

**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

Секція III.
**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ВЕКТОРИ
ДОСЛІДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

ПРОЯВИ РЕАКЦІЙ НА ВАЖКИЙ СТРЕС ТА ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Івченко Л. І., Мельничук І.В.	193
ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ АФЕКТИВНИЙ РОЗЛАД: ОСОБЛИВОСТІ КЛІНІЧНОГО ПЕРЕБІГУ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО ПОДОЛАННЯ	
Бернадзіковська Л.О., Фрунзе О.В.	196
ВИРАЗНІСТЬ ПСИХІЧНОЇ ВТОМИ У ХВОРИХ НА ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ	
Другаль К.І., Савенкова І.І.	200
ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	
Жданова Г. В., Венгер Г. С.	202
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: СТОНС ЯК КЛЮЧ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОГЕННИХ СЕКСУАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ	
Заморока А. А.	205
ДЕПРЕСИВНИЙ СИНДРОМ У ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ	
Ігнатенко Е.В., Садова М.А.	207
ПРИКОРДОННИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЕТИОЛОГІЯ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ	
Кандалова Д.В., Венгер Г. С.	210
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Крисак А.О., Онищенко О.О.	213
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАРКОЗАЛЕЖНИМИ ПАЦІЄНТАМИ	3
Лахута Л.П., Савенкова І.І.	216
ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС: АДАПТИВНІ ТА ДЕЗАДАПТИВНІ МЕХАНІЗМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Богдан Ж.Б., Логвиненко Л.І.	219
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПРИХИЛЬНІСТЮ ТА РОЗЛАДАМИ КОНСТРУКТУ «ОБРАЗУ ТІЛА»	
Маринюк Г.О., Савенкова І.І.	223
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	
Новська О. Р.	226
ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	
Сивоконь О.Ю.	229
ВІЙНА ЯК СТРЕСОВИЙ ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ПІДЛІТКОВУ МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ	
Цимбалюк І.В., Головська І.Г.	231

2. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2025. № 7. <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01>

3. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07; НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 19 с.

Секція III. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

ПРОЯВИ РЕАКЦІЙ НА ВАЖКИЙ СТРЕС ТА ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Івченко Л. І., Мельничук І.В.

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

Проблема вивчення теми стресу цікава тим, що по-перше, досі не має єдиного визначення що таке стрес, а по-друге, стрес по різному проявляється та впливає на людей.

У цій статті розглянуто особистісні прояви реакцій на важкий стрес та порушення адаптації дорослих під час війни.

Останнім часом зростає кількість людей в яких виявляють наслідки збереження стресу, а також порушення адаптації.

Ключові слова: стрес, адаптація.

Стрес супроводжує людину з першого дня народження. Тому в умовах війни, коли не завжди є можливість звернутися за допомогою до психолога та інших фахівців, дорослі мають знати, що таке стрес та його прояви, навчитися відновлювати почуття безпеки та навчитися як справлятися зі стресом.

Мета статті – розглянути актуальність проблеми різних проявів стресу та розлади адаптації у дорослих під час війни.

Тому ця проблема мотивує вчених вивчати тему стрес та продовжувати пошук діагностичних та ефективних терапевтичних методів для його зменшення.

Питання стресу вивчали та досліджували вітчизняні вчені психологи, соціологи, фізіологи та медики, зокрема: О. Я. Чебикін, Л. Наугольник, Н. Наєнко, О. Кокун, Т. Циганчук, Н. Бардин, Ю. Пилипака, Н. Савелюк та інші.

Так і зарубіжні: Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадді та інші [6].

Ганс Сельє в журналі «Nature» 1936 році написав про загальний адаптаційний синдром назвавши його «Синдром, що викликається різними шкідливими агентами» [6].

А в 1946 році Сельє зробив висновок, стрес існує, що дало розуміння, як саме людський організм прилаштовується до умов життя, які постійно змінюються. В дослідженнях він використовував лише біологічні та фізіологічні дані, як організм відповідає на шкідливий вплив [11].

В 1950 році Ганс Сельє в праці «Фізіологія й патологія стресу», яку він присвятив всім, хто страждає від стресу, перейменував синдром на «стресову реакцією» [6].

Н. Савелюк та інші сучасні науковці підтримують концепцію Сельє про фізіологічну реакцію організму на будь-який стресовий вплив, але відзначають, що алгоритм реакцій відрізняється за тривалістю та глибиною. А реакції на стрес залежать від середовища; генетичних, культурних, соціально-економічних, духовних та історичних факторів; індивідуальних особливостей людини [10].

Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала в 1972 році наступне визначення стресу – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу, або відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Понад 60% чоловіків і 50% жінок відчувають негативну дію травматичних подій [6].

Коробіцина, сказала про гостру реакцію на стрес (F 43.0), це - транзиторий розлад різної важкості, що розвивається без видимого психічного розладу, який пройде протягом годин чи днів.

Соціальний стрес - це психічне перенапруження, пов'язане з потребою людини в соціальній адаптації, підлаштовуватися та комунікувати в суспільстві. Розлади адаптації (F 43.2) – це стан суб'єктивного дистресу й емоційного розладу, виникає в період адаптації до змін у житті, що перешкоджає соціальному функціонуванню [8]. Процес адаптації забезпечує діяльність і виживання в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, яке постійно змінюється.

Важлива функція стресу, це допомогти організму вижити. Сельє казав, що не стрес руйнує нас, а наше сприйняття його. Корисна функція стресу за Сельє в тому, що він мотивує роботу організму та приводить його у стан готовності [3]. Тривожні новини підвищують рівень гормонів стресу гідрокортизону та адреналіну, їх кількість збільшується та веде до різних хвороб, впливають на перебіг ендокринних розладів. Якщо людина знаходиться у стані хронічного стресу, наднирники постійно виробляють кортизон, а організм перестає його засвоювати [6].

Стрес запускає захисні реакції, мобілізує внутрішні ресурси організму, що дає енергію для рішення нових викликів життя. Корисний емоційний стрес позитивно впливає на розумові здібності та зовнішній вигляд людини [1].

І. Ялом стверджував, що людина не вибирає свою хворобу, але вона вибирає стрес, а він обирає хворобу [6].

Під час війни особливості стресових проявів залежать від різних факторів: кількості пережитих небезпечних станів, підтримка близьких, як довго триває стресовий стан [2].

Сельє в 1943 році опублікував відомості про ерозії та виразкові зміни слизової оболонки шлунку та дванадцятипалої кишки у хворих лондонського госпіталю, у яких виявлено кровотечі в шлунку та кишечнику, після поранення. Описав гіпертрофію наднирників, атрофію виличкової залози (тимуса) та лімфатичних вузлів. В сучасній науці це «тріада» [3]. Він застосовував у клінічній практиці результати своїх досліджень.

При підготовці пацієнтів до хірургічних маніпуляцій, секреція серотоніну знижується від стресових чинників.

Медична школа Хюстона (США) отримала докази, що стрес викликає порушення генетичного апарату та веде до онкологічних захворювань, стресори активують ракові клітини [6].

Фізіологи дослідили, якщо стрес триває більше місяця та до року, він стає причиною різних захворювань, тоді повернути в норму фізіологію організму майже не можливо [9].

Навіть побутові проблеми визивають у людей фізіологічні реакції: тремтіння та вологість рук; сухість у роті; прискорене серцебиття; кидання в піт. Людям важко забути що відбулося, пам'ять повертає до події, психіка слабне та стає вразливою. З часом Г. Сельє помітив, що стрес є мірою зношеності організму [3]. Він казав, що стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння [6].

Р. Йерск встановив, що для стеничних (гнів, злість) негативних реакцій є підвищення діастолічного тиску, а для астенічних (страждання, страх, неспокій, депресія та інше) – зниження.

Від важких і частих стресів кількість адреналіну в крові збільшується, що веде до спазму судин і підвищенню артеріального тиску та ішемічної хвороби серця [6].

Стрес веде до змін у нервовій та психічній сфері, у людини спостерігаються дратівливість, депресії, страхи, тривожні стани, розлад сну, спазми м'язів. Також під час стресу виділяється гормон кортизол, який веде до накопичення жиру, переїдання та збільшення ваги [1].

Сельє встановив, від стресорів в організмі активується секреція передньою часткою гіпофізу адренкортикотропного гормону (АКТГ). У крові при страху з'являється адреналін, а при гніві норадреналін. Виділення гормонів стресу - це реакція організму для можливості вижити в небезпечних ситуаціях [6].

В процесі еволюції навколишнього середовища, хвороботворні фактори дозволяють організму людини адаптуватися.

Якщо стрес триває довго, він забирає адаптаційну енергію, тому якщо нічого не робити настають психосоматичні захворювання, а іноді і смерть [6].

Реакції на стрес можуть бути різноманітними за гостротою та інтенсивністю, це залежить від адаптивних здібностей і персональної уразливості організму. Гостра реакція на стрес виникає негайно та триває від 2-3 годин до 3 діб.

Яка буде реакція на стрес, залежить від віку та індивідуальних, психологічних і фізіологічних особливостей організму.

Згодом Сельє зрозумів, що всі стресові реакції неоднакові та відмінні у людей з різним темпераментом. Також освічені та багаті більш здоровіші та живуть довше, чим малограмотні та бідні [6].

Яка буде поведінка людини під час стресу, залежить від: досвіду, вміння швидко реагувати та оцінювати ситуацію. Прояви стресу будуть вище, коли у людини низька віра в свої сили, занижена самооцінка, має низький заряд енергії, не впевнена, що може приймати правильні рішення.

Тривале негативне емоційне переживання веде до фрустрації. До неї схильні люди які не підготовлені до труднощів, неурівноважені, незагартовані, збудливі та з погано розвиненими вольовими рисами характеру [6].

Таким чином, проаналізувавши наукові дослідження, можна зробити висновки, що у кожної людини різні прояви на стрес та розлади адаптації.

До стресу треба адаптуватись, або намагатися усунути його причину. Під час війни доводиться звикати до того, що стрес тепер буде постійно присутній у нашому житті. Та боротись із ним необхідно, бо він є небезпечним [7].

Література:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість навчальний посібник за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів : збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ: НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. 149 с.
3. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківська Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. 2016. С. 27-40.
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
5. Мельнічук І.В., Карагіна Н.В., Основи психологічного здоров'я психотерапія. Навчальний посібник. Одеса. 2025. 539с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Посібник з Управління стресом та самопомогі під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ: 2023. 68с.
8. Психодіагностика психічних розладів та їх реабілітації. Л.А. Опанасенко Миколаїв: Іліон, 2018. 153 с.
9. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка; уклад. Т. І. Неудачина; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
10. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни досвід українського студентства. Психологія реальності і перспективи збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
11. Сельє Г. Стрес без дистреса Г. Сельє Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. № 1. С. 78–89.

ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ АФЕКТИВНИЙ РОЗЛАД: ОСОБЛИВОСТІ КЛІНІЧНОГО ПЕРЕБІГУ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Бернадзіковська Л.О., Фрунзе О.В.

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

Генералізований афективний розлад (ГАР) є одним із найбільш поширених емоційних розладів, що має затяжний перебіг та супроводжується високим рівнем коморбідності. Підвищення рівня тривожних та афективних розладів у популяції загалом обумовлює потребу у всебічному дослідженні їхньої природи, клінічних особливостей та ефективних підходів до лікування [1; 2]. Проблема ускладнюється тим, що діагностика ГАР є досить складною через