

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Удовенко А.О., Ситнік С.В.159

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Грідіна А.С., Ситнік С.В.163

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.167

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебікін О. Я.172

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.175

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебікін О. Я.179

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Беляєвська Т. В., Саннікова О.П.182

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH

Chen Y., Massanov A.187

Секція III.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ВЕКТОРИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сурніна С. М., Карпич І. А.190

ВПЛИВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ НА КОГНІТИВНУ ТА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Загоровська М.Г., Полунін О.В.192

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ КІНЕЗІОФОБІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ ТА ЇЇ ТЕРАПІЯ

Іванова Ю. О., Полунін О.В.195

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Князева Т.А., Таран О.П.196

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ

Корчмар К.О., Полунін О. В.200

5. Nursetiawati S., Siregar J. S., Josua D. P. Understanding adaptability in the family environment in facing COVID-19: A review. *Heliyon*. 2023. P. e20618. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20618> (дата звернення: 07.05.2024).

6. Угрин О. Г. Психологія управління: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 164 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/448/1/Угрин%20психологія%20управління.pdf> (дата звернення 24.03.2024).

7. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 1-9.

АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Удовенко А.О., Ситнік С.В.

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

Актуальність дослідження даної проблеми полягає в тому, що сучасне суспільство стикається зі значною кількістю стресових ситуацій та життєвих криз, таких як пандемія, економічні труднощі, військові конфлікти та інші події. Розуміння та вивчення адаптивності як ресурсу для подолання таких криз стає надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій [1]. Таке дослідження сприяє поглибленню знань про особистісні ресурси подолання життєвих труднощів, що може у подальшому бути використане при розробці індивідуалізованих підходів допомоги в управлінні стресом та кризовими ситуаціями.

Оскільки дослідницький інтерес спрямований на аналіз рівня адаптивності у людей у контексті їхнього досвіду подолання життєвих криз, зокрема, на те, як ця адаптивність проявляється в їхніх стратегіях подолання та психологічному стані після кризових ситуацій, визначимося з цими основними поняттями. Життєву кризу будемо розуміти як несподівану подію або ситуацію, яка створює значний рівень стресу та може викликати відчуття втрати контролю або труднощі у подальшому функціонуванні [2, С.9]. До них відносяться втрата роботи, розлучення, травма, важка хвороба або будь-яка інша подія, що порушує звичний порядок речей для особистості.

Подолання життєвої кризи визначимо як процес адаптації та відновлення психологічного рівноваги після виникнення кризової ситуації [3, С. 605]. Це розвиток нових стратегій подолання, пошук підтримки, переосмислення життєвих цінностей та цілей, а також покращення самопочуття та збереження психологічного комфорту.

Відповідно адаптивність розумітиме як здатність особистості адаптуватися до змін у своєму оточенні та ефективно функціонувати в нових умовах [4]. В контексті дослідження адаптивність виявлятиметься у здатності людини адаптуватися до негативних життєвих подій, швидко відновлювати психологічну стійкість та виявляти позитивні зміни після кризових ситуацій.

Тоді метою нашого дослідження є розкриття зв'язків між адаптивністю, ступенем травматичності кризового стану та володінням ефективними стратегіями подолання життєвої кризи.

Ми припустили, що високий рівень адаптивності у людей пов'язаний з більшою ефективністю стратегій подолання життєвих криз, таких як активне шукання підтримки, переоцінка ситуації та прийняття, що сприяє зниженню рівня стресу. Ця гіпотеза передбачає, що особи з вищим рівнем адаптивності будуть мати більші шанси успішно подолати життєві кризи через використання більш адаптивних стратегій подолання, що буде виражатися у позитивному емоційному стані.

Для перевірки такого припущення проведено емпіричне дослідження, учасниками якого були 60 мешканців міста Одеси у віці від 25 до 32 років. Для визначення ступеню травматичності кризового стану застосовано методики «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коена у адаптації В. Абабкова, «Шкала оцінки впливу травматичної події» М. Горовіца. Для вивчення психологічних особливостей подолання досліджуваними життєвої кризи використано «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма», а для оцінки емоційного стану – «Методика самооцінки емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікс. Адаптивність вивчалася за допомогою «Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А. Г. Малкова і С. В. Чермяніна.

Результати дослідження за шкалою суб'єктивного сприйняття рівня стресу протягом попереднього місяця життя досліджуваних показали, що середній результат дорівнює 25,15 балам, що свідчить про наявність у останній період їхнього життя певних чинників, які спричиняли стрес та впливали на психологічне та фізичне благополуччя.

Якщо звернутися до результатів за шкалою оцінки впливу травматичної події, то можна побачити, що середнє значення шкали вторгнення складало 17,67 балу. За нормами, наведеними Синишиною [5, С. 166], це вказує на те, що за останній тиждень учасники дослідження досить часто відчували нав'язливі симптоми, які з'явилися внаслідок травматичної події, такі як нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи чи думки. Середнє значення за показником уникнення дорівнювало 15,5 балу, досліджувані виявляли певну тенденцію до пом'якшення або уникнення небажаних спогадів чи ситуацій, пов'язаних з травматичною подією. Щодо фізіологічного збудження, де середній показник складав 13,75 балу, його прояв у досліджуваних був менше виражений, а отже, реакції збудження на ситуації або подразники, пов'язані з травматичною подією, визначалися помірно. Тобто, прояв переживання психологічної травми виявляється у певній психологічній симптоматиці, проте не супроводжувався значними фізіологічними реакціями. У порівнянні з нормами для загального показника, наведеними Тарабриною, де середня норма зазначена балами від 8 до 51, можна казати про те, що серед наших досліджуваних більшість мали відповідний нормі рівень переживання травмуючих життєвих подій, оскільки середнє значення становило 46,9 балу, але більше, ніж чверть вибірки потерпають від певного травматичного досвіду, перенесеного нещодавно, оскільки значення третього квартилю розподілу дорівнювало 78 балів.

Ці дані показують, що складена нами вибірка була репрезентативною щодо вивчення досліджуваної проблеми, оскільки люди, які її складали мали певний травматичний досвід та потерпали від його наслідків.

Вивчаючи психологічні особливості подолання досліджуваними життєвої кризи, звернемо увагу на те, що за отриманими середніми значеннями найбільш характерними стратегіями подолання життєвої кризи були вираз емоцій (10,58 балу), когнітивне реструктурування (9,75 балу) та соціальний контакт (9,42 балу), тоді як решта стратегій використовуються менш активно. Інакше кажучи, щоб позбутися травматичних переживань, наші досліджувані зазвичай вдаються до вияву своїх почуттів та емоцій через слова, жести або інші засоби виразності, здійснюють спроби переоцінювати негативні ситуації та переглядати їх з нової, більш позитивної перспективи, шукають підтримку та розуміння від інших людей під час подолання кризових ситуацій. Також вдалося визначити, що серед стратегій подолання учасники нашого дослідження частіше обирають адаптивні копінги (сфокусовані на емоціях (20 балів) та на проблемі (19 балів)), ніж неадаптивні (сфокусовані на емоціях (11 балів) та на проблемі (14 балів)), а за напрямом їх дії, частіше прагнуть уникнути проблеми (50 балів), ніж взаємодіяти з нею (39 балів).

Оцінюючи емоційний стан досліджуваних, зазначимо, що за шкалою «спокій-тривожність» дані в цілому (5.75 балу) свідчать про те, що досліджувані демонструють певну тривожність, але в той же час можуть відчувати й спокій у інших ситуаціях. Показник «енергійність-втома» (5.25 балу) – про те, у певні моменти ними відчувається втома, але вона не є домінуючим станом для більшості з них. За шкалою «піднесення-пригніченість» (6.13 балу) - вони перебувають у стані середнього рівня емоційного навантаження, мають дещо піднесений настрій. Щодо «впевненості – безпорадності» (6.63 балу), середнє значення свідчить про їхню впевненість в собі у більшості звичайних ситуацій. Середнє значення загального показника емоційного стану (23.25 балу) відображає певний рівень емоційного навантаження, проте йдеться про цілком позитивний настрій.

За загальним показником адаптивних здібностей досліджувані отримували оцінки, які у середньому дорівнювали складала 58,1 балу, а отже мали низький рівень адаптивності, також встановлено низьку нервово-психічну стійкість (38,5 балу), конфліктність та невміння налагоджувати контакти з оточуючими (12,8 балу). Пояснимо також, що високій адаптивності, за задумом авторів методики, відповідають низькі значення за шкалою, тобто, чим нижчий бал, тим вище адаптивність людини.

Подальше кореляційне дослідження показало наявність певних зв'язків адаптивності із ступенем травматичності кризового стану. Йдеться про позитивні кореляції з рівнем вторгнення ($r=0.727$; $p<0,01$), уникнення ($r=0.824$; $p<0,01$), збудливості ($r=0.402$; $p<0,01$) та сприйнятого стресу ($r=0.666$; $p<0,01$) в контексті травматичного кризового стану, що може вказувати на те, що люди з вищим рівнем адаптивності можуть виявляти більшу здатність до ефективного подолання стресу та адаптації до травматичних ситуацій, оскільки мають

менший рівень травматичних переживань унаслідок стресових подій свого життя.

За даними про зв'язки адаптивності із стратегіями подолання кризового стану виявлено, що від'ємно вона корелює з показником вирішення проблем ($r=-0.551$; $p<0,01$), тобто, чим вищим є рівень адаптивності, тим частіше використовується стратегія активного розв'язання проблем для подолання кризи. З іншими копінг-стратегіями виявлені додатні зв'язки: із соціальним контактом ($r=0.352$; $p<0,01$); уникненням проблеми ($r=0.564$; $p<0,01$); прийняттям бажаного за дійсне ($r=0.536$; $p<0,01$), соціальним уникненням ($r=0.449$; $p<0,01$). Це означає, що люди з низьким рівнем адаптивності частіше використовують саме ці стратегії подолання. Загалом зазначимо, що люди з вищим рівнем адаптивності схильні більше використовувати стратегії активного розв'язання проблем, а ті, в кого адаптивність є низькою - стратегії уникнення проблем, соціального контакту, прийняття бажаного за дійсне.

Щодо кореляцій загальної адаптивності з емоційними станами досліджуваних, всі вони мали негативний характер. Статистично значущими тут були зв'язки з показниками «спокій-тривожність» ($r=-0.836$; $p<0,01$), «піднесення-пригніченість» ($r=-0.544$; $p<0,01$), «впевненість - безпорадність» ($r=-0.472$; $p<0,01$) та загального емоційного стану ($r=-0.397$; $p<0,01$). А отже, люди з вищим рівнем загальної адаптивності більш спокійні, емоційно стабільні, впевнені у собі та мають позитивний емоційний стан та оптимістичне налаштування. У той же час осіб з нижчим рівнем адаптивності можна визначити як більш тривожних, які піддаються емоційному пригніченню, відчують безпорадність у складних ситуаціях, а їхній емоційний тон життя радше негативний з песимістичним настроєм та емоційними коливаннями.

Висновки. По-перше, показано, що серед учасників дослідження спостерігалася певна тенденція до уникнення негативних спогадів чи ситуацій, пов'язаних з травматичною подією. Вони частіше використовують адаптивні стратегії, зокрема, активно шукають підтримку та переоцінюють ситуацію. За напрямом їхньої дії, вони частіше прагнуть уникнути проблеми, ніж взаємодіяти з нею. Емоційний стан досліджуваних виявився достатньо різноманітним, але загалом демонструє певний рівень емоційного навантаження, у якому присутня тривожність поряд із впевненістю в собі.

По-друге, гіпотеза про те, що високий рівень адаптивності пов'язаний з більш ефективними стратегіями подолання життєвих криз, виявилася переважно вірною. Кореляційне дослідження показало, що вищий рівень адаптивності відповідає більшому шансу успішно подолати кризові ситуації через використання адаптивних стратегій, що виражається у позитивному емоційному стані.

А отже, статистично доведено, що висока адаптивність може бути важливим ресурсом у подоланні життєвих криз, сприяючи використанню ефективних стратегій подолання та забезпечуючи позитивний емоційний стан під час негативних життєвих ситуацій.

Література

1. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / ред. Л.Коробка. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. URL: <https://doi.org/10.33120/ccpsa-2019> (дата звернення: 08.05.2024).
2. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. У *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С.9. URL: https://lib.iitta.gov.ua/706770/1/Особистість%20як%20суб'єкт%20подолання%20кризових%20ситуацій_%20психологічна%20теорія%20і%20практика.pdf (дата звернення: 22.03.2024).
3. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 601-611. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 28.03.2024).
4. Nursetiawati S., Siregar J. S., Josua D. P. Understanding adaptability in the family environment in facing COVID-19: A review. *Heliyon*. 2023. P. e20618. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20618> (date of access: 08.05.2024).
5. Синишина В. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад в учасників антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. № 4. С. 162–170. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-21> (дата звернення: 22.03.2024).

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Грідіна А.С., Ситнік С.В.

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

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Кризові ситуації стають все більш поширеними в сучасному світі. Війна в Україні створила значні травматичні наслідки для українського населення, включаючи депресію, тривожність та інші психологічні проблеми. Складні виклики для психічного здоров'я та добробуту населення встановили нові завдання перед вітчизняними психологами. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подолання кризових ситуацій у контексті війни є важливим для розвитку психологічної науки та практики. Результати таких досліджень можуть сприяти розширенню нашого розуміння процесів адаптації та реакції на стресові ситуації, що є важливим для підтримки і поліпшення якості життя населення в умовах конфлікту.

Явище подолання кризових ситуацій на цей час розглядається з різних точок зору в залежності від контексту та цілей дослідження (Онищенко, 2020, с. 72), включаючи психологічне пристосування, адаптацію, відновлення здоров'я та ін. Проте, в цілому воно відноситься до процесу або результату того, як індивід або група індивідів впоралися зі стресовою або непередбачуваною ситуацією (Коваленко, 2020, с. 11).