

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО»**

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

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)

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції**

19 травня 2023 року

Одеса – 2023

УДК 001+159.9 (063)
ББК 72+88.4
З-41

Друкується за рішенням Вченої ради соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 11 від 30.06.2023 року).

Організаційний комітет:

О. В. Вдовіченко – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

І. П. Кондратьєва – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії медичної та спеціальної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Т. М. Лазоренко – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. 218 с.

В збірник увійшли матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів, яка присвячена актуальним проблемам практичної психологічної науки. Тематика наукових праць присвячена переважно теоретичним та практичним аспектам сучасної психологічної науки.

Для здобувачів, аспірантів, молодих науковців психологічних та педагогічних вузів.

оскільки від цього залежить подальший професійно-особистісний розвиток психолога.

Література

1. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація: навч. посіб. К.: Вид. центр «Академія», 2006. 256 с.
2. Головань М. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта*. 2008. № 3. С. 23-30.
3. Гушлевська І. Поняття компетентності у вітчизняній та зарубіжній педагогіці. *Шлях освіти*. 2004. № 3. С. 22-24.
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ. ДП «Інформ.-аналіт. агенство». 2012. 200 с.
5. Корніяк О. М. Комунікативна компетентність сучасного фахівця – педагога і психолога. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2013. Вип. 30. С. 544-551.
6. Обозов М. М. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 1990. 191 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Мельничук І. В., Негатунова А. В., Павлова І. Г.

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

Актуальність дослідження психофізіологічних розладів у зовнішньо переміщених осіб є предметом чисельних досліджень (Караваяєва Т. А., Васильєва А. В., Умерова З. К.). В очікуванні на загрозу українці знаходяться вже майже рік у постійній готовності. З точки зору психології особистості мало хто був готовий до війни, до цього неможливо бути готовим, а тим більше до масивного обстрілу, облоги, тривалого перебування у сховищах.

Немало українців вирішили залишити свої місця проживання і переїхати до інших країн у пошуку спокою та безпеки.

До 9 квітня 2022 року, за даними ООН, 4,5 мільйона українських біженців залишили територію України та були змушені втекти в найближчі на захід від України країни, до Польщі втекло понад 2,6 мільйона українських біженців [9].

Ще у XVII столітті швейцарський лікар І. Хофер вивчав психологію людей, які змінили місце проживання і назвав їх почуття ностальгією [2]. Він помітив, що у солдатів, які служили далеко від батьківщини, виявлявся незвичайний психологічний феномен. Їхній психічний стан був тяжким, але після повернення на батьківщину вони ментально приходили в норму. Ми називаємо це почуття тугою по батьківщині, а англійці – home sickness.

Але комплекс переживань, які всі ми відчуваємо, переїхавши в іншу країну, набагато глибший і ширший, ніж просто туга за батьківщиною.

У XX столітті американський антрополог К. Оберг увів поняття «культурний шок» [2]. Він зауважив, що психологічні проблеми супроводжують адаптацію до нової культури – це почуття втрати оточення та статусу,

дискомфорт від усвідомлення різниці між культурами, соціальна та особистісна дезорієнтація.

Культурний шок – емоційна чи фізична фрустрація, дезорієнтація індивіда, спричинена його зануренням в інше культурне середовище, зіткненням з іншою культурою, незнайомим місцем.

Розвинув ідею культурного шоку американець Г. Тріандіс [10]. Він описав W-подібну криву процесу адаптації та виділив п'ять етапів цього процесу: добре, гірше, погано, краще, добре.

Культурним шоком називають розумову, фізичну та емоційну адаптацію до життя в чужій країні та новому середовищі. Класична структура культурного шоку: на початку людина вважає, що нова країна чудова. Потім, що нова країна – неприємна. В кінці періоду адаптації людина починає розуміти, що нова країна – просто інша. Типові реакції на культурний шок: ми вважаємо, що щось не так з ними, а не з нами. Ми переоцінюємо свою звичну культуру. Ми оцінюємо свою культуру як природну, раціональну, цивілізовану, ввічливу, а культуру іншої країни ми оцінюємо як нераціональну, нецивілізовану тощо.

Виклад основного матеріалу. Слід зазначити що, за своєю симптоматикою культурний шок схожий на синдром біженця. В обох випадках людина стикається з переїздом в інше культурне середовище. Чим же відрізняється культурний шок від синдрому біженця?

У людей з мирного життя інший психологічний стан в порівнянні зі станом в якому перебувають біженці. Ці люди втратили можливість бути на Батьківщині, втратили безпеку, будинок, рідних людей, роботу, статус. Люди втікали з-під обстрілів, смерті, бомб.

Більшість із них зіткнулися із синдромом біженця.

Синдром біженця — важкий психологічний емоційний стан, коли людина все своє життя переживає, що залишила свою домівку, батьківщину, сім'ю та близьких у такий тяжкий час [6, 7].

Це не діагностований синдром, він не визнаний у світовій класифікації хвороб. Це загальний термін для кластера симптомів.

Людині стає важко побудувати плани на майбутнє, вона відчуває тривогу та страх, у неї перепади настрою, депресивні епізоди. Найчастіше це скрашене політичними чи етнічними переслідуваннями, які посилюють і без цього нелегкий стан людини.

В умовах фізичної загрози для кожної людини абсолютно нормально відчувати страх, панікувати та постійно змінювати емоційний стан від збудження до тривоги.

Синдром біженця може почати розвиватися природно, якщо люди, які вимушено тікали в іншу країну від війни, досить тривало знаходяться в оточенні серед інших біженців.

Симптоми можуть бути такими: страх, почуття безпорадності; дратівливість; злість та агресія; пригнічений настрій; емоційна холодність; депресія; різка хвилеподібність почуттів до «приймаючої сторони»; відчуття

втрати; страх перед лікарнею, лікарями за кордоном; відчуття своєї непотрібності та покинутості (особливо у літньому віці) [7].

Узагальнюючи дані сучасної наукової літератури, треба зазначити що, наявність синдрому біженця залежить від психіки конкретної людини, він розвивається не у всіх, хто змінив місце проживання.

Симптоми сильно залежить від особливостей організації особистості й більшою мірою пов'язані ні з конкретною подією, і з особливою реакцією людини різні типи стресу. В цілому ж, загальні симптоми, характерні для біженців, входять до групи «Реакція на тяжкий стрес та порушення адаптації» Міжнародної класифікації хвороб МКХ-10 [3].

Біженець часто позбавлений можливості адекватно проживати ситуацію, що сталася, і до того ж переживає додаткові травмуючі події, пов'язані з проживанням межі життя і смерті.

Це призводить до дезадаптації та епізодів, які можуть мати серйозний травматичний вплив на психіку, може розвинутися цілий комплекс гострих або відстрочених симптомів, серед яких: підвищена тривожність та панічні атаки; дратівливість та необґрунтовані спалахи гніву; безсоння та нічні кошмари; порушення чутливості, ангедонія (виражене зниження інтересу до діяльності, яка раніше була приємною, або втрата здатності отримувати від неї задоволення); заперечення та уникнення думок та розмов про травмуючі події [3].

До депресії – більш серйозного психічного стану – може призвести стикання з агресією сторони, що приймає, і це не враховуючи стан тривожності та страху, який і без цього присутній у біженця.

Всі емігранти стикаються з агресією у суспільстві приймаючої країни, бо це є цілком природним. І біженець стає відокремленим від суспільства, яке гостро реагує на чужинців на своїй території.

Тривала агресія, агресія, що посилюється може перерости в людини в генералізований тривожний розлад, ПТСР, клінічну депресію.

Біженці потребують психологічної допомоги, інакше наслідки можуть бути трагічними. Чим більш пригнічені почуття біженця у відповідь на стресову подію і чим сильніше блокуються його природні фізіологічні реакції на стрес, тим більше шансів на подальший розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у біженця.

Результати емпіричного дослідження. Вибірку зіставили 30 осіб, які виїхали з України вік яких від 22 до 54 років.

За результатами емпіричного дослідження було запропоновано пройти дві методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд та шкала тривоги Спілберґера-Ханіна.

На запитання «чи зіткнулися вони із симптомами синдрому біженця», такими як: почуття безпорадності; підвищена дратівливість; спалахи агресії; пригнічений настрій; емоційна відстороненість; депресія; ПТСР, тривога, відчуття втрати рідного дому; страх за себе та близьких; страх перед лікарнею,

23 особи відповіли ствердно, 4 особи відповіли негативно, 3 особи сумніваються у відповіді.

Тобто, 77% опитуваних вже зіткнулися із синдромом біженця і вони потребують психологічної підтримки та допомоги.

Згідно з результатом за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд, можна зазначити, що у 14 осіб (46% опитуваних) низький рівень адаптивності (нижче 40 балів), у 9 осіб середній рівень (нижче 60 балів), у 7 осіб високий рівень адаптивності.

Згідно з результатом за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна, можна зазначити, що у 27 осіб із 30, тобто у 90% опитуваних, високий рівень ситуативної та особистісної тривоги (понад 44 бали).

Висновки. Проаналізовано що, культурний шок та синдром біженця мають спільні риси, але вони відрізняються за способом виникнення та за ступенем тяжкості. Культурний шок виникає внаслідок добровільного переїзду людини до іншої країни, тоді як синдром біженця – це наслідок вимушеного переїзду через війну.

Розкрито що, безпорадність, апатичність та пасивність можуть бути присутні в психологічному стані всіх біженців. Це реакція нервової системи на непросту ситуацію. Ці реакції допомагають знати з себе відповідальність за сьогоднішнє. Це як неусвідомлене прохання про підтримку, співчуття.

Узагальнено, що, згідно зі статистикою ООН, переважна більшість біженців (близько 80%) ніколи не повертаються на батьківщину [11]. Це трапляється, бо не скільки військова, як політична частина війни затягується на роки (виведення військ, повернення державі розданої на руки зброї тощо).

Встановлено, що в середині минулого століття, коли почалася глобалізація – всесвітній процес інтеграції між державами - і стало зрозуміло, що величезна кількість людей змінили місце проживання, вони покинули свої етнічні місця перебування. Саме тоді у перше стали говорити про поняття про травму емігранта, психологію еміграції, синдром біженця та психологічні особливості людей, які змінили місце проживання.

В еміграції людина почуває себе чужою та непотрібною, мігрантам була потрібна допомога, і не лише з інтеграцією в роботу, отриманням житла, а й зі сторони емоційного, фізіологічного та психічного стану — переборювати стресові ситуації, депресивні епізоди, апатію, усталість, агресію.

Встановлено, що згідно з проведеним емпіричним дослідженням можна дійти висновку про те, що більшість людей, які виїхали, мають високий рівень тривоги та недостатній рівень адаптивності. 90% опитуваних показали високий рівень тривоги, 46% показали низький рівень адаптивності на новому місці. Залежно від психіки людини, типовими характеристиками для цього стану може бути стан занепокоєння, перезбудження. Може посилитися або навпроти зменшитися апетит. Ймовірні апатія, сонливість, поступово розвивається та наростає напруга деяких великих або дрібних м'язів. З'являються скарги на головний біль, біль у спині, животі, підвищене серцебиття. Людина стає збудженою і дратівливою, не може надовго сконцентрувати увагу, починаються

проблеми з порушенням пам'яті, настає безсоння. Можливі тривожні сновидіння, кошмари. Ці люди потребують допомоги з адаптацією та зниженням рівня тривоги. Їм потрібна кваліфікована психологічна допомога.

Література

1. Караваева Т.А., Васильева А.В. Реакции на тяжелый стресс и нарушения адаптации в кн. «Тактика врача-психиатра: практическое руководство / под ред. Н.Г. Незнанова, Г.Э. Мазо. Москва: ГЕОТАР-Медиа, 2022. С. 127-135.
2. Культурный шок: сущность и пути преодоления / З.К. Умерова // Культура народов Причерноморья. 2012. № 253. С. 148-150
3. МКБ 10 - Международная классификация болезней 10-го пересмотра, Реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации, – Режим доступа: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4257>
4. Посттравматическое стрессовое расстройство / под ред. В.А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 624 с.
5. Психология. Иллюстрированный словарь. ОЛМА Медиа Групп. С. 238. 508 с.
6. Culture Shock Stages: Everything You Need to Know. – Режим доступа: <https://www.now-health.com/en/blog/culture-shock-stages/>
7. Forbes Life: между двух огней: синдром беженца и чем он опасен. Режим доступа: <https://www.forbes.ru/forbeslife/464441-mezdu-dvuh-ognej-cto-takoe-sindrom-bezenca-i-chem-on-opasen>
8. Oberg K. Practical Anthropology. New Mexico, 1960.
9. Refugees fleeing Ukraine (since 24 February 2022). UNHCR (2022). Режим доступа: <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine> 28
10. Triandis, Harry S. Culture and Social Behavior, 1994
11. UNHCR updates Ukraine refugee data, reflecting recent movements. Режим доступа: <https://www.unhcr.org/news/press/2022/6/62a0c6d34/unhcr-updates-ukraine-refugee-data-reflecting-recent-movements.html>

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Клосс Г. С., Поспелова І. Д.

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

Актуальність теми дослідження. Актуальність теми дослідження обумовлена сучасною ситуацією в світі та Україні. Для українців, що через війну потрапили в умови невизначеності та вимушені переселятися в небезпечні куточки світу, подолання соціально-психологічних бар'єрів адаптації в умовах невизначеності є не просто бажаним, а дуже важливою і значущою життєвою потребою. Соціальна гнучкість та психічна пластичність стають важливими й необхідними для забезпечення успішного функціонування людей в різних сферах життя, таких як освіта, робота, міжособистісні стосунки, кроскультурні відносини, подорожі, міграція тощо.

Аналіз досліджень та публікацій. Дослідження адаптації та її специфіки у соціально-психологічному аспекті проводились багатьма світовими та вітчизняними науковцями. Так, феномен адаптації вивчали зарубіжні вчені М.Вебер, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, Т. Парсонс, Ж. Піаже, Р. Робертсон, Б.Скінер, Г. Тард, Е. Торндайк, М. Уотерс, Д. Уотсон, Л. Філіпс та вітчизняні