

**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. USHYNKY"**

*(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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ	
Сузанська А.О, Головська І.Г.	106
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	
Тимохіна А.М., Дідух М.Л.	109
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ	
Макордей О.І.	116
ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ	
Острова І.В.	122
ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ	
Міхова Л.П.	119
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ	
Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В.	125
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У ВІЙСЬКОВИХ	
Каралкін М.В., Массанов А.В.	128
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	
Онищенко О.О., Симоненко С.М.	132
ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
Сембрак А.А.	134
ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
Сороченко О.С.	136
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	
Суханова О.А., Оверчук В.А.	141
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	
Маскевич Д.О., Ситнік С.В.	143
ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
Мельник О. А.	147
ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	
Пилипенко Т.В., Ситнік С.В.	149
АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	
Суранова Н.В., Ситнік С.В.	154

активним вирішенням проблем і вмінням відпускати емоції, усвідомлюючи та виражаючи їх прояв, а також від'ємні – з неадаптивними когнітивними, емоційними стратегіями, як то застосування самокритики чи уникнення проблем.

3. Визначено, що люди з високим рівнем життєстійкості характеризуються більш активним застосуванням адаптивних когнітивних та емоційних копінг-механізмів, ефективних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та вираз емоцій, а ті, в кого рівень життєстійкості набагато нижчий, - користуються неадаптивними копінг-механізмами та стратегіями, пов'язаними з соціальним контактом, уникненням проблем, прийняттям бажаного за дійсне, самокритикою і соціальним уникненням.

Література

1. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 4. С. 87–93.
URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-11> (дата звернення: 03.05.2024).

2. Зигало Н. О. Тест життєстійкості С. Мадді. *Всеосвіта*.
URL: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiosti-kosti-s-maddi-4236618.html> (дата звернення: 04.05.2024).

3. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права*. 2022. № 4. С. 78–83.

URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11> (дата звернення: 04.05.2024).

4. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. № 19. С.185-189.

URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.32> (дата звернення: 03.05.2024).

5. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. серія психологічні науки*. 2020. № 3. С. 72–80.

URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-9> (дата звернення: 04.05.2024).

АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Суранова Н.В., Ситнік С.В.

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

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Війна спричиняє значний потік людських переселень, які мають серйозний вплив на психологічне благополуччя індивідів. Зазнаючи стрес та травми, втративши свій звичний оточуючий світ, люди, які змушені залишити свої домівки, часто стикаються зі складнощами в адаптації до нових умов життя [1, С. 470]. Психологічне благополуччя вимушених переселенців стає особливо важливим аспектом, оскільки воно визначає їх здатність налаштувати своє життя у нових умовах і подолати труднощі, пов'язані з міграцією. Недостатній ресурси для адаптації можуть призвести до погіршення психічного здоров'я та збільшення ризику

виникнення психічних розладів серед переселенців [2, С. 35]. Інакше кажучи, адаптаційний потенціал вимушених мігрантів відіграє тут ключову роль.

Вивчення наукової літератури [3, С. 60; 4; 5 та ін.] показало, що люди з високим рівнем адаптаційного потенціалу здатні подолати стресові ситуації, легше встановлюють соціальні зв'язки та інтегруються в нове суспільство, мають більшу віру у власні можливості, гнучкість та відкритість новому досвіду.

Отже, адаптаційний потенціал вимушених мігрантів можна вважати важливим фактором, який визначає їхню здатність до адаптації та успішної інтеграції в нове середовище, що в свою чергу впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між адаптаційним потенціалом та психологічним благополуччям вимушених переселенців. Завдання дослідження: 1) оцінити рівень адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя вимушених переселенців; 2) проаналізувати взаємозв'язок між адаптаційним потенціалом та психологічним благополуччям; 3) визначити особливості психологічного благополуччя вимушених переселенців з різним рівнем адаптаційного потенціалу.

Матеріали та методи дослідження. Вибірку досліджуваних склали 60 жінок у віці 30-35 років, які зазнали міграції до інших міст через обставини військового стану у регіоні проживання. Для оцінки адаптаційного потенціалу був застосований Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО–АМ) А. Г. Малкова і С. В. Чермяніна [6, С. 94]. Для вивчення їхнього стану психологічного благополуччя використана шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [7, С.1]. Більшість показників, використаних у дослідженні, були розподілені не нормально. Тому кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Порівняння груп досліджуваних з різним рівнем адаптивності – за критерієм Манна-Уїтні.

Результати дослідження за тестом Малкова і Чермяніна показали, що за загальним показником адаптивних здібностей досліджувані отримували оцінки, які свідчили про їхню доволі різну адаптивність. Мінімальне значення у групі дорівнювало 26 балів (6 стенив), що є параметрами нормальної або високої адаптивності. Максимальне - 87 балів (1 стени), і воно свідчить про низький її рівень. Медіана розподілу складала 58,5 балу (2 стени) а перший та третій квартилі окреслювали діапазон найбільш уживаних значень від 40 до 76 балів (1-3 стенив). Ці дані показують, що більше половини вимушених переселенців мають досить низький рівень адаптивності, з низькою нервово-психічною стійкістю, можливими нервово-психічними зривами, частою конфліктністю та ризиком асоціальних вчинків. Решта досліджуваних – це особи з середнім (задовільним) рівнем адаптивного потенціалу, які мали труднощі з адаптацією до нових умов, їхня емоційна стійкість та комунікативні здібності були середніми, з можливими зривами та агресією.

Оскільки оцінювання адаптивності ґрунтувалося на трьох шкалах, окремо розглянемо результати за ними, які показують: середню та низьку нервово-психічну стійкість переселенців, їхню слабку саморегуляцію, схильність до

неадаптивних форм поведінки, оскільки медіана (Me) знаходилася у точці 37 (3 стени) та квартилі розподілу (25% та 75%) у точках 23 та 50 балів (1- 4 стени); недостатньо розвинені комунікативні здібності, погану або помірну здатність налагоджувати контакт з іншими людьми та спілкуватися з ними (Me=13 (4); 25%= 9 (6); 75%=18 (3)); середньо сформовану моральну нормативність, помірний рівень розвитку моральних якостей особистості (Me=9 (5); 25%= 7 (5); 75%=12 (3)). Загалом, за результатами дослідження, респонденти показали середній та низький рівень адаптивності та нервово-психічної стійкості, дещо кращі комунікативні здібності та моральну нормативність.

Стосовно результатів вивчення психологічного благополуччя досліджуваних, позитивні відносини з оточенням визначалися в них як взаємодія та підтримка з близькими людьми та оточуючим середовищем. Мінімальне значення цього показника складало 24 бали, що може вказувати на відчуття відсутності підтримки та позитивних зв'язків, тоді як максимальне значення - 79, свідчить про високий рівень позитивних відносин. Медіана (64,5 балу) означає, що більшість переселенців мають досить стійкі та позитивні відносини з оточенням. Показник автономії вказує на особисту незалежність та здатність самостійно приймати рішення. Він був розподілений у межах 42-69 балів, тобто, у деякого було присутнє відчуття обмежень у власних можливостях, у інших - високий рівень автономії. Медіана (58 балів) підтверджувала достатню особисту незалежність більшості досліджуваних. Керування середовищем як здатність адаптуватися до змін та контролювати своє оточення мала екстремуми у точках 42 та 68 балів, а отже, були люди з відчуттям втрати контролю, так саме, які в такі, в кого рівень контролю та адаптивності був високий. Медіана (58 балів) свідчила про достатню здатність респондентів керувати своїм оточенням. Бажання та можливості розвиватися як особистість мало досить високі значення (Me=68,5), проте були люди, які за показником особистого зростання отримали 55 балів, що вказує на відчуття стагнації. Показник «Цілі в житті», який визначав основні мети та значущість для особистості, у деякого вказував на відчуття втрати напрямку (min=55), але більшість (Me=65) переселенців мають чіткі цілі в житті. Мінімальне значення показника самоприйняття (31 бал) свідчить про низьку самооцінку деяких досліджуваних, тоді як максимум (81 бал) та медіана (60,5 балу) – про загальне позитивне ставлення до себе. Психологічне благополуччя в цілому оцінювалося як сума показників позитивних аспектів психічного стану. Мінімальне значення (281 бал) показувало, що у деякого було присутнє відчуття дискомфорту та незадоволення, тоді як максимум (464 бали) та медіана розподілу (361 бал) означали, що більшість досліджуваних мають достатньо високий рівень психологічного благополуччя.

Згідно результатів кореляційного аналізу позитивні відносини з оточенням мали негативну кореляцію з показником адаптивних здібностей ($r=-0,439$; $p<0,01$). Це означає, що переселенці з вищим рівнем адаптивності схильні до позитивних відносин з оточенням, що, на нашу думку зумовлено більшою впевненістю в собі, здатністю до емпатії та сприйняттям позитивних сторін взаємодії з іншими людьми. Кореляція між адаптивними здібностями та

автономією складає ($r=-0,537$; $p<0,01$) підтверджує високий рівень зв'язку між цими двома факторами. Тобто, вимушені переселенці з вищим рівнем адаптивності також проявляли більшу особисту незалежність та здатність самостійно приймати рішення. Зв'язок між адаптивними здібностями та здатністю керувати середовищем ($r=-0,527$; $p<0,01$) свідчив про те, що вимушені переселенці з більш вираженими адаптивними здібностями мають більшу здатність контролювати своє оточення. Кореляція між адаптивними здібностями та психологічним благополуччям ($r=-0,368$; $p<0,01$) вказувала на те, що вимушені переселенці з більш вираженими адаптивними здібностями схильні до вищого рівня психологічного благополуччя. Загалом, отримані кореляційні зв'язки показують важливий внесок адаптивних здібностей у формування позитивних відносин з оточенням, особистої незалежності, здатності керувати середовищем та загального психологічного благополуччя вимушених переселенців.

Порівняння груп досліджуваних з найнижчими та найвищими у вибірці значеннями загального показника адаптивності підтвердило припущення про , що рівень адаптаційного потенціалу впливає на загальне психологічного благополуччя вимушених переселенців (табл.1).

За даними таблиці, група з вищим рівнем адаптивного потенціалу має вищі показники позитивних відносин з оточенням ($p<0,05$), вищі показники автономії ($p<0,01$). керування середовищем ($p<0,01$) та психологічного благополуччя в цілому ($p<0,01$) у порівнянні з групою з нижчим рівнем адаптивного потенціалу.

Таблиця 1

Статистично достовірні відмінності у психологічному благополуччі вимушених переселенців з різним рівнем адаптивного потенціалу

Показники психологічного благополуччя	Групи, квартилі розподілу						Достовірність відмінностей	
	З вищим рівнем адаптивного потенціалу (n=15)			З нижчим рівнем адаптивного потенціалу (n=15)				
	25%	Me	75%	25%	Me	75%	U	p
Позитивні відносини з оточенням	53	63	79	24	53	66	62,5	$p<0,05$
Автономія	59	66	69	42	52	58	0	$p<0,01$
Керування середовищем	60	64	68	50	56	63	25	$p<0,01$
Особистісне зростання	59	72	85	58	69	82	75	$p>0,01$
Цілі в житті	56	75	82	62	66	70	75	$p>0,05$

Самоприйняття	58	61	81	31	67	68	100	p>0,05
Психологічне благополуччя	345	401	464	281	360	386	50	p<0,01

Примітки: Me – медіана; 25% та 75% - квартилі розподілу; U – значення критерія Манна-Уїтні; p – рівень достовірності відмінностей, який визначався за такими критичними значеннями: $U_{кр}(15; 15; 0,05)=64$; $U_{кр}(15; 15; 0,01)=51$.

Тобто, у осіб з більш високими показниками адаптивності в умовах вимушеної міграції відзначаються більш розвинені позитивні відносини з оточенням, незалежність, здатність самотійно приймати рішення, контролювати своє життя та оточення, що більш сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Висновки: 1. Виявлено, що в цілому вимушені переселенці, які брали участь у дослідженні, характеризувалися середнім та низьким рівнем адаптивності та нервово-психічної стійкості, дещо кращими комунікативними здібностями та моральною нормативністю. Більшість з них мали достатньо високий рівень психологічного благополуччя.

2. Встановлено кореляції, які свідчать про зв'язок адаптивних здібностей з формуванням позитивних відносин з оточенням, особистою незалежністю, здатністю керувати середовищем та загальним психологічним благополуччям вимушених переселенців

3. Визначено у процесі порівняння груп досліджуваних з різним рівнем адаптивності, що їхній адаптивний потенціал створює вплив на їхнє психологічне благополуччя, зокрема на позитивні відносини з оточенням, самотійність у прийнятті рішень та гнучкість у виборі дій відповідно до обставин, а отже, більш успішно долати труднощі.

Література

1. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. №1(48). С. 469–472. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472> (дата звернення: 02.05.2024).

2. Гаврилюк А. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р.* Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 34-36. URL: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnykumaterialiv-naukovykh-konferentsii> (дата звернення: 02.05.2024).

3. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни. *Психологія та соціальна робота.* 2022. Вип. 1-2(55-56). С. 59-71. URL: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286667> (дата звернення: 07.05.2024).

4. Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal / A. R. Gomes et al. *Frontiers in Psychology.* 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840> (дата звернення: 07.05.2024).

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.