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)
UNSVERSITY 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., Чебикін 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., Чебикін О. Я. ……..179
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ
Бєляєвська Т. В., Саннікова О.П. ……..182
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH
Chen Y., Massanov A. ……187

Секція ІІІ.

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
Князєва Т.А., Таран О.П. ..……..……196
ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ
Корчмар К.О., Полунін О. В. ..……...200

5. У професійній діяльності військові спираються на внутрішню мотивацію. Загальні показники засвідчують їх оптимальний мотиваційний комплекс. Тобто, 40 % опитаних зацікавлені самим змістом діяльності, прагнуть досягнути результатів. Цікавим є той факт, що для 25 % однаково важливими є як внутрішня, так і зовнішня негативна мотивації, що ще раз підкреслює необхідність морально-психологічної підготовки.

Роботу над розробкою стратегій психологічної підготовки військових до екстремальних умов діяльності буде продовжено і представлено в кваліфікаційній роботі та наступних статтях.

Література

1. Військовий стандарт СТІ 000Г.22Л.02 Психологічна підготовка, (навчальний курс), затверджений Головним управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 07.09.2022 № 72.
2. Дарман П. Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. Київ : Вид. дім «СКІФ», 2023. 356 с.
3. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 338 с.

URL : https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%96%D0%B2-%D0%9F%D1%81%D1%85%D0%9F-%D1%83-%D0%97%D0%A1%D0%A3.pdf

4. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

URL : https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf

5. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 54 с.
6. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

URL : https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9F%D0%9F-%D1%83-%D0%97%D0%A1%D0%A3-13.04.2023.pdf

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.

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

Детермінанти ефективності психолога в умовах кризи включають експертні знання, гнучкість, адаптацію, комунікаційні вміння та розуміння культурних особливостей. Спільна дія цих аспектів сприяє створенню оптимальних умов для надання психологічної допомоги в умовах стресу та кризових ситуацій. Ця роботі слугує основою для подальших досліджень та

розвитку практичних методів, спрямованих на поліпшення роботи психологів у сучасному суспільстві, де кризи стають невід'ємною частиною людського життя.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що сучасний набір методів дослідження складного феномену подолання кризи залишається недостатнім. Багато методів не мають чітких пояснень і критеріїв діагностики таких явищ, як «криза» або «кризова ситуація». Отже, можуть виникати помилки, коли суб'єкти оцінюють ситуації з різним емоційним напруженням. Більш прийнятний підхід включав би дослідження методологій, що передбачають загальні характеристики найскладніших життєвих ситуацій у їхніх інструкціях.

Під час проведення опитування «Як я пережив кризу» більшість продемонстрували відповідальний підхід, активно долучаючись до виконання завдань та виявляючи живий інтерес до результатів дослідження. Проте виявилася чітка модель, яка характеризується формальним підходом, «відстороненістю» та частими відволіканнями, які спостерігаються серед деяких учасників. Отже, така поведінка призвела до нечітких, фрагментарних та демонстративних відповідей на завдання анкети.

Для деяких психологів визначення поняття кризових умов виявилося складним, з труднощами в розумінні завдання та узагальненні інформації. Тим не менш, майже всі респонденти (96,8%) вдало визначили термін «кризові умови» та надали описи різних їх характеристик. Примітно, що кількість визначень і значущих характеристик значно зросла з віком учасників.

Дослідження визначень терміну «кризові умови» дозволило визначити кілька ключових характеристик, які часто згадуються в різних вікових групах. Результати представлені у вигляді коефіцієнта значущості категорії, причому значущість вважається, якщо індекс $\geq 0{,}65$. Через відсутність гендерних відмінностей фокус звужений виключно до вікових груп.

Аналізуючи зміст характеристик в умовах кризи, виявлено узгодженість з основними ознаками, визначеними в результаті теоретичного аналізу. Зібрані дані завершилися емпіричним узагальненим визначенням терміну «криза», що ілюструє його як стан, що виникає внаслідок проблеми, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливих цілей, яку важко обійти та яку неможливо вирішити у звичайні часові рамки та способом. Описи також підкреслювали усвідомлення протиріч, природи подій, що призводять до криз, і відсутність ефективних методів подолання, підкреслюючи суб'єктивне переживання труднощів і необхідність вирішення проблеми, викликаючи негативну емоційну реакцію.

Під час і після кризи психологи зазнають психологічних змін, що охоплюють зміни в самосприйнятті, ставленні до інших і суспільства, а також у поглядах на життя. Ці зміни проявляються у вигляді зміни інтересів, почуття самотності, недовіри, образи, тривоги, втрати сенсу та бажання смерті. Аналіз визначень життєвих криз дав уявлення про поширені характеристики, створивши основу для подальшого дослідження.

Виділення цих характеристик свідчить про усвідомлення наявності суперечностей, диспропорцій, розривів між наявними ресурсами особистості та

характером події, що спричинила кризу. Більшість таких виразів, що вказують на наявність такого протиріччя, припадає на визначення суб'єктів першої групи. Важливо відзначити, що у другій групі респондентів, на відміну від молодшої вікової групи, у 72,3% випадків у визначеннях криз підкреслюється необхідність мобілізації власних, внутрішніх ресурсів: «Ця ситуація вимагає максимального використання всіх знань і навичок...», «Щоб подолати кризу, необхідно докласти набагато більше зусиль і максимально мобілізуватись». Причому уточнюється тип необхідного ресурсу - відсутність необхідних знань, інформації, життєвого досвіду, здатності концентрувати зусилля і так далі. Це може бути пов'язано зі значним «зростанням» інтелектуальних, рефлексивних можливостей і накопиченням соціальний і життєвий досвід.

Згідно з результатами дослідження, життєві кризи серед психологів часто обертаються навколо таких цінностей, як дружба, любов, спілкування, взаєморозуміння. Деякі ситуації пов'язані з самооцінкою, включаючи незадоволеність своєю зовнішністю та публічне приниження. Багато криз включають стосунки з найближчим соціальним оточенням, таким як батьки, друзі та кохані. Загалом ці кризи виникають через нездатність задовольнити потреби в безпеці, незалежності, любові та взаємності.

Виникають відмінності між різними віковими групами; старші суб'єкти (друга група) надають більш детальні описи подій, що викликають кризи. Старші люди часто описують кризи, пов’язані з втратою, смертю, зрадою та проблемами зі здоров’ям. Навпаки, молодша група частіше описують конфлікти з батьками, невдоволення зовнішністю, самотність, публічне приниження. Незважаючи на відсутність відмінностей між учасниками дослідження, існують статистично значущі варіації в реакції жінок і чоловіків на такі ситуації.

Для дослідження кореляції між визначеними стратегіями подолання кризи та підходами до вирішення повсякденних труднощів було використано метод «Індикатор стратегії подолання». Аналіз показав, що загалом у вибірці проявляється переважно середній рівень стратегій «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки» з низьким рівнем стратегії «уникнення». Ця інформація була отримана в результаті порівняння середніх значень з нормативними даними.

Вивчаючи зв’язок між стратегіями подолання криз і поведінкою під час повсякденних викликів, зосередилися на тому, як локус контролю співвідноситься з ідентифікованими стратегіями. Ті, хто використовує стратегії «трансформації», «смислоцілетворення» та «самовдосконалення», демонструють внутрішній локус контролю, беручи відповідальність за свої дії. Суб’єкти, які використовують стратегію «ігнорування», переважно демонструють зовнішній локус контролю. Не було виявлено істотних відмінностей у показниках контролю локусу в різних вікових і статевих групах.

Аналіз особистих характеристик дає змогу зрозуміти переваги окремих стратегій подолання криз, як описано нижче. Суб’єкти, які обирають стратегії «самовдосконалення», «перетворення» або «створення сенсу-цілі», як правило, виявляють сильне почуття відповідальності за вирішення кризи. Вони

демонструють ефективний самоконтроль, високий рівень самоконтролю та стійкість до впливу емоцій. До цієї групи можуть входити як комунікабельні особистості, відкриті до співпраці, так і більш замкнуті особистості, зосереджені на своєму внутрішньому світі. Незважаючи на ці відмінності, їх об'єднує спільна схильність до ініціативного та конструктивного вирішення проблем.

Особи, які віддають перевагу стратегії «впоратися за допомогою інших людей», не мають чітко визначеного локуса контролю. Вони однаково схильні покладати відповідальність і провину за події на себе або зовнішній світ. У цю групу можуть входити як активні, комунікабельні особистості зі збалансованими комунікативними здібностями, так і люди емоційно нестабільні, схильні до перепадів настрою та частої зміни поведінки.

Більшість тих, хто приймає стратегію «ігнорування», схильні перекладати відповідальність за події та ситуації на зовнішні фактори. У них часто спостерігається часта зміна настрою, емоційна нестабільність, схильність до тривожності та дратівливості. Крім того, ця група має тенденцію до самоаналізу та замкнутості, зосереджуючись на своєму внутрішньому світі.

Для оцінки ефективності проведеного тренінгу та змін в учасників було використано дані повторної діагностики за «Індикатором копінг-стратегій», процедуру ранжування вирішення кризових ситуацій та посттренінгову анкету. Проводили порівняння між експериментальною та контрольною групами та аналізували статистично значущі відмінності за допомогою критерію невідповідності Манна-Уітні. Результати після навчання виявили варті уваги знахідки.

Крім того, 18 із 23 учасників експериментальної групи продемонстрували узгодженість між методами подолання, які вважаються важливими, і тими, які вони збираються використовувати в майбутньому. Ця узгодженість означає високий рівень обізнаності та прийняття, що підтверджується коефіцієнтами рангової кореляції Спірмена в діапазоні від +0,46 до +0,71 на рівні значущості $p<0,001$. Отже, ці суб'єкти були класифіковані як такі, що виявляють «високий рівень прийняття шляхів подолання криз», класифікація, яка включала деяких членів контрольної групи. Т-критерій Стьюдента підтвердив відсутність достовірних відмінностей між цими групами (2,34 при $p<0,05$).

П'ять осіб з експериментальної групи підтримували рейтинги до тренінгу, вказуючи сфери потенційного вдосконалення за допомогою додаткових сеансів розвитку навичок. Навпаки, більшість членів контрольної групи (21 особа) продемонстрували мінімальні зміни, і лише двоє продемонстрували кращі навички управління кризою. Статистично значущі відмінності між групами були очевидними (тест Манна-Уїтні: 1,61 при $p=0,05$). Результати повторної діагностики свідчать про те, що активне навчання сприяло відходу від стратегій уникнення серед більшості членів експериментальної групи, сприяючи усвідомленню та прийняттю більш проактивних методів вирішення кризових ситуацій для майбутнього застосування.

Висновки. Детермінанти ефективності психолога в умовах кризи в широкому сенсі охоплюють всі взаємодії особистості з зовнішніми чи

внутрішніми завданнями, пов’язані зі спробами опанувати, пом’якшити, пристосуватися або уникнути вимог ситуації, що виникає. Цей складний процес реалізується за допомогою різноманітних методів і стратегій, при цьому вибір індивіда керується суб’єктивним значенням пережитої ситуації, узгоджується з вирішенням проблем, емоційним переживанням, корекцією самооцінки або регулюванням стосунків.

Література

1. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2020. 23 с.

2. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2020. – 16 с.

3. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2021. 19 с.

4. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. Проблеми гуманітарних наук : наук. записки Дрогобицького держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2021. – № 7. – С. 85–94.

5. Сергєєва І. В. Емоційні стани учителів в напружених ситуаціях педагогічної діяльності. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2020. Вип. 11. С. 387–393.

6. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація критичної ситуації. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. наук. ст. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2020. Вип. 4 (7). С. 23–33.

7. Parkes K. R. Locus-of-control, cognitive Appraisal and coping in stressful situations. The Journal of Personality and Social Psychology. 2020. V. 46. P. 655-668.

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебикін О. Я.

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

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема дослідження психологічних кризових станів набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів, таких як соціальні та економічні кризи, війни та пандемії. Взаємодія між представниками різних культур вимагає розуміння специфічних підходів до подолання кризових ситуацій. Культурні відмінності відіграють значну роль у формуванні стратегій подолання кризи, що робить важливим порівняльне вивчення підходів різних суспільств. Зокрема, дослідження відмінностей між українцями та британцями у подоланні психологічних кризових станів дозволяє виявити специфічні культурні чинники, що впливають на ефективність психологічної підтримки.

Розуміння цих відмінностей допоможе розробити адаптовані методики надання психологічної допомоги, які враховуватимуть культурні особливості.