МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна,* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Частині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

УДК 159.922.62:159.944.4

Темрук Олена, Чала Олександра
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРОСЛИХ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високою динамікою соціально-економічних та політичних процесів, спостерігається загальне зростання рівня психологічного напруження та поширення проблем психічного здоров'я серед дорослого населення. Хронічний стрес, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та травматичні події, пов'язані з війною в Україні, негативно позначаються на психічному благополуччі особистості, вимагають постійної адаптації та використання стратегій подолання труднощів, дослідження яких сприятиме розробці ефективних програм психологічної допомоги. Соціальна значущість проблеми особливостей вияву копінг-стратегій дорослих у сучасних умовах та її недостатня дослідженість у психологічній науці зумовлюють актуальність її вивчення.

У психологічній науковій літературі різні аспекти проблеми копінг-стратегій дорослих стали об'єктом досліджень таких науковців як Т. В. Бушуєва [1] (вікова динаміка копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості), Л. Карамушка [2] (розвиток продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни), В. В. Кириченко [3] (особливості копінг-стратегій осіб юнацького віку та дорослого віку в умовах війни), Н. М. Мишко, Т. Є. Тітова, М. М. Тесленко, Н. О. Юдіна [4] (особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану) та ін.

Метою нашого дослідження стало емпіричне вивчення особливостей вияву копінг-стратегій віку дорослості в умовах війни. До дослідження було залучено 40 цивільних віком від 20 до 40 років. Для реалізації поставленої мети ми використали "Особистісний опитувальник «SACS»" (С. Хобфолл), призначений для дослідження стратегій та моделей копінг-поведінки у якості типів реакцій людини на кризову ситуацію [5]. Опитувальник пропонує дев'ять моделей поведінки (асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії), які асоціюються з трьома вісями комунікативного простору поведінки особистості у системі людина-людина, а саме: просоціальна поведінка, активно-пасивна поведінка та пряма-непряма поведінка.

Детальний аналіз отриманих результатів дослідження стратегій подолання стресових ситуацій виявив, що переважна кількість опитуваних дорослих виявляє середній та низький рівні асертивних дій як моделі поведінки активної стратегії подолання (45,0% та 30,0% відповідно), яким притаманний не достатній або ж зовсім відсутній вияв активної позиції у відстоюванні власних потреб, інтересів, із повагою прав інших; і лише 25% досліджуваних мають високий рівень вияву асертивних дій.

Переважна більшість дорослих виявляє низький (65,0%) та середній (30,0%) рівні вступу в соціальний контакт як моделі поведінки просоціальної стратегії, для яких властиві відсутність або недостатня здатність звертатися за підтримкою до близьких людей або фахівців з метою отримання емоційної підтримки, допомоги та поради, які б сприяли зменшенню стресу, тоді як із високим рівнем вищеназваної моделі поведінки виявлено лише 5,0% опитуваних дорослих.

Пошук соціальної підтримки – ще одна досліджувана модель просоціальної стратегії подолання, щодо якої ми отримали аналогічні попереднім результати: низький та середній рівень виявляють 35,0% та 45,0% дорослих відповідно, а високий – лише 20,0%. Таким чином, для більшості опитуваних не є властивим шукати підтримку та розуміння у своєму оточенні, що б могло надавати відчуття солідарності у складні часи.

Обережні дії як модель поведінки пасивної прямої стратегії характеризується уникненням активних дій, відкладанням вирішення проблем і тенденцією до очікування, що ситуація вирішиться сама собою, що може виявлятися у відсутності ініціативи, небажанні брати на себе відповідальність і пасивному прийнятті обставин. Більшість досліджуваних (60,0%) демонструють помірну схильність (середній рівень) до вищеназваної моделі – вони можуть використовувати як пасивні дії в певних стресових ситуаціях, так і за необхідності застосовувати активні стратегії, таким чином намагаючись віднайти баланс між активними та пасивними способами подолання стресу. Досить значущою за кількісним складом (25,0%) є група дорослих, які виявляють високий рівень (25,0%) обережних дій як пасивної прямої стратегії подолання стресу, яким властиве уникнення проблем, відкладання їх вирішення в надії, що вони зникнути самі собою. І лише 15,0% досліджуваних виявляє низький рівень пасивної прямої стратегії подолання стресу “обережні дії”, яким властиво очевидно більш активно реагувати на стресові ситуації, намагаючись їх вирішити.

Результати дослідження демонструють, що переважна кількість досліджуваних дорослих (55,0%) демонструє середній рівень імпульсивних дій як моделі поведінки пасивної прямої стратегії подолання стресу. Вони можуть іноді реагувати на стрес спонтанно, але в цілому намагаються контролювати свої реакції. Низький рівень імпульсивності виявляють 35,0% досліджуваних, що вказує на те, що досить значна кількість дорослих все ж намагається контролювати свої реакції на стрес, їх характеризує

схильність до обдуманих та раціональних дій у стресових ситуаціях. А також виявляється група осіб в 10,0% із високим рівнем імпульсивності, для яких властива, навпаки, схильність до непродуманих та спонтанних дій у стресових ситуаціях: вони можуть приймати поспішні рішення, не враховуючи наслідків, і діяти під впливом емоцій.

Розглянемо детальніше отримані результати дослідження щодо уникнення як моделі поведінки пасивної непрямої стратегії подолання. Найбільша кількість опитуваних (45,0%) демонструє середній рівень використання цієї стратегії, що вказує на її значну роль у подоланні стресу: дорослих цієї групи ситуативно характеризує як і схильність до уникнення у стресових ситуаціях, так і активні намагання їх вирішити. Примітним є те, що досить значна група досліджуваних дорослих характеризується низьким рівнем уникнення (40,0%), яким притаманне намагання саме активно протистояти стресовим ситуаціям, демонстрація високого рівня стресостійкості та здатності до адаптації, відповідальності за власні дії. Найменшою за кількісним складом, але все ж наявною, є група дорослих (15,0%) із високим рівнем уникнення – вони можуть намагатися відкладати вирішення проблем, ігнорувати їх або відволікатися від них.

Маніпулятивні дії – пасивної непрямої стратегії подолання. Переважна більшість досліджуваних (55,0%) демонструє середній рівень використання вищеназваної моделі, що вказує на її значну роль у їхньому реагуванні на стрес: дорослі ситуативно використовують маніпуляцію як спосіб досягнення своїх цілей у стресових ситуаціях, але в цілому намагаються діяти чесно. Інша ж частина опитуваних – 45,0% – демонструє низький рівень використання маніпулятивних дій, для якого властива схильність до прямого та відкритого спілкування у стресових ситуаціях, намагання вирішити проблеми шляхом співпраці та компромісів, а не шляхом маніпулювання іншими. Вважаємо позитивним фактом відсутність (0%) серед досліджуваних дорослих із високим рівнем маніпулятивних дій, які б надмірно покладалися на маніпуляцію як спосіб подолання стресу.

Наступна модель асоціальної стратегії – асоціальні дії. Як засвідчує аналіз отриманих даних, переважна більшість опитуваних (70,0%) демонструє низький рівень використання цієї моделі, що свідчить про схильність дорослих до соціально прийнятних способів реагування на стрес, намагання вирішити проблеми шляхом спілкування та співпраці, а не шляхом ізоляції або агресії. 20,0% досліджуваних демонструють середній рівень асоціальних дій, що може вказувати на ситуативне використання ними цієї стратегії – можуть іноді вдаватися до ізоляції або уникати соціальних контактів у стресових ситуаціях, але в цілому намагаються підтримувати соціальні зв’язки; а також виокремлюється група дорослих (10,0%) із високим рівнем асоціальних дій, що характеризується схильністю до деструктивної поведінки у стресових ситуаціях, наявністю труднощів у встановленні та підтримці соціальних зв’язків, керуванні власними емоціями.

Результати проведеного дослідження вказують на те, що агресивні дії як модель поведінки асоціальної стратегії подолання стресу є достатньо використовуваною дорослими. Так, значна частина опитуваних (40,0%) демонструє високий рівень використання агресивних дій, що вказує на їхні схильність до агресивного реагування на стрес, труднощі у керуванні власними емоціями та у встановленні конструктивних міжособистісних взаємовідносин. 25,0% досліджуваних дорослих демонструє середній рівень агресивних дій, що може вказувати на ситуативне використання цієї стратегії, – вони можуть іноді вдаватися до агресії у стресових ситуаціях, але в цілому намагаються керувати власними реакціями. Групу із низьким рівнем агресивних дій складають 35,0% опитуваних, які, ймовірно, більш схильні до конструктивних способів подолання стресу, намагаються вирішити проблеми шляхом спілкування, компромісів та пошуку соціальної підтримки, а не шляхом агресії.

Таким чином, дослідження виявляє неоднорідність у виборі стратегій подолання стресу серед дорослих. Поряд із перевагою ситуативного використання стратегій, спостерігається недостатній розвиток активних та просоціальних підходів у значної частини опитаних, а також поширеність агресивних реакцій у чималої кількості респондентів. Отримані результати будуть враховані при обґрунтуванні та розробці програми розвитку ефективних стратегій подолання стресових ситуацій у дорослому віці, що стане наступним етапом нашого дослідження.

Список використаних джерел:

1. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-стратегій дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* Вип. 4 (49). Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. С. 162-170.
2. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. № 1 (31), 2024. С. 23-39.
3. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького віку та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних Північно-Західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Вип. 2. 2023. С. 19-24.
4. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, 2 (22), 2022. С. 116-127.
5. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.