолання визначаються як факторами середовища та захищеності, так і індивідуально-особистісними особливостями особистості та її копінг-поведінкою. З одного боку, людина постає перед необхідністю реагувати та відчувати психологічну безпеку у ситуації невизначеності та ризику, а іншого у той же час має необхідність подолання та адаптації до нового способу дій, або й до створення нових, досі відсутніх у життєвому досвіді особистості механізмів подолання.

Тому актуальним дослідницьким завданням є виявлення особливостей подолання особистістю кризових ситуацій задля відновлення її адаптивних можливостей шляхом формування копінг-стратегій, спрямованих на перешкоджання шкідливим

впливам відчуття психологічної небезпеки на особистість у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні.

*Аналіз останніх наукових досліджень.* До вітчизняних вчених, які досліджують проблеми копінг-поведінки особистості треба віднести Коваленко А.Б., Родіну Н.В., Самари О.Є., які займалися на рівні теоретичного та емпіричного вивчення низки різних особливостей подолання у різних ситуаціях та вибірках. Так, у роботі «Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Родіна Н. В., О. В. Доценко та інш. запропонували створення психодіагностичного інструменту для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки з метою підвищення адаптаційних можливостей особистості (Родіна, 2022, с. 67). Серед зарубіжних вчених проблему копінг-поведінки досліджували Фолкман С., Лазарус Р.С., Мерфі Л. та інші (Folkman, 1992; Carver, 2011; Sartorius, 1996).

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей подолання особистістю кризових ситуацій в умовах війни в Україні.

*Виклад основного матеріалу дослідження.*

Феномен подолання (копінгу) відноситься до усвідомлюваних стратегій, які використовуються особистістю для зменшення різних видів негативних впливів. Стратегії копінгу можуть бути також і поведінковими, індивідуальними та соціальними. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) визначає копінг як стратегії або механізми подолання, відновлювальні дії, вжиті людьми чиє виживання та засоби до існування знаходяться під загрозою. Вразливість і здатність впоратися є протилежними гранями одного і того ж складні. Цей комплекс складається з багатьох факторів і стреси, які можуть бути інфраструктурні (тобто біологічні, демографічні та екологічний), структурні (тобто соціальні та економічні), надструктурні (тобто культурні та політичні). Стратегії подолання різноманітні за регіонами, громадами, соціальними групами, статтю, віком, часом в історії. Вони перебувають під глибоким впливом на попередній досвід. Деякі приклади індивідуальних механізмів подолання спільноти – кооперативи (землеробство, заощадження тощо), позики, добування кризової їжі (коріння, ягоди тощо), продаж домашнього майна, міграція, дитяча праця, насилля (Carver, 2011).

У спробі зрозуміти, як люди справляються, були запропоновані сотні стратегій подолання. Класифікація цих стратегій у ширшу архітектуру не була узгоджена. Дослідники намагаються раціонально згрупувати реакції подолання, емпірично за допомогою факторного аналізу або за допомогою суміші обох методів. На початку Фолкман і Лазарус розділили стратегії подолання на чотири групи, а саме подолання, орієнтоване на проблему, зосереджене на емоціях, пошук підтримки та визначення сенсу (Folkman, 1992). Вайтен виділив чотири типи стратегій подолання: зосереджена на оцінці (адаптивна когнітивна), зосереджена на проблемі (адаптивна поведінка), зосереджена на емоціях і зосереджена на професії подолання. Деякі вчені ставлять під сумнів психометричну достовірність примусової категоризації, оскільки ці стратегії не є незалежними одна від одної. Крім того, насправді люди можуть приймати кілька стратегій подолання одночасно (Sartorius, Janca, 1996, с. 58).

Стратегії подолання, орієнтовані на оцінку (адаптивні когнітивні) стратегії виникають, коли людина змінює спосіб мислення, наприклад: використовує заперечення або дистанціюється від проблеми. Люди, які використовують оцінювальні стратегії подолання, навмисно змінюють свою точку зору на свою ситуацію, щоб мати більш позитивний погляд на свою ситуацію. Прикладом стратегії подолання оцінки може бути окрема особа, яка купує квитки на футбольний матч, знаючи, що через стан свого здоров'я вона, швидше за все, не зможе відвідати матч. Люди можуть змінити те, як вони думають про проблему, змінивши свої цілі та цінності, наприклад, побачивши гумор у ситуації: «дехто припустив, що гумор може відігравати більшу роль як модератор стресу серед жінок, ніж чоловіків» (Sartorius, Janca, 1996, с. 60).

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії - психологічні механізми подолання зазвичай називають стратегіями подолання або навичками подолання. Термін копінг зазвичай відноситься до адаптивних (конструктивних) стратегій подолання, тобто стратегій, які зменшують стрес. Навпаки, інші стратегії подолання можуть бути названі дезадаптивними, якщо вони посилюють стрес. Тому дезадаптивний копінг також описується, виходячи з його результату, як не-копінг. Крім того, термін копінг загалом відноситься до реактивного копінгу, тобто копінг-реакції, яка слідує за стресором. Це відрізняється від проактивного подолання, при якому копінг-реакція спрямована на нейтралізацію майбутнього стресора. Підсвідомі або несвідомі стратегії (наприклад, захисні механізми) зазвичай виключаються зі сфери подолання (Skinner, 2007, с. 120).

Ефективність подолання залежить від типу стресу, особистості та обставин. Реакції подолання частково контролюються

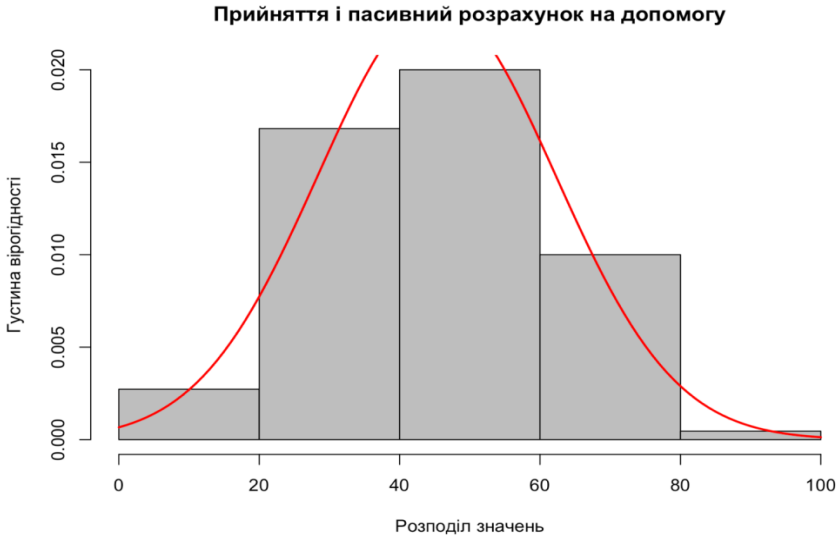
особистістю (звичними рисами), але також частково соціальним середовищем, зокрема характером стресового середовища. Люди, які використовують стратегії, орієнтовані на проблему, намагаються впоратися з причиною своєї проблеми. Вони роблять це, знаходячи інформацію про проблему та навчаючись новим навичкам вирішення проблеми. Копінг, орієнтований на проблему, спрямований на зміну або усунення джерела стресу. Фолкман і Лазарус виділили три стратегії подолання, орієнтовані на проблему: взяття під контроль, пошук інформації та оцінка плюсів і мінусів. Однак подолання, зосереджене на проблемі, не обов'язково може бути адаптивним, але матиме зворотний ефект, особливо в неконтрольованому випадку, коли неможливо змусити проблему зникнути (Folkman, 1992).

Стратегії подолання, орієнтовані на емоції, передбачають: вивільнення стриманих емоцій, відволікатися, управління ворожими почуттями, медитуючи практики уважності, використання систематичних релаксаційних процедур. Копінг, орієнтований на емоції, «орієнтований на управління емоціями, які супроводжують сприйняття стресу» (Skinner, 2007, с. 132).

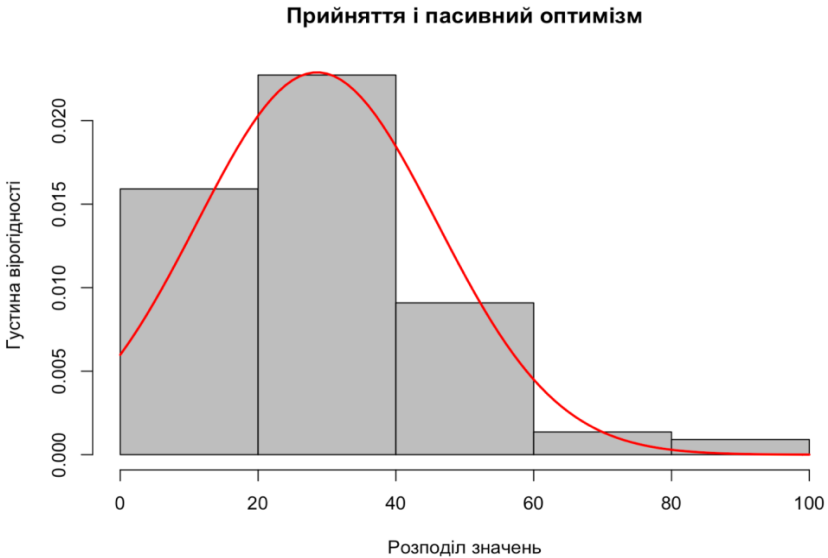
П'ять емоційно-орієнтованих стратегій подолання, визначених Фолкманом і Лазарусом: відмовляючись від відповідальності, втеча-унікнення, прийняття відповідальності чи провини, здійснення самоконтролю

і позитивна переоцінка. Копінг, орієнтований на емоції, — це механізм полегшення дистресу шляхом мінімізації, зменшення або запобігання емоційним компонентам стресора. Цей механізм можна застосувати кількома способами, наприклад: пошук соціальної підтримки, переоцінка стресора в позитивному світлі, прийняття відповідальності, використання уникнення, здійснення самоконтролю, віддалення (Folkman, 1992).

Особливості копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні досліджувалися нами за допомогою спеціально розробленої Google форми у період з 2022 по 2023 роки на основі опитувальника «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. (Родіна, 2022, с. 67). Опитувальник складається із п'яти шкал: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба», «Неприйняття та дисоціація», які відповідають за різні типи подолання у кризових ситуаціях.



**Рис. 1.** Розподіл значень по шкалі «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»



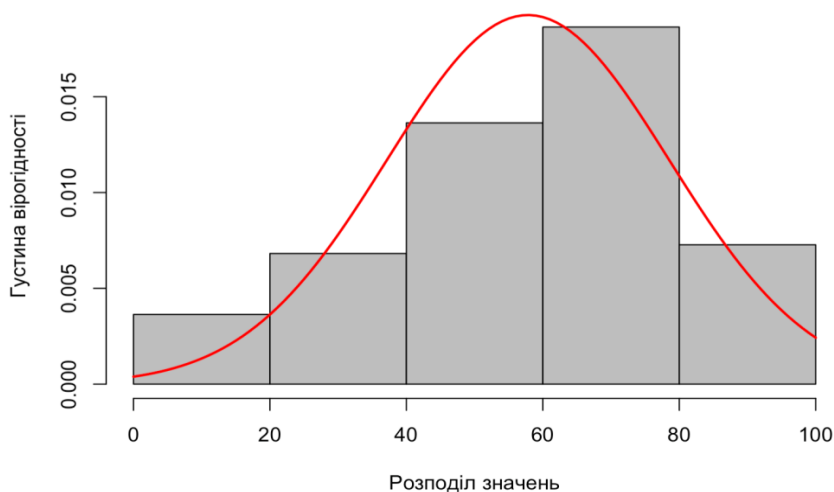
**Рис. 2.** Розподіл значень по шкалі «Прийняття і пасивний оптимізм»



Розподіл отриманих значень по шкалі «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» представлений на Рисунку 1. З аналізу описових статистик можна побачити, що середньогрупове значення по шкалі  $M = 45.28$ , тоді як медіана  $Md = 48.48$ ; мода  $Mo = 51.51$ ; стандартне відхилення  $Sd = 16.94$ ; похибка середнього  $Se = 0.23$ ; асиметрія  $S = -0.015$ ; та ексцес  $K = -0.54$ . За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ( $p = 0.0004$ ).

Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм», діаграма розподілу якої представлена на Рисунку 2, продемонструвала наступні описові статистики:  $M = 28.56$ , тоді як медіана  $Md = 25.00$ ; мода  $Mo = 20.83$ ; стандартне відхилення  $Sd = 17.43$ ; похибка середнього  $Se = 0.23$ ; асиметрія  $S = 1.10$ ; та ексцес  $K = 1.83$ . За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ( $p = 0.0001$ ). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку лівостороння, що свідчить про перевагу відповідей із низьким балом.

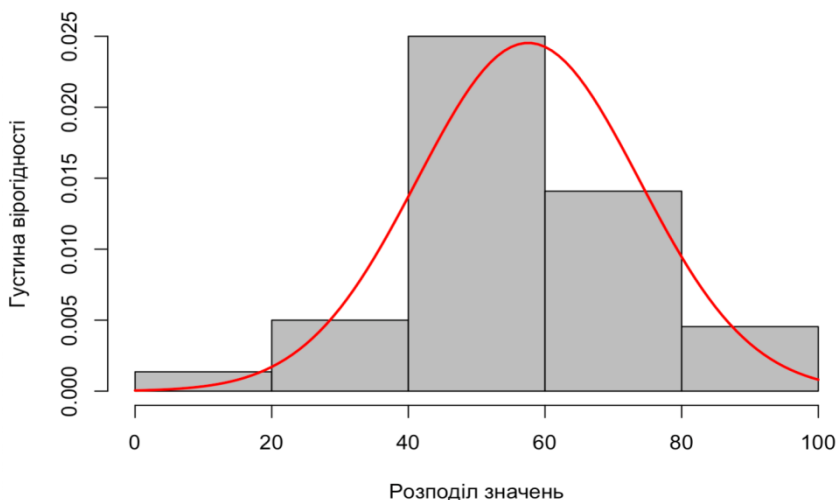
### Прийняття і активна боротьба



**Рис. 3.** Розподіл значень по шкалі «Прийняття і активна боротьба»

Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм», діаграма якої представлена на Рисунку 3, продемонструвала наступні описові статистики:  $M = 57.83$ , тоді як медіана  $Md = 61.90$ ; мода  $Mo = 66.66$ ; стандартне відхилення  $Sd = 20.70$ ; похибка середнього  $Se = 0.23$ ; асиметрія  $S = -0.25$ ; та ексцес  $K = -0.01$ .

#### Прийняття і пасивний песимізм

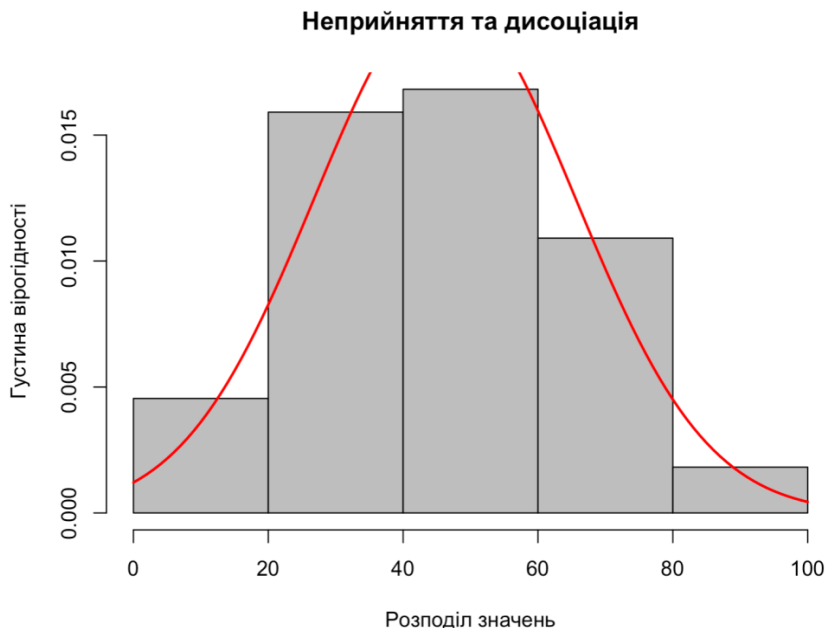


**Рис. 4.** Розподіл значень по шкалі «Прийняття і пасивний песимізм»

За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ( $p = 0.007$ ). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку правостороння, що свідчить про перевагу відповідей із високим балом.

Шкала «Прийняття і пасивний песимізм», діаграма якої представлена на Рисунку 4, продемонструвала наступні описові статистики:  $M = 57.54$ , тоді як медіана  $Md = 59.25$ ; мода  $Mo = 59.25$ ; стандартне відхилення  $Sd = 16.26$ ; похибка середнього  $Se = 0.23$ ; асиметрія  $S = -0.30$ ; та ексцес  $K = 0.40$ .

За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ( $p = 0.01$ ). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку лівостороння, що свідчить про перевагу відповідей із низьким балом (див. рис. 4).



**Рис. 5.** Розподіл значень по шкалі «Неприйняття та дисоціація»

Шкала «Неприйняття та дисоціація», діаграма якої представлена на Рисунку 5, продемонструвала наступні описові статистики:  $M = 46.19$ , тоді як медіана  $Md = 45.23$ ; мода  $Mo = 33.33$ ; стандартне відхилення  $Sd = 19.39$ ; похибка середнього  $Se = 0.23$ ; асиметрія  $S = 0.17$ ; та ексцес  $K = -0.29$ . За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ( $p = 0.002$ ). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку лівостороння, що свідчить про перевагу відповідей із низьким балом.

У дослідженні особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні було встановлено наступне: респонденти, які мали поряд із собою людей, що потребують допомоги значуще розрізняються від інших по шкалі «Прийняття та пасивний розрахунок на допомогу» ( $p = 0.05$ ), це явище підтверджується наявністю значимого кореляційного зв'язку ( $r = 0.16$ ;  $p = 0.05$ ). Навчання або робота закордоном за період війни, в залежності від того чи ли-

шилася там людина чи вернулася впливає на прийняття та пасивний розрахунок на допомогу, що підтверджено статистично значущими розбіжностями між групами респондентів ( $p = 0.05$ ). Працюючі закордоном респонденти мають вищий показник по шкалі.

Респонденти, хто звертався до соціальних, громадських чи медичних закладів, хто проходив тренінги, підвищення кваліфікації та звертався за професійною консультацією до психолога (навідміну від тих, хто не звертався) за допомогою мають вищі показники за шкалою «Прийняття та пасивний розрахунок на допомогу» ( $p = 0.05$ ), що підтверджено статистично значущими розбіжностями у групових порівняннях та кореляційними зв'язками ( $r = 0.21$ ;  $p = 0.05$ ). Також за шкалою «Прийняття та пасивний оптимізм» значуще відрізняються респонденти, які підвищували професійну кваліфікацію за минулий рік та ні ( $p = 0.02$ ). У респондентів, які залишилися в Україні протягом цього року, але виїхали, вищі показники по шкалі аніж у тих, хто не виїхав, що підтвердилося статично значущими розбіжностями ( $p = 0.05$ ).

За сімейним статусом відносно шкали «Прийняття і активна боротьба», значуще віднізняються групи ( $p = 0.03$ ) та найвищі середньогрупові значення мають респонденти із категорій розлучених та вдівців.

Найвище середньогрупове значення за шкалою «Прийняття і активна боротьба» мають респонденти, які працюють за межами України та групи значуще віднізняються ( $p = 0.02$ ). За цією ж шкалою респонденти, які проходили психологічні тренінги за минулий рік отримали середньогрупове значення за шкалою вище ніж всі інші (що значимо відрізняються).

Респонденти, які зверталися за допомогою до соціальних, громадських чи інших організацій за допомогою мають вищий бал за шкалою «Неприйняття та дисоціація» і значуще відрізняються від тих, хто не звертався ( $p = 0.05$ ).

**Висновки.** Дослідження особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні свідчить про те, що копінг-стратегія прийняття та пасивного оптимізму значуще сильніша у тих, хто підвищував кваліфікацію та виїхав із України. Копінг-стратегія прийняття і активної боротьби значуще сильніша у розлучених та вдівців, у працюючих закордоном та тих, хто проходить тренінги. Ко-

пінг-стратегія неприйняття та дисоціації статистично значуще сильніша у людей, які зверталися за допомогою до спеціалізованих установ.

### **Література**

1. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.
2. Sartorius Norman and Aleksandar Janca. Psychiatric assessment instruments developed by the World Health Organization. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 1996. Vol. 31: 55-69.
3. Carver Charles S. *Coping*. 2011.
4. Skinner Ellen A. and Melanie J. Zimmer-Gembeck. The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.* 2007. Vol. 58: 119-144.
5. Folkman Susan, et al. *Making the case for coping*. 1992.
6. Folkman Susan, et al. Translating coping theory into an intervention. *The social context of coping*. 1991. P. 239-260.

УДК 159.923

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАР'ЄРІВ У ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПАХ**

**Бринза І. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,  
Університет Ушинського*

**Лозоватська В. В.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Університет Ушинського*

*У повідомленні надається інформація про результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення індивідуально-психологічних особливостей адаптивності та реактивної тривожності під час виникнення бар'єрів у публічному виступі. Встановлено, що в осіб які мають високий рівень виникнення психологічних бар'єрів у публічних виступах існують*