

**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

МЕТОДИ ОПРАЦЮВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХ СІМЕЙ	
Нетребя О. О., Розіна І. В.	236
ТИПОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ: КОРЕЛЯЦІЯ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ	
Тараненко О.П., Савенкова І.І., Павлова І.Г.	240
ПОРУШЕННЯ УВАГИ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ	
Проняєва К.В., Астремська І. В.	242
ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Аветісян К. А., Чебикін О.Я.	245
ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Келеш Т.О., Мельничук І. В.	249
ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД В УМОВАХ ВІЙНИ	
Діденко Г.М., Денисенко А.О.	252
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДІЯЛЬНОСТІ КАПЕЛАНІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ	
Ходаківський О.І.	255
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ СНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ	
Тітова О.М., Венгер Г.С.	258
КЛІНІЧНА ТИПОЛОГІЯ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ	
Трофімова Т. А., Венгер Г.С.	261
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СЛОВЕНІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ	
Толмачева М. А., Мельничук І. В.	263
КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРΟΣЛИХ ВНАСЛІДОК НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЖИТТЯ	
Шумілова С.Д., Садова М.А.	266
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Яременко К. С., Савенкова І. І.	270
КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІВНІ ПРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Ясинська Т.В., Полунін О.В.	274
THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WAR EXPERIENCE AND CHANGES IN EATING BEHAVIOR	
Holubenko A.S.	277

ангедонічному типі можуть бути корисними стратегії, спрямовані на відновлення інтересу та мотивації.

Подальші дослідження у цій галузі є необхідними для більш глибокого розуміння патофізіологічних механізмів, що лежать в основі різних типів депресивного синдрому у пацієнтів з ПТСР, а також для розробки більш персоналізованих та ефективних підходів до лікування.

Література:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013.
2. Resick PA, Monson CM, Rizvi SL. Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences therapist guide. Guilford Publications; 2022.
3. Goodman WK, Charney DS. Anxiety and depressive disorders complicating posttraumatic stress disorder. *Psychiatric Annals*. 2008;38(9):571-579.
4. Foa EB, Keane TM, Friedman MJ, Cohen JA. Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. Guilford Press; 2009.
5. Yehuda R, McFarlane AC. Biological factors associated with susceptibility and resilience to posttraumatic stress disorder. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1995;761(1):137-153.
6. Kimerling R, Street AE, Pavao J, Smith KM, антипова ВМ, сергієнко ОО. Health risk behaviors associated with PTSD among women veterans. *Women's Health Issues*. 2010;20(3):191-198.
7. Gross JJ. Handbook of emotion regulation. Guilford Press; 2007.
8. Steenkamp MM, Litz BT, Peterson AL, лейбін ЕВ, sherwood HE. Prolonged exposure therapy for military-related PTSD: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*. 2015;41:58-68.
9. Національна академія медичних наук України, Міністерство охорони здоров'я України. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної спеціалізованої та третинної високоспеціалізованої медичної допомоги. Посттравматичний стресовий розлад. 2016.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СЛОВЕНІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Толмачева М. А., Мельничук І. В.

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

Проблема вивчення адаптації вимушено переміщених осіб є актуальною у сучасної психології [1,8,10], особливо в умовах збройних конфліктів та масштабних міграцій. Так, станом на кінець 2024 року у світі було понад 122, 6 млн переселенців, з них 6, 5 млн — українці, зокрема 11 700 у Словенії [2]. Слід зазначити що, вимушено переміщені особи часто стикаються з травматичними подіями, втратою, культурною ізоляцією, що ускладнює адаптацію та інтеграцію в нове середовище й підвищує ризик депресії, апатії, тривоги [1, 3]. У цьому контексті важливою складовою адаптації є копінг — процес подолання стресових ситуацій, що впливає на психічне здоров'я та стійкість людини [3].

У дослідженнях Г. Ауберта, А. Бандури, Дж. Беррі, У. Бронфенбреннера, У. Кеннона, Р. Лазаруса, Г. Сельє та інших було закладено теоретичну основу вивчення адаптації [1,4], тоді як сучасні автори, такі як П. Длугош, Л. Карамушка,

Л. Коробка, О. Креденцер, І. Мажак, Д. Ріцці та інші зосереджуються на дослідженні особливостей адаптації та копіngu українських біженців, підкреслюючи потребу в подальшому вивченні цієї групи.

Психологічна адаптація вимушених мігрантів визначає їхнє благополуччя, інтеграцію та якість життя [1,4]. Міждисциплінарне вивчення зазначеної проблеми сприяє розробці ефективних інтервенцій і політик підтримки ментального здоров'я та соціальної інтеграції біженців.

Мета статті полягала у розкритті поняття психологічної адаптації вимушено переміщених українців, які перебувають за кордоном унаслідок війни.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація вимушено переміщених осіб.

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації повнолітніх українців, які перебувають у Словенії через війну.

Узагальнення наукової літератури [3,5,6,7] свідчить, що визначення «біженець» є найбільш уживаним і часто ототожнюється з поняттям «вимушено переміщена особа», попри відмінності у визначеннях. Варто зазначити, що більшість українців, які перебувають за кордоном, мають статус тимчасового захисту відповідно до Директиви ЄС 2001/55/ЄС і є вимушено переміщеними особами; утім, у публічному дискурсі їх нерідко позначають як «біженців». Точне розмежування понять має важливе значення для правового регулювання доступу до допомоги. Зокрема, у Словенії дорослі українці, які перебувають під тимчасовим захистом, можуть розраховувати лише на невідкладну медичну й психіатричну допомогу, тоді як системна підтримка в галузі охорони здоров'я та психологічної допомоги є обмеженою. Такі обмеження можуть ускладнювати адаптаційні процеси, підсилювати прояви ПТСР, розладів, пов'язаних зі стресом, а також симптоми депресії та тривоги, і виступати чинниками хронічного стресу [7]. Крім того, точне використання термінів сприяє більш адекватному представленню досвіду переміщених осіб і формуванню ефективної міграційної політики.

Слід зазначити що, психологічна адаптація є невід'ємною частиною людського існування, адже взаємодія із середовищем постійно породжує нові виклики. Разом з тим, вимушене переселення, за визначенням Л. Дідковської, належить до критичних життєвих ситуацій, які потребують значно більших зусиль для пристосування і нерідко супроводжуються негативним сприйняттям нових умов [1]. Адаптаційний процес ускладнюється кризою внутрішньої ідентичності, що впливає на сприйняття себе. Так, Р. Пападопулос наголошує, що адаптація пов'язана не лише з соціальними викликами, а й з глибокими психологічними трансформаціями — від зниження самооцінки до зміни ідентичності [4,9]. Треба зазначити, що екстремальний досвід та розрив із попереднім соціальним і професійним статусом можуть вимагати радикального перегляду внутрішньої картини світу [4,9]. Л. Коробко розглядає адаптацію як активну взаємодію між суб'єктом і середовищем, що передбачає не лише пристосування, а й двосторонні зміни, які формують нову, складнішу систему

взаємодії [8]. Залежно від рівня функціонування особистості виокремлюють психологічний, соціальний та фізіологічний рівні адаптації [10].

Узагальнюючи сучасну літературу, можна стверджувати, що існує низка теоретичних підходів до розуміння адаптації. У необіхевіористській традиції вона трактується як пошук балансу між вимогами середовища й потребами індивіда, у класичному біхевіоризмі — як здатність до навчання з метою досягнення гармонії з оточенням. Інтеракціонізм підкреслює роль соціальних статусів і активну участь особистості в досягненні цілей. У психоаналітичному підході адаптація розуміється як процес, що веде до адаптованості через внутрішні та зовнішні зміни. Екзистенціальна перспектива пов'язує її з пошуком сенсу в умовах моральної кризи. Теорія когнітивного дисонансу розглядає адаптацію як спосіб зменшення суперечностей між внутрішніми переконаннями й зовнішніми вимогами. Ж. Піаже трактував адаптацію як результат асиміляції й акомодатії, що забезпечують узгодження поведінки з новими умовами [1,4,7].

У фокусі психологічної науки перебуває психологічна адаптація як процес особистісних змін у відповідь на зовнішні обставини. Вона передбачає перебудову психічних процесів під впливом середовищних чинників — енергетичних, динамічних, інформаційних [1,10]. За Л. Коробко, цей процес активізується завдяки рефлексії, емпатії та зворотному зв'язку. Психологічна адаптація відображає рівень гармонії між особистістю та її соціальним контекстом, зумовлюється індивідуальними особливостями, стратегіями подолання, механізмами психологічного захисту. На біологічному рівні вона тісно пов'язана зі станом нервової системи, зокрема її здатністю регулювати процеси збудження та гальмування. Тривале емоційне навантаження без належного відновлення може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів [8].

Аналіз наукових джерел свідчить, що за більшістю психологічних теорій адаптація розглядається як механізм подолання невідповідності між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами. У контексті вимушеного переселення ця невідповідність набуває форми необхідності пристосування до нових культурних, мовних, соціальних та економічних умов, що не завжди узгоджуються з попереднім досвідом особистості. Така ситуація вимагає інтенсивної мобілізації когнітивних і емоційних ресурсів [1, 4, 8].

Узагальнюючи проаналізовані підходи, можна зробити висновок що, психологічна адаптація є складним, динамічним і багаторівневим процесом, що потребує міждисциплінарного аналізу. Вона водночас є відповіддю на стрес і потенціалом для розвитку. У ситуації вимушеної міграції адаптація тісно пов'язана з копінг-стратегіями, рівнем доступної підтримки та особистісною стійкістю. Згідно з сучасними емпіричними дослідженнями [3, 5,6,7], українські переселенці часто демонструють високий рівень психоемоційного навантаження, симптоматику ПТСР, депресії, тривожних розладів. Як наслідок, зростає потреба в системній психологічній підтримці. Успішна адаптація можлива за умови цілісного підходу, що враховує індивідуальні потреби, культурний контекст і суб'єктність особи.

Література:

1. Дідковська Л., Дідковський А. Соціально-культурна адаптація в імміграції. Частина перша. К.: Растр-7, 2024. 180 с. ISBN 6178164602, 9786178164607.
2. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). UNHCR Refugee Population Statistics Database [Електронний ресурс]. URL: <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/> (дата звернення: 22.04.2025).
3. Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M., De Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 24. Article ID: 16439. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>.
4. Van Tilburg M., Vingerhoets A. Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress. Amsterdam: Amsterdam University Press, 1997. ISBN 9036195977.
5. Завгородня О., Красва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії // Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 73(3). С. 73–82. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>.
6. Ellis E., Hazell C., Mason O. The Mental Health of Ukrainian Refugees: A Narrative Review // Academia Medicine. 2024. June. DOI: <https://doi.org/10.20935/acadmed6232>.
7. Bregant P. Duševno zdravje beguncev in begunk iz Ukrajine v Sloveniji. Ljubljana: University of Ljubljana, 2024.
8. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М. Коробки ; Л.М. Коробка, В.О. Васютинський, В.Ю. Вінков та ін. ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
9. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. К.: Лабораторія, 2023. 464 с. ISBN 9786178203368.
10. Ягупова Ю.В., Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій // Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Т. 2, № 14. С. 174–177. URL: <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/issue/view/437>

КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРΟΣЛИХ ВНАСЛІДОК НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Шумілова С.Д., Садова М.А.

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

Проблема визначення клініко-психологічних критеріїв діагностики комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР) у дорослих є актуальною як у теоретичному, так і практичному аспектах [1, 6].

У сучасних умовах світової нестабільності, зростання насильства та хронічної небезпеки психіка людини зазнає великого навантаження. Тому збільшується запит на вивчення наслідків тривалої психологічної травматизації. У цьому контексті все більшої уваги набуває поняття кПТСР, яке було офіційно визнано ВООЗ у МКХ-11 як окрема нозологічна одиниця (World Health Organization, 2018) [10].

Отже, актуальність обраної теми не викликає сумніву.