

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

**СУСПІЛЬСТВО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ:
ВЗАЄМОДІЯ РОДИНИ, ОСВІТИ, ГРОМАДИ**

**Збірник наукових праць
за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
(Україна, Житомир, 24 листопада 2022 року)**

**International scientific and practical online conference
SOCIETY FOR THE MENTAL HEALTH OF AN INDIVIDUAL: FAMILY,
EDUCATION, COMMUNITY INTERACTION**

**Collection of Conference Papers
(Ukraine, Zhytomyr, November 24th, 2022)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2023

УДК 159.923.2/.33:159.924.7

С 89

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол № 9 від 28 квітня 2023 року)*

Рецензенти:

Климчук Віталій, доктор психологічних наук, експерт з політик психічного здоров'я Україно-Швейцарського проєкту «Психічне здоров'я для України»; Postdoctoral Researcher, Faculté des Sciences Humaines, des Sciences de l'Éducation et des Sciences Sociales, UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG

Сидоренко Ольга, кандидат психологічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Шепельова Марія, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка

С 89 Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади : Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 172 с.

У збірнику подано наукові праці учасників Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, яка відбулася 24 листопада 2022 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри соціальної та практичної психології. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться сучасними науковими досягненнями, проблемами і перспективами досліджень психічного здоров'я та психології.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки редакторів можуть не збігатися з позицією авторів.

УДК 159.923.2/.33:159.924.7

©Автори публікацій, 2022

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, оригінал-макет, 2023

ЗМІСТ

Розділ 1. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СУСПІЛЬСТВІ ТА РЕСУРСИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ	8
Brisca Mary, Favela Regina, Jaffe Byron, Kuskulov Azamat, Soloway Caroline COMMUNITY-BASED APPROACHES TO PROVIDING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT TO IDPS IN UKRAINE	8
Karamyan Marietta AN ECOLOGICAL APPROACH TO SOCIAL SUPPORT IN HEALTH RESEARCH	12
Біла Ірина СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЩАСТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ	14
Дем'янчук Юлія СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ ДОСТУПНОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	18
Дмитренко Юліана ОСОБИСТІСНИЙ ПРОФІЛЬ КОРИСТУВАЧІВ ВІРТУАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	21
Дудник Олександра МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ В ЦИФРОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	24
Загурська Інна, Яценко Альона УЯВЛЕННЯ ПРО САМОАКТУАЛІЗОВАНУ ОСОБИСТІТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ПРОФЕСІЙ	27
Костюк Максим ТЕХНОЛОГІЇ ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОДАЖІВ У ЦИФРОВИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	30
Портницька Наталія, Савиченко Ольга, Тичина Ірина ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОБОТИ МОБІЛЬНИХ ГРУП ПІДТРИМКИ	32
Портницька Наталія, Ярмошик Олена ТРИВОЖНІСТЬ ФАХІВЦІВ ІТ СФЕРИ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ	35
Фальковська Людмила НЕСУПЕРЕЧЛИВА КАРТИНА СВІТУ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	38
Шатило Олександра ЗВ'ЯЗОК SELF-COMPASSION І ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ З АНДРОГІННОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ	41

Шекерська Тетяна ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ В ОСІБ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ	43
Розділ 2. ОСВІТА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ	47
Bondareva Yelena THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS OF STUDENTS FROM DIFFERENT FIELDS OF STUDY	47
Mukhamedova Dilbar ТАЛАБАЛАРДА ИЖТИМОЙ ЕТУКЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	49
Ваганова Наталія ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ	53
Загурська Інна ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ШКОЛІ	55
Катанаха Алла ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	56
Колесник Леся ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ ДИТИНИ З СИНДРОМОМ ДАУНА У СВІДОМОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	60
Колодій Вікторія ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	61
Мухіна Людмила ЕМОЦІЙНА ПОТРЕБА ДИТИНИ У ЗАХИЩЕНОСТІ ТА ЛЮБОВІ	63
Павленко Анна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО ЩАСТЯ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	65
Савиченко Ольга, Рудзінська Діана ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО	68
Самойлов Денис ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У КОНТЕКСТІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ	71

Розділ 3. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В РОДИНІ	74
Saidazizova Ziyoda OPLADA IJTIMOIU PSIXOLOGIK MUNOSABATLARNING SHAKLLANISHIDA ONA PSIXOEMOTSIONAL HOLATINING O'RNI	74
Волинчук Дар'я ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У ПАРАХ	77
Ільчук Анна ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ КАРТИНИ РОЗЛУЧЕННЯ У СВІДОМОСТІ ЖІНОК	78
Нємой Рівка КОНСТРУКТИВНЕ ВИРШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В РОДИНІ	81
Пирог Ганна, Крошко Людмила ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИМИ СТОСУНКАМИ	84
Примак Юлія, Дерев'янка Світлана РОДИНА ЯК ЗНАЧУЩИЙ РЕСУРС ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	88
Стягайло Алла ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА	90
Шевченко Анастасія ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРИВАБЛИВОСТІ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ	92
Розділ 4. ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ	95
Abdurakhmanova Regina EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH IN OVERCOMING ANXIETY IN ADOLESCENCE	95
Karamyan Djuletta THE BIOPSYCHOSOCIAL MODEL OF CAREGIVING IN THE NEUROLOGICAL CLINIC	98
Весельська Алла АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	100

Горбунова Вікторія, Портницька Наталія, Савиченко Ольга, Тичина Ірина МОДЕЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ТА ЇХ СІМЕЙ У ПИТАННЯХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	103
Луценко Яна ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ	105
Панасенко Елліна ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ	108
Романчук Марія ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ	112
Сочинський Андрій, Фещук Володимир ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	115
Розділ 5. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ КРИЗ	117
Веселовська Дар'я ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИШІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID	117
Весельська Алла, Пастухова Валерія ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС	120
Каплюк Наталія ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ	123
Кириченко Віктор УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКА ВІЙНА У ПРИЗМІ СУСПІЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ	126
Кротюк Катерина ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ	129
Мартінова-Ганецька Тетяна ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА ПРОЯВ НЕВРОЗУ	133
Пилипенко Юлія ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА УЯВЛЕННЯ ПРО ВАКЦИНАЦІЮ ВІД COVID-19	135
Савиченко Ольга, Ковш Андрій ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ: ОСНОВНІ СКЛАДНОЩІ ТА РЕСУРСИ	137

Сорока Анастасія ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ДЖЕРЕЛ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ	141
Ющенко Ірина ДИНАМІКА АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	143
Шуневич Євгеній ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПІЛОТАЖНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	146
Розділ 6. АКМЕОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	150
Trotsenko Andrey PERSONAL DYNAMICS SCALE: DEVELOPMENT AND VERIFICATION FOR DIFFERENT AGE GROUPS	150
Бордюг Ірина ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ "СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ" У ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	152
Войтенко Валерія НАДІЙНІСТЬ ПАРАЛЕЛЬНИХ ФОРМ «ОПИТУВАЛЬНИКА ОСОБИСТІСНОЇ ПСИХОДИНАМІКИ»	154
Кравець Ольга ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З КОПІНГ- СТРАТЕГІЯМИ В СЕРЕДНІЙ ТА ПІЗНІЙ ДОРΟΣЛОСТІ	156
Левчук Ірина КОНКУРЕНТНА ВАЛІДНІСТЬ ШКАЛИ «НЕВРОТИЧНИЙ ТИП» «ОПИТУВАЛЬНИКА ОСОБИСТІСНОЇ ПСИХОДИНАМІКИ»	160
Мазяр Олег РОЗРОБКА ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПРОЦЕСУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МИСЛЕННЯ	162
Максимець Світлана ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ	164
Марчук Анна АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗРОБКИ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МИСЛЕННЯ	167
Моляко Валентин ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТВОРЧОГО ЗДОРОВ'Я	168

Розділ 1

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СУСПІЛЬСТВІ ТА РЕСУРСИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Brisca Mary, Favela Regina, Jaffe Byron, Kuskulov Azamat, Soloway Caroline

Candidates of Masters of Social Work (MSW)

School of Social Work, Columbia University

New York City, United States of America

COMMUNITY-BASED APPROACHES TO PROVIDING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT TO IDPs IN UKRAINE

Eight years of violent conflict have had profound consequences on the mental wellbeing of Ukrainians. The experience of internally displaced persons (IDPs) has been characterized by trauma, food and resource scarcity, and great loss. Displacement is strongly associated with a higher likelihood of mental health issues and increased levels of psychological problems [8, 3]. Given the marked lack of community-level interventions available, this project sought to identify community-based interventions for mental health and psychosocial support with an emphasis on increasing knowledge about mental health and empowering IDPs with coping skills for emotional distress.

Two main approaches, psychosocial and psychiatric, are used in developing mental health interventions for populations affected by war, including IDPs [2, 39]. Psychosocial interventions, or social interventions, are built on restoring as much of the prior environment as possible for promoting mental health during complex humanitarian emergencies (CHEs). Psychosocial interventions avoid using disease labels because they may be understood as inappropriate across diverse cultural settings [13, 11]. Unlike psychosocial approaches, psychiatric approaches require identifying individuals with mental disorders and focusing interventions on them. This approach can be challenging when mental health systems are ill-equipped to diagnose and when diagnosis is stigmatized. Despite the difference between these approaches, they work most effectively when they complement one another [4, 627].

Low-intensity psychological interventions can bridge the mental health gap by training locals to deliver support to those experiencing mental health issues. The Common Elements Treatment Approach (CETA) and the World Health Organization (WHO)'s Problem Management Plus (PM+) are examples of transdiagnostic low-intensity interventions utilized in conflict-affected areas. Intervention is not tailored to specific diagnosis in the transdiagnostic approach, but addresses multiple problems through shared principles. This approach recognizes that most people present with multiple psychological issues, reducing the need to identify and diagnose disorders, and simplifying the treatment process [6, 354].

The Common Elements Treatment Approach (CETA) is a novel, evidence-based, cost-effective, sustainable, scalable, and culturally-appropriate approach to mental and behavioral health [5]. CETA's strengths lie in its accessibility, with

layhelpers receiving only two weeks of training and ongoing support from local and distance supervisors [14]. CETA has been studied in numerous contexts, including locations with limited access to mental health professionals, and has shown significant results. In 2021, researchers in Ukraine conducted a randomized controlled trial of CETA and found that standardized CETA resulted in clinically and statistically significant reductions in depression, anxiety, and PTSD [3, 5-6].

PM+ is an evidence-based intervention for adults experiencing common mental health problems. It has been shown to enhance an individual's capacity to manage emotions and strategize responses to problems such as unemployment. Layhelpers receive training and undergo supervision before providing individual services; PM+ has been adapted to group settings [6, 356] [9, 92]. A recent PM+ trial conducted in Ukraine with IDPs was found to reduce mental health distress and isolation, foster trust, and connect IDPs to a support system in their community [11, 133-134].

Self-Help Plus (SH+) follows a similar process as PM+, described above, but prioritizes cultural adaptability [16] [19]. After gathering information on socioeconomic factors and mental health supports and barriers, SH+ focuses on promoting social activities and support networks, identifying and controlling sources of distress, and determining accuracy of perceptions while recognizing interventions can be a source of conflict and distrust [16]. SH+ has the potential to promote self-realization for IDPs and self-sufficiency [12].

Narrative Community-based Group Therapy (NCGT) approaches mental health with the assumption that individuals give meaning to challenging experiences through language and interaction with others, and the modality involves the training of layhelpers from a given community to provide psychosocial support under a supervising mental health professional. NCGT commonly involves 12 two-hour sessions in community settings, in which the facilitator contextualizes a challenging subject, links it to shared suffering, and facilitates a discussion about experiences and ways to ameliorate the suffering [15, 3050]. A variation of NCGT, called Narrative Exposure Therapy (NET), is a short-term therapy specifically designed for survivors of war, armed conflict, and other forms of organized violence. Deliverable by non-mental health professionals in group settings, participants work together to process and reorganize their traumatic memories into coherent chronological narratives. It has proven effective in treating asylum seekers, refugees, and IDPs, even in settings that remain insecure and fraught with conflict [18, 1030].

A strengths-based approach to community-oriented group therapy has proven effective in the enactment and participation of displaced individuals. Groups can be offered as open or closed, and should pertain to different shared experiences and identities. Groups have proven effective when they prioritize psychoeducation, trauma care, rebuilding, and openness [1] [7]. To combat external stigma, groups can adopt positive, culturally-relevant nicknames, despite centering on stigmatized issues such as PTSD, depression, or intimate partner violence [1].

Interventions protecting and promoting mental health and psychosocial well-being should be included as protection strategies against the adverse effects of

displacement. These interventions must be conducted in socially and culturally appropriate ways that take into account the multiple identities and diverse backgrounds of individuals. Effective interventions promote resilience among IDPs and are based on principles of human rights, participation, and “Do-No-Harm” [10]. The mental health system in Ukraine remains inadequate to respond to the needs of its IDP population [17]. The interventions described above have shown success in various contexts, including Ukraine. The IDP population needs services that address their particular experiences of trauma and their cultural identity, delivered by those that understand their situation in the local context.

References:

1. Avdibegovic, E., Hasanovic, M., Selimbasic, Z., Pajevic, I., Sinanovic, O. (2008). Mental health care of psychotraumatised persons in post-war Bosnia and Herzegovina: Experiences from Tuzla Canton. *Psychiatria Danubina*, 20(4), 474-484.
2. Betancourt, T. S., & Williams, T. (2008). Building an evidence base on mental health interventions for children affected by armed conflict. *Intervention*, 6(1), 39.
3. Bogdanov, S., Augustinavicius, J., Bass, J. K., Metz, K., Skavenski, S., Singh, N. S., Moore, Q., Haroz, E. E., Kane, J., Doty, B., Murray, L., & Bolton, P. (2021). A randomized-controlled trial of community-based transdiagnostic psychotherapy for veterans and internally displaced persons in Ukraine. *Global mental health*, 8, 32.
4. Bolton, P., & Betancourt, T. S. (2004). Mental health in postwar Afghanistan. *JAMA*, 292(5), 626-628.
5. CETA. (2022). Retrieved October 25, 2022, from <https://www.cetaglobal.org/>.
6. Dawson, K.S., Bryant, R. A., Harper, M., Kuowei Tay, K., Rahman, A., Schafer, A., van Ommeren, M. (2015). Problem Management Plus (PM+): A WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World Psychiatry*, 14(3).
7. De Jong, Kaz, Kleber, Rolf. (2003). Mental Health Programs in areas of armed conflict: the MSF counselling centers in Bosnia-Herzegovina. *Intervention*, 1(1), pp. 14-33.
8. Dhillon, P. (2021, October 1). Expert opinion: 5 key findings on internal displacement and mental health. *Internal Displacement Monitoring Centre*. Retrieved September 29, 2022, from <https://www.internal-displacement.org/expert-opinion/5-key-findings-on-internal-displacement-and-mental-health>.
9. Dozio, E., Dill, A.S., Bizouerne, C. (2021). Problem Management Plus adapted for group use to improve mental health in a war-affected population in the Central African Republic. *Intervention*, 19(1), 91-100.
10. Global Protection Cluster Working Group. (2007). *Handbook for the protection of internally displaced persons*. Global Protection Cluster Working Group. Retrieved October 29, 2022, from

<https://cms.emergency.unhcr.org/documents/11982/57181/Global+Protection+Cluster%2C+Handbook+for+the+Protection+of+Internally+Displaced+Persons%2C+2010.pdf/d10adb11-9d26-4658-8201-038ef8733a39>.

11. Goloktynova, A. E., and Mukerjee, M. (2021). Bringing Problem Management Plus to Ukraine: Reflections on the past and ways forward. *Intervention*, 19(1), pp 131-135.
12. Havryliuk, Oleksii. (2022). Spaces of internal displacement: Understanding the hidden urban geographies of armed conflict in Ukraine. *Moravian Geographical Reports*, 30(1), 2-21.
13. Kalksma-Van Lith, B. (2007). Psychosocial interventions for children in war-affected areas: The state of the art. *Intervention: International Journal of Mental Health, Psychosocial Work & Counselling in Areas of Armed Conflict*, 5(1), 3–17.
14. Kellner, M., & JH Bloomberg School of Public Health. (2018, January 31). *Global Resources*. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Retrieved November 3, 2022, from <https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/global-mental-health/talk-therapies/common-elements-treatment-approach/>.
15. Osorio-Cuellar, G. V., Pacichana-Quinayáz, S. G., Bonilla-Escobar, F. J., Fandiño-Losada, A., & Gutiérrez-Martinez, M. I. (2017). Perceptions about implementation of a Narrative Community-based Group Therapy for Afro-Colombian victims of Violence. *Ciencia & saude coletiva*, 22(9), 3045–3052.
16. Perera, C., Salamanca-Sanabria, A., Caballero-Bernal, J., Feldman, L., Hansen, M., Bird, M., Hansen, P., Dinesen, C., Wiedemann, N., Vallieres, F. (2020). No implementation without cultural adaptation: a process for culturally adapting low intensity psychological interventions in humanitarian settings. *Conflict and Health*, 14(46).
17. Quirke, E., Suvalo, O., Sukhovii, O., & Zöllner, Y. (2020). Transitioning to community-based mental health service delivery: opportunities for Ukraine. *Journal of Market Access & Health Policy*, 8(1).
18. Robjant, K., & Fazel, M. (2010). The emerging evidence for narrative exposure therapy: A review. *Clinical psychology review*, 30(8), 1030-1039.
19. Ukraine WHO Special Initiative for Mental Health situational assessment. World Health Organization, University of Washington. July 2020. Retrieved October 1, 2022 from https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/who-special-initiative-country-report---ukraine---2020.pdf?sfvrsn=ad137e9_4.

Karamyan Marietta

Doctor of Psychological Sciences (DSc), Acting Professor
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek
Tashkent, Uzbekistan

**AN ECOLOGICAL APPROACH TO SOCIAL SUPPORT
IN HEALTH RESEARCH**

The phenomenon of social support is of intense interest in the modern science due to its practical orientation, relationship to quality of life, influence the development of assistance programs which take into account the needs of an individual in different context. This notion is one of the key in health attitude research which is primarily based on biopsychosocial model.

The biopsychosocial model proposed by George Engel holistically explains health as a result of complex interaction of biological, psychological and social factors at multiple levels [4]. This model shows ecological-systemic understanding of health. According to the ecological paradigm of health the person is considered as an integral part of his/her physical, social and cultural environment. There are several key characteristics of health in ecological approach: 1) health is multidimensional phenomenon; 2) health is seen via dynamic balance and interaction of an individual with environment, which are holistic and integrated; 3) health is both a process of active adaptation of individual to changing conditions of environment and its result; 4) health is related to spiritual and emotional individual well-being as well with cultural life styles [6]. The ecological approach is comprehensive because it is concerned with the whole individual in its environment. It considers all range of health determinants, takes into account cultural and personal meanings of health, aims to understand emotional and behavioral sides of health.

The ecological understanding of health underlines the individual's position at the center of complex interaction of social, cultural and physical environment. For example, it is important to study the development of healthy habits in relation to teenager's peer pressure, parental interaction styles, the doctor's communicative style [8]. It was found that residents of three Karalpak districts (Kungrad, Shumanay, Muynak) were more likely to report environmental concern if they had trouble keeping employment, perceived their health as fair or poor, were involved in more local activities; and the respondents were less likely to have environmental concerns if they had more close relatives and friends [3]. In other words, by applying the ecological approach, the practitioner gets the opportunity to take into account micro-, meso- and macro-level factors that determine both the appearance of a difficult life situation and the search for resources for social support.

Social support is defined as 'a social network's provision of psychological and material resources intended to benefit an individual's ability to cope with stress' [2, p.676]. All types of support – instrumental, informational, and emotional – enable an individual to cope, which is one of the mediators between stress and health

outcomes [7]. The notion of social support is considered through the categories of inclusiveness, quality of attitude, perceived support and support provided. In particular, the analysis of social support from the standpoint of inclusiveness involves taking into account such indicators as the marital status of a person, the number of friends, belonging to organizations; the quality of social support is revealed in the positivity, neutrality or negativity of social ties [1].

Social support is considered as a factor of valuable health attitude in personality. It was shown that social support contributes to strengthening health-preserving behavior and reducing risky actions for health [e.g.5]. It was revealed that proper nutrition, physical activity and adherence to the recommendations of medical professionals positively correlate with social support. For example, it was revealed in the study conducted by the author of this abstract and R.Abdukhalikova (2007) that children and adolescents with Type I diabetes whose parents accept their child, use a democratic parenting style, are characterized by a harmonious type of attitude to the disease. In other words, the type of parental relationship serves as a kind of social support resource for children and adolescents in their optimal psychosocial adaptation to the situation of the disease.

Social support is analyzed as an important component of health attitude. From this point of view, it is understood as a person's desire to be involved in social interaction, communicate with their significant others and receive support from their family, relatives, friends. It was shown in the studies of the author that if people are characterized by warm, satisfying, trusting relations with others, are concerned about their wellbeing and are capable of strong empathy and intimacy, then they have enough resources to follow healthy life style.

Research data on the relationship between social support and human health are in general reliable. The fact that there are positive and negative effects of social support in the context of health promotion is beyond doubt. However, in order to ensure the effectiveness of health education programs, it is necessary to answer the question about the mechanisms that contribute to the positive and negative impact of social support on individual's health and health behavior.

References:

1. Bright J., Jones F. Stress. Theories, research and myths. Saint Petersburg, 2003. 352 p.
2. Cohen S. Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 2004. November. P.676-684.
3. Crighton, E., Elliott S., Meer. J. et al. Impacts of an environmental disaster on psychosocial health and well-being in Karakalpakstan. *Social Science and Medicine*. 2003. Vol. 56. P. 551-567.
4. Engel G.L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*. 1977. № 4286. P. 129-136.
5. Greaney M. L., Puleo E., Sprunck-Harrild K., Haines J., Houghton S. C. & Emmons K. M. Social Support for Changing Multiple Behaviors: Factors Associated

With Seeking Support and the Impact of Offered Support. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*. 2018. 45(2), 198–206.

6. Kickbusch I. The Move towards a New Public Health. *Promotion & Education*. Supplement. 2007. Vol. 2 (9). P. 40-1, 56-7.

7. Lakey B., Cohen S. Social support theory and measurement / In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press, 2000. P.29-52. URL: <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>

8. Lehman B. J., David D. M., Gruber J. A. Rethinking the Biopsychosocial Model of Health: Understanding Health as a Dynamic System. *Social and Personality Psychology Compass*. 2017. 11:e12328. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12328>.

Біла Ірина

доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЩАСТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

В сучасному світі переважає думка, що для щастя потрібні великі гроші, гарна зовнішність, якісне житло, теплий клімат тощо. Але звернувши увагу на результати попередніх досліджень та провівши власні, ми переконалися, що вищевказані фактори не є вирішальними.

Показовими у цьому плані можуть бути результати дослідження Джона Келгуна, американського етолога і дослідника психології, який в одному з експериментів організував «ідеальні» умови проживання мишей, де підтримувалась комфортна температура та забезпечувалась їжа й вода. Аналізуючи поведінку ссавців відносно ідеальних умов існування вчений відмітив, що у ході експерименту відбувалось поступове руйнування соціальної структури та поведінки осіб: вигнання і навіть вбивство дитинчат, відмова самців від захисту території і самок, збільшення агресивності самок, прояв канібалізму в умовах достатньої кількості їжі. Незабаром популяція повністю вимерла. Тобто ідеальні умови для життя мишей не забезпечили їм перспектив щасливого і довгого життя.

Ед Дінер, Денні Канеман та Ангус Дітон, які вивчали проблему фінансового благополуччя, довели, що фінансове, матеріальне благополуччя не дорівнює психологічному благополуччю. Досліджуючи кореляцію між рівнем прибутку і вдоволенням життям, вони зробили висновки про те, що якщо людина з бідної сім'ї, то так, зі зростанням її прибутку, зростає і рівень її вдоволення.

Але якщо людина живе у багатій країні, то вона взагалі не побачить жодної кореляції.

Недавнє лонгітудне дослідження в галузі психології щастя і його особливостей виявило, що лише один важливий параметр відрізняє щасливих і нещасливих – міжособистісні контакти. Гарвардське дослідження розвитку дорослих протягом всього життя (The Harvard Study of Adult Development), яке тривало 75 років і налічувало 724 респондента, виявило, що у щасливих людей більше значущих контактів з близькими друзями, з членами сім'ї. У результаті дослідження, яке тривало з 1938 року і вивчало життя учасників протягом всього життя було зроблено висновки, що ані багатство, ані слава і великі досягнення не робить людину настільки щасливою, скільки стосунки у сім'ї та спілкування з друзями й однодумцями (Voldinger, 2015).

Цей факт підтвердило й дослідження, проведене у 2020-2021 році Українським інститутом дослідження щастя, з'ясувавши, що у рейтингу факторів, які спричиняють найбільший дискомфорт українцям під час карантину, перше місце посідає соціальне (фізичне) дистанціювання (брак спілкування з рідними і друзями). Тому очевидним є провідне значення соціального компоненту щастя, як складного психологічного утворення.

При цьому варто враховувати те, що емоційний стан людей, з якими контактує, взаємодіє суб'єкт, безпосередньо впливає на нього. Це було підтверджено у 1992 році нейробіологом Джакомо Ріоццолатті, який відкрив людству таємницю дзеркальних нейронів, а саме виявив існування унікальних клітин мозку, які активуються, коли ми спостерігаємо за діями інших людей. Дзеркальні нейрони, як дзеркало, автоматично «відображають» чужу поведінку у мозку людини і дозволяють відчувати те, що вона бачить, так ніби сама робить відповідні дії самі.

Також було проведено експеримент, коли одну групу добровольців просили зобразити різні емоції – радість, печаль, відразу, огиду. Вираз обличчя людей з відповідними емоціями зафіксували на фото, яке показали іншим спостерігачам. Експеримент підтвердив дію емоційних дзеркальних нейронів: дивлячись на зображенні на фото емоції, в мозку добровольців активувались ті самі нейрони, які активуються, коли вони самі переживають подію, що викликає відповідну емоцію – радість, сум, огиду тощо. Емоційні дзеркальні нейрони допомагають підсвідомо, без усякого розумового аналізу, дивлячись лише на міміку і жести, розуміти емоції іншої людини. Так відбувається тому, що завдяки «дзеркальному відображенню» в мозку, ми самі починаємо відчувати ті ж самі емоції.

Ці та інші результати та висновки лягли в основу розробки програми формування оптимістичного світосприймання, позитивних стратегій мислення, яка включала ряд вправ, а саме:

Вправа «Інвентаризація»

Мета: аналіз соціальних контактів.

Учаснику пропонують записати всіх, з ким він спілкується та поставити: «+» – навпроти тих, хто заряджає його позитивом і додає «крила»; «-» – навпроти токсичних людей. Варто порахувати середнє арифметичне емоційного стану близьких знайомих, який переважає і «заражає»!

Обговорення змісту притчі «Про рай і пекло»: «Якось мудрець звернувся до господа з проханням показати йому рай і пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, серед якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні й нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча у них були ложки, а ручки у ложок були дуже довгі – довші за руки.

- Так, це справді пекло, – сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої, точнісінько такої кімнати. Посеред кімнати стояв казан із їжею, а люди тримали в руках точнісінько такі самі ложки, проте вони були ситі, щасливі й веселі.

- Та це ж рай! – вигукнув мудрець»...

Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини.

На одній написати (намалювати) те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

Вправа «Квітка побажань»

Мета: розвиток позитивного спілкування.

Для цієї вправи використовують квітку або квітучий вазон, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу зі слова: «Я тобі бажаю...».

Вправа «Оціни майстерність»

Мета: розвиток звички бути вдячним.

Учасники згадують людей, з якими вони взаємодіяли протягом року і які залишили у пам'яті добрі спогади (це може бути майстер манікюру, педіатр, автор книги, найкращий друг, улюблений магазин чаю та ін.). Згодом пишуть пост або роблять сторіс із рекомендаціями компетенцій спеціаліста.

Вправа «Вчись слухати»

Мета: вчитись слухати, чути співбесідника.

Ведучий просить повторити речення слідом за ним. Сусід справа повторює і доповнює щось від себе. 3-й учасник повторює фразу першого і другого учасника та доповнює своє. І т.д. по колу.

Вправа «Став себе на місце іншого»

Мета: розвиток емпатії, рефлексії.

Корисним є вміння побачити ситуацію відсторонено, очима спостерігача або незаангажованого суб'єктивністю об'єкта (суб'єкта). За допомогою уяви можна поставити себе на місце речей, наприклад, спробувати подивитись на все та висловити думки з позиції автомобіля, який водите, або шляпи, яку носите і т.п. Також корисним буде висловитись від імені своєї мами, сестри чи вчителя.

Вправа «Новий контакт»

Завдання створення одного нового соціального контакту в день. Це може бути невелика 5-хвилинна дія, наприклад, зав'язати розмову з ким-небудь в громадському транспорті, запитати колегу про його/її день або навіть поговорити з бариста в кафе. На цьому тижні варто приділити цілу годину тому, щоб зв'язатися з близькою Вам людиною. В кінці дня варто перерахувати нові соціальні зв'язки.

Вправа «Добрі вчинки»

Мета: розвиток емпатії, соціалізація.

Учасники продовжують список добрих справ для інших та намагаються виконати деякі з них.

- посадити дерево, кущ чи квіти у парку, дворі;
- прибрати від сміття територію парку, лісу, двору тощо;
- спекти пиріг і пригостити ним сусідів;
- погодувати безхатніх собак, вигуляти їх у притулку;
- допомогти людині похилого віку на вулиці, у супермаркеті тощо;
- принести безхатькам їжу, речі;
- купити щось без решти у бабусі на ринку;
- «підвісити» каву у кафе для малозабезпечених;
- залишити у ліфті (бомбосховищі) «тривожний» набір та солодощі;
- влаштувати свято у будинку дитини чи будинку для людей похилого віку;
- допомогти хворим у лікарні, читати їм книги, розповідати смішні історії;
- погодувати пташок у парку;
- стати донором крові,....

Ми передбачали, що саме розвиток навичок соціальної взаємодії, тенденцій позитивного мислення шляхом вправ та вправлянь допоможе покращити стосунки з оточуючими, близькими, оволодіти стратегіями щасливого життя.

Література:

1. Bila I., & Hoian I. (2022). Happiness as a psychological formation. *Innovations in the scientific, technical and social ecosystems*, 1(3), 70–82. Retrieved from <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>
2. Voldinger R. (2015) TEDxBeaconStreet Yake vono – horoshe zhittya? Uroki z naydovshogo doslIdzhennya pro schastya [What is it good life? Lessons from the found study about happiness]. URL: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=uk

Юлія Дем'янчук
асистент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ ДОСТУПНОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Сучасний світ та соціально політичні виклики внесли суттєві корективи у сприйняття життєвих обставин і визначення нових, більш важливих пріоритетів. Під таким впливом опиняються і життєві цінності особистості, що з кожним десятиріччям демонструють певні трансформації. Суцільна комп'ютеризація у професійно-побутових питаннях, перехід у віртуальну реальність вибудовують нову систему принципів і орієнтирів сучасного покоління, що регулюють їх активність у процесі соціалізації. Однак, деякі цінності можуть залишатися на рівні стереотипних переконань і ніяким чином не реалізовуватися у житті людини.

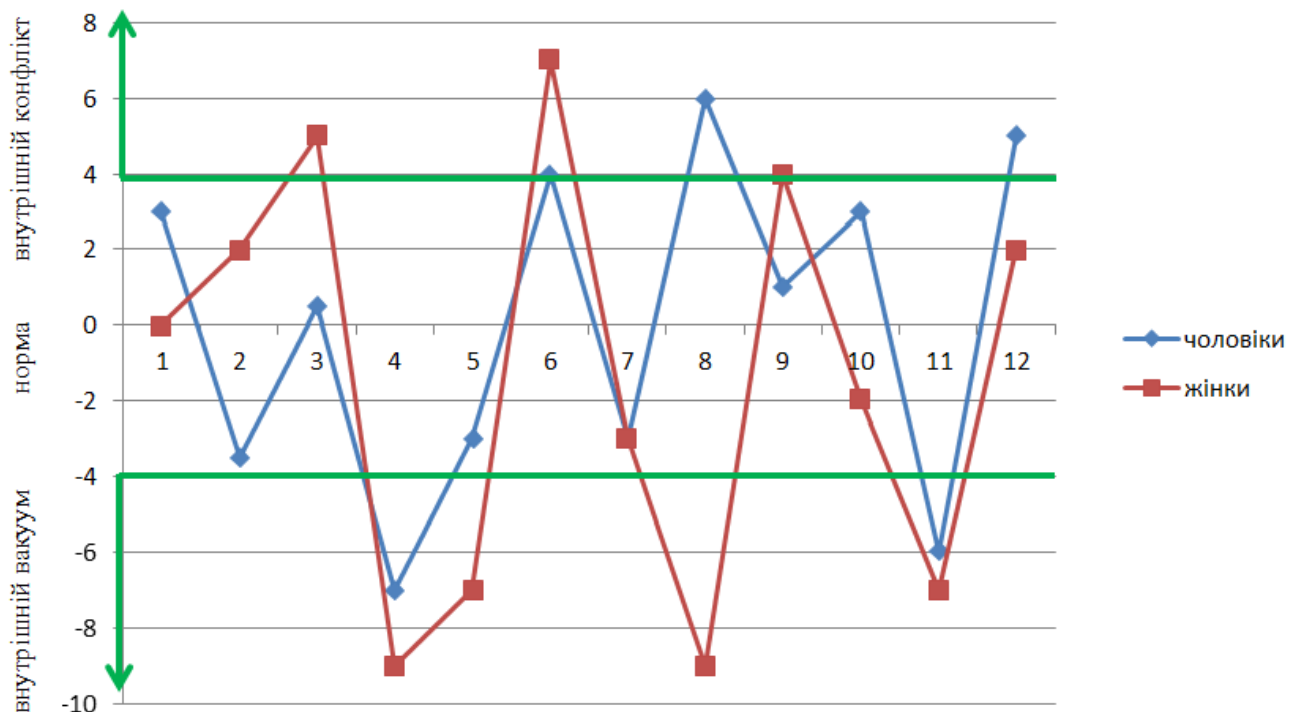


Рис 1. Співвідношення цінностей та їх доступності у користувачів соціальних мереж (на прикладі чоловічої та жіночої статті)

Примітка: 1. активне життя 2. здоров'я 3. цікава робота 4. краса природи і мистецтва 5. любов 6. матеріально забезпечене життя 7. друзі 8. упевненість у собі 9. пізнання 10. свобода 11. щасливе сімейне життя 12. творчість

Саме тому метою вивчення проблеми життєвих цінностей стало визначення рівня їх «доступності» у дорослих користувачів соціальних мереж різної статті. У ході дослідницької частини була використана методика

О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (модифікація І.Субашкевич) [1].

На першому етапі дослідження визнався рівень пріоритетності життєвих цінностей користувачів соціальних мереж. Другий етап роботи характеризувався аналізом рівня доступності тих цінностей у житті досліджуваних (див. Рис.1).

Результати дослідження показали, що існують певні статеві відмінності результатів за величиною розбіжностей цінностей та їх доступності. Користувачам чоловічої статі вдається втримувати баланс між професійним становленням і побудовою особистих стосунків, підтримувати бажаний рівень матеріального статку і здоров'я. Але може спостерігатися виснаження у сімейних стосунках, яке потребує більшого особистісного поцінування та включення.

Жінкам-користувачам краще вдається поєднувати життєву активність і творчість з потребою у взаємодії. Однак, теж спостерігається безініціативність у розвитку сімейних стосунків та відсутність впевненості у власних силах, що може компенсуватися пошуком нової сфери професійної діяльності та підвищенням матеріального благополуччя (див. Таблиця 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика статевих відмінностей
у співвідношенні цінностей та їх доступності**

		Чоловіки	Жінки
<i>Рівні величини розбіжностей цінностей- доступність</i>	<i>«норма»</i>	Група представлена наступними цінностями: «активне життя», «здоров'я», «цікава робота», «любов», «матеріальне забезпечення», «друзі» «пізнання і особистісний розвиток», «свобода». Досліджувані вибудовують баланс між матеріальними потребами та можливостями їх задоволення, налагодження стосунків з бажаним оточенням, активна професійна позиція, піклування про власний фізичний та психічний стан.	Група представлена наступними цінностями: «активне життя», «здоров'я», «друзі», «свобода», «творчість». Жінки вдало поєднують життєвої активності з потребою у взаємодії і забезпечують відчуття незалежності через творчу активність.

	«внутрішній вакуум»	Група представлена наступними цінностями: «краса природи і мистецтва», «щасливе сімейне життя». Чоловікам естетичні переживання та сімейні стосунки не приносять стільки ресурсів як раніше, що може знижувати внутрішню потребу у активному включенні у цих сферах.	Група представлена наступними цінностями: «краса природи і мистецтва», «любов», «упевненість у собі», «щасливе сімейне життя». У досліджуваних спостерігається деяка пасивність у підтримці і розвитку близьких стосунків, відсутність впевненості у власних силах та безініціативність, знижений інтерес до «прекрасного».
	«внутрішній конфлікт»	Група представлена наступними цінностями: «упевненість у собі», «творчість». Досліджувані чоловічої статі потребують більшої віри у власні сили ззовні і поцінуванні креативного потенціалу особистості.	Група представлена наступними цінностями: «цікава робота», «матеріальне забезпечення». У користувачів жіночої статі може формуватися потреба у пошуку нової сфери професійної діяльності і підвищенні матеріального благополуччя.

Проаналізувавши рівень доступності життєвих цінностей користувачів соціальних мереж ми дійшли висновку, що сучасне суспільство потребує особистісної реалізації через поєднання активної життєвої позиції, бажаних контактів та опікування власним фізичним та психічним станом.

Література:

1. Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової "Рівень співвідношення "цінності" і "доступності" в різних життєвих сферах". *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 4-5. С.77-86.
2. Дем'янчук Ю. Дослідження сімейних цінностей на матеріалі літературних сентенцій. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Збірник наукових праць студентів та викладачів*. Випуск 2. / За ред. Л.П.Журавльової, В.О.Климчука, Ю.Ю.Дем'янчук. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2017. С. 55-58.

Юліана Дмитренко

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,

професор кафедри соціальної та практичної психології

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ОСОБИСТІСНИЙ ПРОФІЛЬ КОРИСТУВАЧІВ ВІРТУАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

XXI століття принесло людству не тільки нові технології, але і безмежну віру в процес глобалізації всіх сфер життя суспільства. Процес обміну інформацією став більш швидким і більш зручним, звільняючи, таким чином, людину від різних незручностей, пов'язаних з проблемами взаємодії особистості і окремих громадських структур. Задоволення потреби у спілкуванні, моральній підтримці – найважливіші потреби особистості раннього юнацького віку. Якщо ми не можемо задовільнити їх в реальному житті, то задовольняємо в інтернет-мережі, яка дає можливість «втекти» від проблем, труднощів, що виникли на певному етапі соціалізації [1; 2]. Тому емпіричне вивчення особистісного профілю користувачів у соціальних мережах є актуальним.

Із метою вивчення особистісного профілю користувачів соціальних мереж у юнацькому віці нами були використані методики:

1. Методика «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця).

2. Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС) Б. Федоришина.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів ЖДУ ім. І. Франка (по 20 осіб у кожній групі: юнаки та юнки у віці 17-19 років).

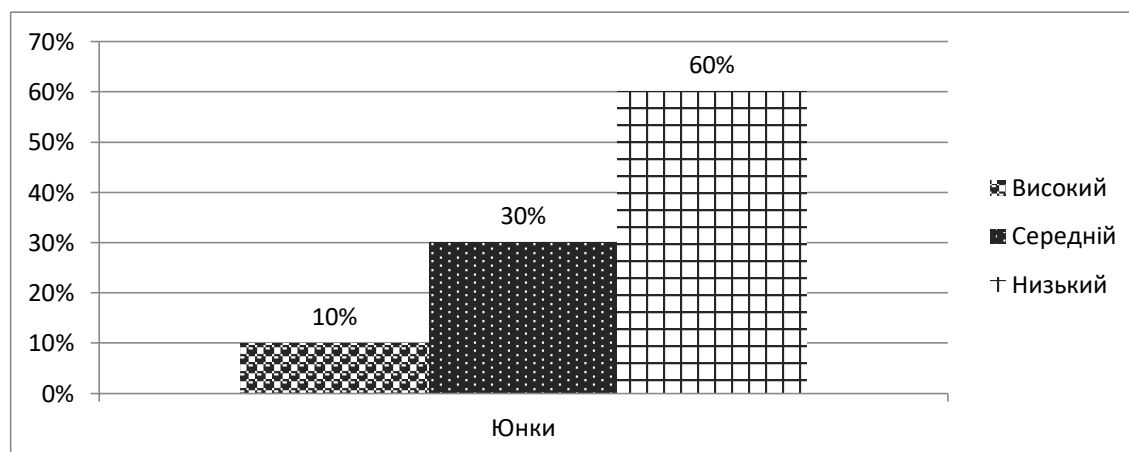


Рис. 1. Результати юнок за методикою «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця)

За методикою «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця) результати юнок мали такий вигляд (рис. 1).

Як бачимо, для більшості дівчат (60%) були притаманні низькі показники адаптивності до умов ВНЗ. Такі опитані відчувають бар'єри у комунікації із однолітками та із викладачами, відчувають страх перед оцінюванням навчальних знань, тривожні, невпевнені, неохоче йдуть на заняття. Для 30% опитаних були притаманні результати адаптивності до ВНЗ, що відповідали середнім та найменше опитаних мали показники високого рівня (10%).

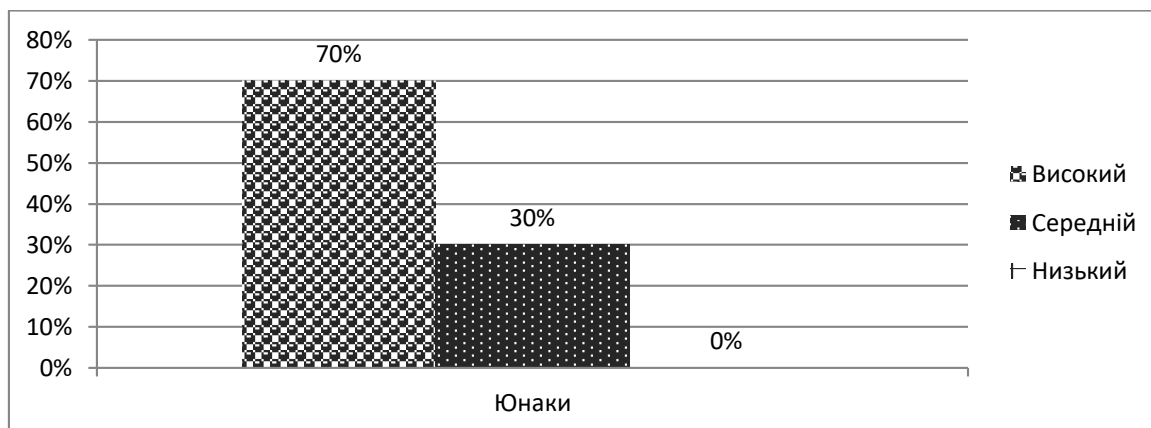


Рис. 2. Результати юнаків за методикою «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця)

Із результатів рис.2. бачимо, що для більшої частини юнаків притаманні результати, які відповідають високому рівню адаптивності до навчання у ВНЗ (70%). Юнаки відкриті у спілкуванні, мають гарні лідерські якості, вміють досягати результатів. 30% юнаків є ситуативно адаптованими до умов навчання у ВНЗ.

За методикою оцінки «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС)» Б.Федоришина результати дівчат розподілилися так (рис.3).

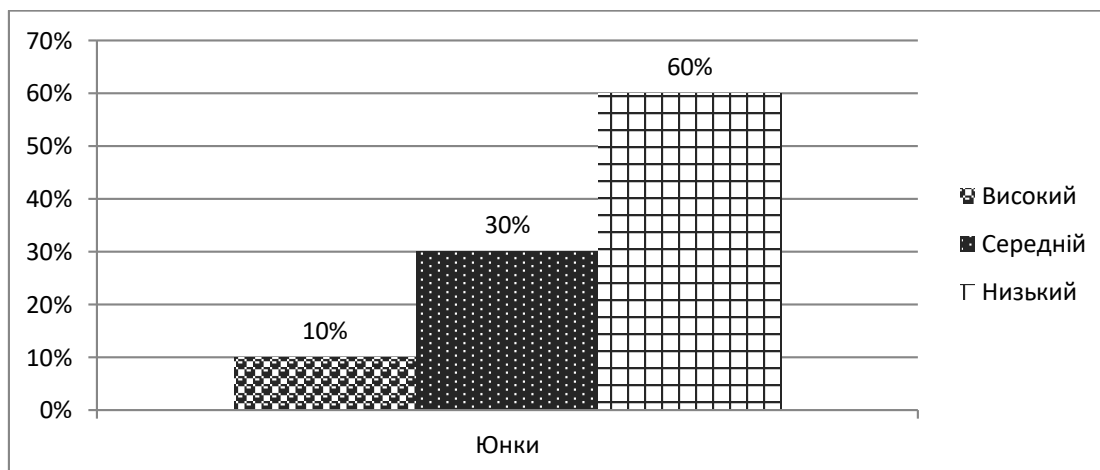


Рис. 3. Рівні розвитку комунікативних та організаторських здібностей Б. Федоришина у групі юнок, у %

У групі дівчат ми маємо приблизно такі дані 10% – з високим рівнем, 30% – із середнім, 60% – із низьким рівнем розвитку комунікативних схильностей. Результати комунікативних та організаторських здібностей у групі юнаків унаочнено на рис. 4.

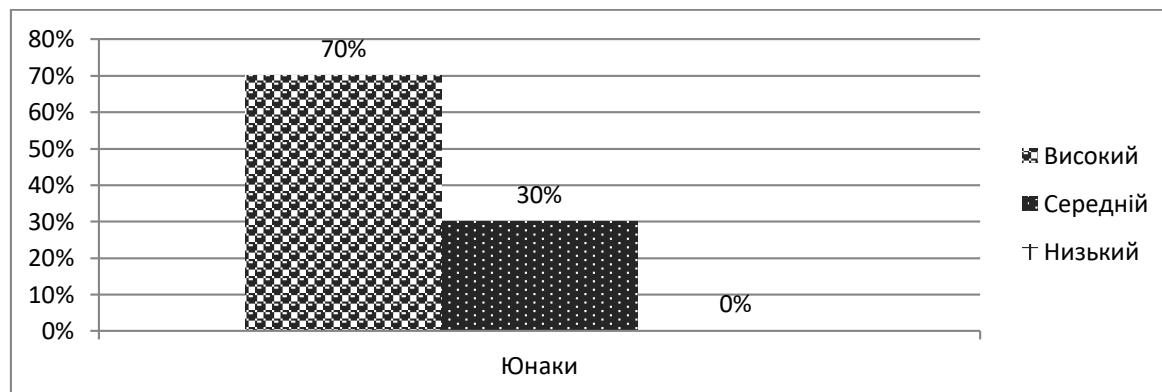


Рис. 4. Рівні розвитку комунікативних та організаторських здібностей Б. Федоришина у групі юнаків, у %

Визначення рівня організаторських здібностей групи юнаків дало такі результати: з високим – 70 % , із середнім – 10 % з низьким. З дуже низьким рівнем розвитку цих нахилів не спостерігалось. Як бачимо, у групі юнаків комунікативні та організаторські здібності сягають переважно високих показників, рідше зустрічалися середні, низьких не було зафіксовано.

Високі показники комунікативних та організаторських здібностей у юнаків мають позитивну кореляцію із високими показниками адаптованості до умов навчального закладу ($p = 0,67$), а також із аутосимпатією ($p=0,71$). Також варто додати, що переважно низькі показники комунікативних та організаторських здібностей юнок мають позитивну кореляцію із низькими показниками адаптованості до ВНЗ ($p = 0,82$) та антипатією ($p=0,61$).

Отже, результати дослідження є свідченням того, що юнаки, на відміну від юнок, мають високий рівень комунікативних та організаторських здібностей, не відчують труднощів у процесі комунікації, впевнені у собі, відкриті, не хвилюються, якої думки про них будуть оточуючі. Дівчата ж не вважають себе лідерами чи хорошими комунікаторами, їхні відповіді свідчать, що юнки мають певні бар'єри у процесі комунікації із однолітками та педагогами чи малознайомими людьми.

Кореляційний аналіз (за Ч. Спірменом) показує, що комунікативні здібності мають вплив на успішну адаптацію юнок до навчального закладу

Із огляду на результати вивчення особистості користувачів у доцільними стануть засоби тренінгів особистісного зростання, а також тренінгових занять, спрямованих на підвищення рівня компетентності осіб юнацького віку щодо безпечного перебування у віртуальному соціальному середовищі як чинника попередження інтернет-залежності, адикцій у їх поведінці (вправи «Інтернет та все про нього», «Сучасні технології: шкода чи користь?»); тренінги, спрямовані

на формування позитивної Я-концепції особистості (вправи на пізнання власних емоцій і станів «Пізнай себе»), вправи на формування сприятливого комунікативного клімату у міжособистісній взаємодії учасників тренінгу на формування навичок спілкування, на виховання у собі позитивних якостей (розуміння, толерантність, підтримка) та ін. Тренінги також повинні передбачати такі форми й методи взаємодії між учасниками, як: спільні обговорення проблеми заняття, бесіди, перегляд відеофільмів (наприклад, на тему причин й наслідків інтернет-залежності, правил користування соціальними мережами особистості у випадку кібербулінгу або сталкінгу тощо).

Література:

1. Воронкова В. Г. Інтернет як глобальна тенденція розвитку інформаційного суспільства. *Гілея: науковий вісник*. 2015. Вип. № 83. 272с.
2. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с
3. Morris M. The internet as mass medium. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2012. №4. P.10-12.

Олександра Дудник

бакалавр спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені І. Франка
м. Житомир, Україна

МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ В ЦИФРОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сьогодні диктує нові зміни та правила, які впливають на всі сфери людського життя – економічну, політичну, соціальну та духовну. З кожним днем відбувається потужна інформатизація вищезазначених сфер, що є поштовхом до виникнення «віртуального» суспільства.

Особливої уваги заслуговує цифрове соціальне середовище в контексті міжособистісних відносин, адже щодня відбувається обмін інформацією між індивідами за допомогою соціальних мереж.

У багатьох класичних працях розглядається тлумачення феномену «Міжособистісні відносини», розкривається зміст міжособистісної взаємодії, її особливості (В.М'ясищев, Г.Андрєєва, А.Петровський, та ін.). Наукові внески зробили й зарубіжні вчені такі, як Г. Салліван, С. Олпорт, К. Роджерс та ін.

Для більшості трактувань терміну «міжособистісні відносини» загальним визначенням є те, що вказує на важливу умову для їх розвитку, як на початку,

так і в подальшому – наявність спільної діяльності. Під час спільної взаємодії простежується характер міжособистісної комунікації, особливості сприйняття людьми одне одного.

Гаррі Салліван відзначав, що особистість – це продукт інтерперсональних відносин. Людина має потребу у взаємодії, спілкуванні ще з народження і впродовж всього життя, а її психічне здоров'я є передумовою для адекватних і здорових міжособистісних відносин. Положення теорії міжособистісних відносин певною мірою вплинули на дослідження Т. Лірі та В. Шутца, їх методики є важливими для вивчення особливостей даного явища [5].

Вивченням проблеми саме цифрового середовища займається безліч сучасних науковців (В.В.Кириченко, І.В. Девтеров), різні аналітичні групи («WeAreSocial»).

Інформація живе стільки, скільки існує актуальна потреба у її використанні під час міжособистісної взаємодії. Актуальність інформації забезпечується умовами, які склалися «тут і зараз»; у результаті чого цифрове соціальне середовище накопичує інформацію, яка є потрібною для адекватного функціонування соціуму [1].

Метою нашого дослідження було дослідити специфіку особливостей міжособистісних відносин у цифровому соціальному середовищі за допомогою теоретичних та емпіричних методів. Загальна вибірка складала 40 осіб віком від 25 до 35 років, з них 20 надає перевагу живому спілкуванню, інші віртуальному.

Дослідження включало в себе 3 етапи:

1. Аналіз літератури з досліджуваної проблеми і на основі цього – підбір методів дослідження;

2. Проведення дослідження за допомогою анкетування, методики для діагностики загального рівня комунікабельності (В.Ф. Ряховського), методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі [3; 4].

3. Аналіз та інтерпретація результатів.

Інформаційному суспільству властива значна свобода вибору моделей поведінки, в основному це відбувається завдяки дистанціюванню людей один від одного у процесі взаємодії [2].

Згідно отриманих результатів за методиками можемо зробити висновок, що у друзях середньостатистичного користувача можна знайти безліч людей, яких він бачив всього кілька разів у житті, а то й ніколи. Незалежно від того, скільки людей у друзях має користувач, зазвичай серед них присутньо до 20 особисто знайомих людей. Всі інші – випадкові знайомі. У свою чергу можна зазначити, що у більш старшого покоління значно тісніше коло спілкування, як в реальному житті, так і в соцмережах.

Сьогодні користувачі використовують соціальні мережі з двома основними цілями – відстежування актуальних новин та спілкування.

Рівень комунікабельності у респондентів, які надають живому формату комунікації дійсно є вищим, ніж у поціновувачів віртуального спілкування, наша гіпотеза підтвердилася.

Цифровий соціальний простір впливає не тільки на міжособистісне спілкування та відносини, але й на характер користувачів. Вони роблять людей тривожними, агресивними, залежними. Все частіше більшість підлітків і дорослих прокидаються посеред ночі, аби просто перевірити свої гаджети із страхом пропустити щось важливе, тобто те, що відбувається у їх улюблених додатках соціальних мереж. Люди сильно непокояться, якщо вони не мають доступу до соціальних мереж кілька годин, або випадково забувають телефон вдома. На жаль, є великі ризики втрати здатності до живої взаємодії.

Надмірне використання інтернету має негативний вплив на психічне здоров'я, потік інформації, який досить часто не фільтрується індивідами призводить до підвищення тривожності та емоційної напруги, відчуженості, появи стану апатії, погіршення сну.

Домінуючими типами міжособистісних відносин групи «Живе спілкування» є наступні: доброзичливий, покірний, альтруїстичний. В іншій ж групі протилежні: агресивний та залежний типи, що характеризуються високим рівнем прояву. Отримані відмінності підтверджені статистично за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

Отже ми підтвердили наші припущення, відмінності існують, для групи «Живе спілкування» притаманні більш позитивні типи міжособистісних відносин, а групі «Віртуальне спілкування» – навпаки, більш негативні, проте відмінностей не виявлено за типом «Доброзичливий», це свідчить про те, що люди, які надають перевагу онлайн-спілкуванню також здатні до компромісу, проявів теплої і дружнього ставлення до оточуючих, тощо. Чим вищий рівень комунікабельності, тим більше виявляється позитивний фактор – дружності серед типів міжособистісної взаємодії, нижчий рівень передбачає сильніший прояв негативного фактору – агресивності та більш виражені показники шкал «егоїстичний», «агресивний» і «залежний».

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у глибшому дослідженні переваг та недоліків використання соціального цифрового простору, а також його вплив на формальні міжособистісні стосунки у представників різних професій, а також неформальні відносини у порівнянні підлітків та більш дорослого покоління.

Література:

1. Кириченко В. В. Психологія інформаційної діяльності : Навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с
2. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
3. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. URL: https://psylab.com.ua/tools_Методика_диагностики_межличностных_отношений_Лири
4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей

курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

5. Yalom, I. D. The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books, 1975.

Інна Загурська

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

Альона Яценко

магістрантка спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

УЯВЛЕННЯ ПРО САМОАКТУАЛІЗОВАНУ ОСОБИСТІТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ПРОФЕСІЙ

Процес самоактуалізації особистості є однією із найбільш складних та актуальних проблем сьогодення. Самоактуалізація описує всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишньої дійсності, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я і моральності [1; 3].

М. Ткалич відзначає тісний зв'язок професійної самоактуалізації із вирішенням особистісних протиріч, зі зміною мотиваційної сфери, з появою внутрішньої потреби у формуванні певної професійної стратегії, плануванні професійної кар'єри. Підкреслюється, що самоактуалізація пов'язана із реалізацією людиною своїх здібностей паралельно із реалізацією особистісного потенціалу. Найбільш сприятливим та оптимальним чинником для досягнення найвищого рівня самоактуалізації є відповідність між професійним та особистісним розвитком [2]. Американський психолог і психотерапевт Е. Шостром розробив структурну модель самоактуалізації, як багатовимірної величини, яка дозволяє визначити загальний рівень самоактуалізації, а також особливості її складових [4].

Наше дослідження проводилось впродовж 2022-2023 навчального року. Загальна вибірка складала 30 осіб (15 представників гуманітарних спеціальностей: 7 соціальних працівників; 8 психологів; та 15 представників технічних спеціальностей: 7 інженерів; 8 водіїв-механіків). Для отримання емпіричних даних був використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторної стратегії дослідження.

Процедура дослідження уявлень про самоактуалізовану особистість у дорослому віці включала п'ять етапів:

Перший етап – заповнення спеціально розробленого бланку, де кожен досліджуваний виділяє 10 якостей, які, на його думку, мають характеризувати самоактуалізовану особистість. Навпроти кожної якості прописується їх особистісне тлумачення досліджуваними.

Інструкція для досліджуваного: «Назвіть 10 якостей, які, на Вашу думку, характеризують самоактуалізовану особистість. Навпроти кожної якості напишіть, який особистісний зміст Ви вкладаєте в цю якість? (Як Ви розумієте цю якість? Що ця якість для Вас означає?)».

Другий етап – дослідник визначає перелік конструктів (до 10), які у заповнених бланках зустрічаються найчастіше.

Третій етап – визначений перелік конструктів пропонується кожному досліджуваному, який оцінює рівень їх значимості у структурі образу самоактуалізованої особистості за 10-бальною шкалою.

Інструкція для досліджуваного: «Оцініть за 10-бальною шкалою рівень значимості якостей, які мають характеризувати самоактуалізовану особистість. При цьому, оцінка 10 ставиться, якщо певна якість на Вашу думку є найважливішою із зазначених, оцінка 1 ставиться, коли певна якість, на Вашу думку, є найменш значимою. Оцінки не можуть повторюватися».

Четвертий етап – дослідник складає матрицю «представники гуманітарних спеціальностей / представники технічних спеціальностей x якості самоактуалізованої особистості» (в стрічках – досліджувані, у стовпчиках – їхні оцінки за рівнем значимості кожного конструкту).

П'ятий етап – факторний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 3 фактори, які пояснюють 74,33 % дисперсії (рис.1).

Загалом, у структурі уявлень про самоактуалізовану особистість для представників гуманітарних професій значимими є особистісні характеристики з *моральнісним* («сміливість»), *діяльнісним* змістом («впевненість», «працьовитість», «комунікабельність», «незалежність») та ті, які стосуються *когнітивних процесів* («креативність», «саморефлексія», «прийняття себе», «раціональність», «самоповага»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-якості як «саморефлексія» та «прийняття себе»; «сміливість», «креативність» та «комунікабельність». Іншими словами, саморефлексія передбачає прийняття себе, а сміливість та креативність передбачає комунікабельність особистості.

Взаємовиключними є такі конструкти-якості як «саморефлексія» та «сміливість»; «саморефлексія» та «креативність»; «саморефлексія» та «комунікабельність»; «прийняття себе» та «сміливість»; «прийняття себе» та «креативність»; «прийняття себе» та «комунікабельність»; «раціональність» та «незалежність»; «самоповага» та «незалежність»; «самоповага» та «впевненість».

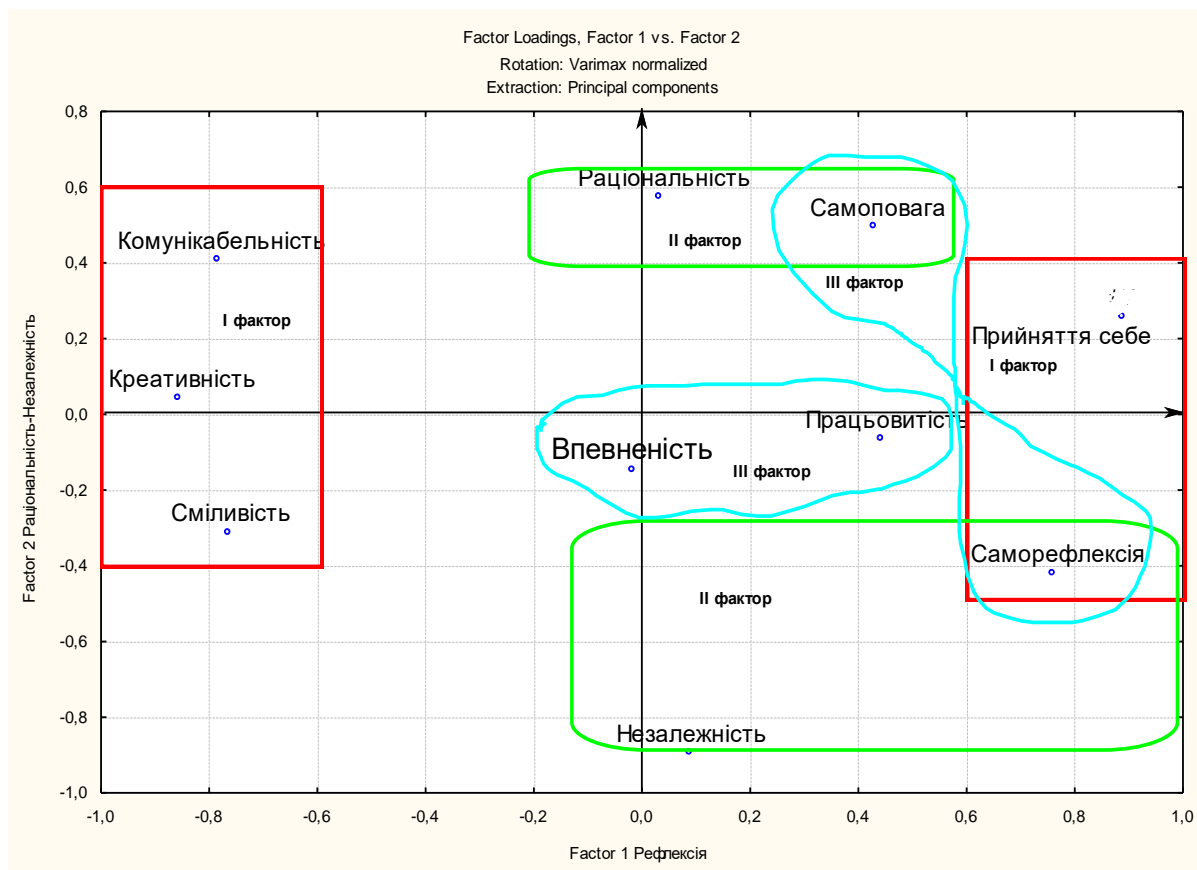


Рис 1. Факторно-семантичне поле уявлення про самоактуалізовану особистість представників гуманітарних професій

Виявлена конфліктна неузгодженість між виділеними конструктами ймовірно пов'язана з усвідомленням представниками гуманітарних професій реальних та бажаних якостей самоактуалізованої особистості. Тому такі якості як «сміливість», «креативність», «комунікабельність», «незалежність», «впевненість», «працьовитість» виступають швидше як ідеальні, бажані характеристики, які хотіли б бачити ці досліджувані в образі самоактуалізованої особистості.

На думку досліджуваних, високий рівень саморефлексії самоактуалізованої особистості («вміти аналізувати власні досягнення та поразки, адекватно приймаючи їх», «уміння, здатність аналізувати, ідентифікувати свої потреби, емоції») протиставляється сміливості («сміливість у прийнятті рішень», «вміння ризикувати», «не боятися жити своє життя і орієнтуватися саме на себе, а не на норми і думку оточення»). Тобто саморефлексія у такому випадку виступає як інтегративна здібність, а сміливість є ознакою індивідуалізації самоактуалізованої особистості.

Література:

1. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

2. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.

3. Файнман І. Самореалізація особистості як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки [Кіровоградського педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Педагогічні науки.* 2010. Вип. 91. С. 235-240.

4. Shostrom. An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and psychological measurement.* 1964. Vol. 24, № 2, p. 207–218.

Максим Костюк

магістрант спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОДАЖІВ У ЦИФРОВИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У ХХ ст. людство вступило в інформаційну добу – період складних процесів комунікаційної революції, інформаційних вибухів, які впливають на становлення нового світового порядку. Різко збільшився обсяг інформації, яка виробляється й споживається, що дало можливість перетворити її на засіб маніпулювання почуттями і свідомістю. В умовах ускладнення інформаційно-комунікаційних систем відбувається переформатування соціального комунікативного середовища, залученням до нього дедалі більше дійових осіб, які впливаючи одне на одного через соціальні мережі формуючи суспільну свідомість, нову реальність існуючого світу та встановлюють специфічні комунікативні правила [1].

Сучасне суспільство відрізняється стрімким розвитком комп'ютерних інформаційних технологій та систем телекомунікацій. В результаті у користувачів комп'ютерних мереж, які проводять значну частину життєвого часу у віртуальному просторі, виникають нові інтереси, мотиви, цілі, установки, а також форми психологічної та соціальної активності, які безпосередньо пов'язані з цим новим простором. В умовах жорсткої конкуренції звернення до позиціонування своїх послуг за допомогою бренду в мережі Інтернет стає важливим та ефективним інструментом боротьби за увагу потенційного споживача [2].

Сьогодні віртуальний медійний Інтернет-простір активно використовується підприємцями для розвитку та презентації власної марки, багато з них розробляють нові підходи до створення та розвитку брендів, що

забезпечує незаперечні конкурентні переваги та швидкі комерційні результати. Загалом розробка бренду – один із найважливіших кроків формування власної аудиторії майбутнього продукту, товару чи послуги у медійному просторі за допомогою відповідного позиціонування, яке визначає процес верифікації та підтримки успішного образу чи іміджу компанії, а також умови тривалого існування майбутнього бренду [3].

COVID-19, війна в Україні зараз-вивели соціальні комунікації на ще більш суттєвий та актуальний рівень, майже кожна людина сприймає світ через призму своїх інтернет-ресурсів та соціальних мереж, які формують загальну суспільну думку про процеси які відбуваються в житті держави, світу і, як наслідок, формують світогляд кожної окремої людини. Зрозуміло, що інформаційне поле впливає на психологічний стан людини і, враховуючи останні події у світі, цей вплив безпосередньо впливає на стан психічного здоров'я суспільства.

Ми намагаємося показати важливість у теперішній час опанування методів персональних продаж у мережі інтернет, а саме шляхом просування особистого бренду та персональних продажів у соціальних мережах, адже актуальність роботи в мережі інтернет зараз максимально висока по всьому світу. Розуміючи, що на психічний стан людини впливає її задоволеність своєю працею та її оплатою-ми вважаємо, що опанування навиків особистих продажів та застосування наших психотехнологій буде позитивно впливати на психічний стан людини, адже сприятиме реалізації особистості у суспільстві шляхом покращення та вдосконалення своїх робочих навиків та можливістю отримувати достойну оплату за свою працю у мережі інтернет шляхом ведення своїх акаунтів в соціальних мережах.

Ми описує психологію споживчої поведінки в умовах інформаційного суспільства, зокрема ми аналізуємо особливості соціальної комунікації у цифрових соціальних мережах та маркетингову діяльність у віртуальному просторі. Ми проводимо експериментальні дослідження за методом Тімоті Лірі в результаті яких визначаємо наступні категорії потенційних клієнтів: ті які куплять, ніколи не куплять, які не визначились, які вагаються з прийняттям рішення. Після чого описуємо психологічний портрет потенційного споживача у цифровому віртуальному просторі. Після чого будемо власну теоретичну модель продажу у віртуальному просторі зі застосуванням наших психотехнологій, описуємо її етапи і застосування на практиці. Після чого проводимо дослідження зі застосуванням нашої теоретичної моделі у двох групах: одній групі людей зі застосуванням наших психотехнологій та іншій контрольній групі без застосування наших технологій. Результати дослідження підтверджують нашу гіпотезу шляхом збільшення продажів на 68% та показують нам необхідність попереднього вивчення потенційних клієнтів та якостей їх психологічного стану, саме наявність цієї інформації дає змогу для формування моделі продажу, яка має за мету бути застосована для категорії людей які є потенційними споживачами.

Література:

1. Холод О. Соціальні комунікації як поняття в науковій галузі «соціальні комунікації». URL: [http:// wwwPop/all/soc-alh-komun-kac-jak-ponjatjav-naukov-i-galuz-soc-aln-komun-kac.html](http://www.Pop/all/soc-alh-komun-kac-jak-ponjatjav-naukov-i-galuz-soc-aln-komun-kac.html)
2. Палій С.В. Соціальні мережі як засіб комунікації електронного навчання. *Управління розвитком складних систем*. 2013. Вип. 13. С. 152.
3. Брич В. Я., Колодницька О. З. Людські ресурси як чинник забезпечення конкурентоспроможності підприємства. *Інноваційна економіка*. 2015. № 4. С. 72.

Наталія Портницька

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології

Ольга Савиченко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

Ірина Тичина

кандидат психологічних наук, доцент,
декан соціально-психологічного факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОБОТИ МОБІЛЬНИХ ГРУП ПІДТРИМКИ

Періоди соціальних криз зумовлюють посилення актуальності швидкого реагування на невідкладні ситуації не лише медичні та правові, але й з питань психологічного супроводу. З року в Україні впроваджується практика мобільних бригад соціально-психологічної допомоги (за підтримки фонду ООН у галузі народонаселення). З початком повно масштабного вторгнення різко зросла потреба населення в отриманні первинної медичної та психологічної допомоги, що зумовило актуальність діяльності мобільних мультидисциплінарних груп, що включають медиків, психологів та соціальних працівників. Такі групи є однією із ефективних сучасних форм надання першої психологічної допомоги, які водночас мають враховувати специфіку малих громад та долати низку труднощів:

– Віддаленість громад, що зумовлює логістичні та комунікаційні труднощі (напр., не всі населені пункти мають достатню якість інтернет-зв'язку для користування онлайн-ресурсами допомоги).

– Дефіцит часу та ресурсів для надання допомоги – в більшості випадків мобільна група потрапляє у населений пункт один раз, що зумовлює необхідність здійснення психологічної підтримки у форматі «єдиної консультації», часто при відсутності просторових та часових умов консультації.

– Низька психологічна грамотність населення зумовлює ситуації, коли люди швидше зверталися до лікаря, ніж до психолога. При цьому до завдань лікаря додається мотивування звернутися до психолога та загальна просвітницька робота щодо зниження стигматизації труднощів психічного здоров'я.

– Налагодження взаємодії між фахівцями як процес формування команди, основною перешкодою для якого є нестабільний склад мобільних груп.

Аналіз кейсів для супервізій фахівців мобільних груп дозволив виокремити основні типи запитів населення:

ВПО	Місьцеве населення
почуття образи та непорозуміння, знецінення досвіду, тривога за близьких, переживання горя (переоцінка та життя далі)	
<ul style="list-style-type: none"> • адаптація до нового місця, • переживання втрати житла, близьких людей, • відновлення смислів 	<ul style="list-style-type: none"> • проблеми адаптації до співжиття з ВПО, • перевантаження фізичне й емоційне

Аналіз скарг осіб, що зверталися за консультацією, свідчить, що поширеними є прояви депресивного, тривожного, стресового розладів, ПТСР та тривога за здоров'я.

Специфіка запитів та організації роботи мобільних груп зумовлює необхідність адаптації та деякої деталізації алгоритму першого реагування у процесі взаємодії з особами з ознаками труднощів психічного здоров'я. Збереження основних п'яти кроків вимагає конкретизації їх змістового наповнення [1]:

Кроки першого реагування за алгоритмом реагування фахівців першої лінії	Адаптація для мобільних груп
Розпізнати: побачити ознаки складнощів з психічним здоров'ям	Подбати про базові потреби особи В контексті розмови про соматичне здоров'я зауважити про психічне здоров'я, помітити труднощі
Валідизувати: нормалізувати, почати розмову про психічне здоров'я	Оцінити психічний стан Відреагувати, якщо стан гострий Висловити припущення про складнощі психічного здоров'я
Підтримати: забрати стигму, надати першу підтримку	Дати короткі поради із врахуванням актуальних ресурсів відвідувачів (напр., обмежені можливості використання інтернет-ресурсів) Знизити стигму
Скерувати: щепити надією, скерувати за фаховою допомогою	Скерувати до психолога

Переконатися: вболівати, впевнитися в отриманні фахової допомоги	Турбота про власне психічне здоров'я, відновлення ресурсу
--	---

Таким чином, специфіка роботи мобільної групи через неможливість тривалого контактування та спостереження за людиною передбачає більшу увагу актуальному стану та неможливість реалізації останнього кроку – переконатися в отриманні фахової допомоги. Окрім того, частина кроків може дублюватися або розподілятися між фахівцями мобільної групи.

Зважаючи на те, що йдеться про військовий контекст і підвищений рівень емоційного напруження більшості відвідувачів, особлива увага надається:

- Забезпеченню базових потреб: говорити тільки тоді, коли людина у відносній безпеці; забезпечити простір для розмови; бути готовим слухати, оскільки частина відвідувачів має потребу поділитися переживаннями, виговоритися;

- Відреагуванню на гострий стан. Абсолютна більшість відвідувачок жінки, яким важко контролювати емоції. Більшість фахівців відмічали труднощі реагування на нестримний плач, прояви агресії або апатії як реакції на тривалий стрес. Тому фахівцям важливо володіти навичками залишатися поряд, самому зберігати спокій, говорити спокійно, короткими реченнями переключати увагу, не вдаючись до некоректних реакцій (бризкання водою тощо).

- Наданню коротких рекомендацій. Аналіз опитування фахівців мобільних груп свідчить, що найбільш актуальними поряд із фізичною активацією (здебільшого у форматі фізичної праці) та відновленням рутини, виявилися рекомендації, пов'язані із налагодженням / підтриманням / відновленням соціальних стосунків. Актуальним для відвідувачок є нагадування про необхідність розподілу обов'язків та відповідальності між членами родини, тими, з ким поділяєш оселю (як підкріплення думки «Я не всесильна»), актуалізація (робити щось для близьких (дітей, онуків), допомагати близьким) та переосмислення цінностей (в ситуаціях втрати близьких людей, житла). Важливо, що надання рекомендацій здійснюється у ситуації «одноразової зустрічі», а отже фактичної відсутності можливостей щось уточнити чи змінити, тому настанови фахівця мають бути простими для сприймання та виконання та максимально наближеними до повсякденного досвіду відвідувачів/ок.

- Зниженню стигми: переважно через наведення статистичних відомостей, нормалізацію емоційних реакцій, які демонстрували відвідувачки.

Труднощі, які відмічали фахівці мобільних груп стосувалися скерування відвідувачів/ок за допомогою та збереження власного психічного здоров'я. Віддаленість населених пунктів поряд із відсутністю якісного інтернет-зв'язку є факторами зниження доступності отримання фахової допомоги, що звужувало можливості скерування відвідувачів за спеціалізованою допомогою. З іншого боку, більшість фахівців відзначали труднощі особистісного характеру, пов'язані з дією об'єктивних чинників, зокрема відчуття емоційного вигорання, пов'язаного зі щільністю графіка поїздок, перенасиченістю інформацією,

стереотипи населення щодо психічного здоров'я та ресурсів психологічної допомоги; та об'єктивних чинників, зокрема емоційне вигорання через розуміння обмеженості власних ресурсів, необхідність залучення додаткових особистісних ресурсів на етапі мотивування відвідувачів до залучення до співпраці та скерування фахівців.

Таким чином, перспективами подальших досліджень щодо психологічного супроводу мобільних груп є розробка модулів підтримки психічного здоров'я самих фахівців, що входять до цих груп.

Література:

1. Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів / Вікторія Горбунова, Наталя Портницька, Ольга Савиченко, Ірина Тичина. Ідея та заг. Ред. Вікторія Горбунова. 136 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-z-psyhichnogo-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf>

Наталія Портницька

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології

Олена Ярмошик

магістрантка спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТРИВОЖНІСТЬ ФАХІВЦІВ ІТ СФЕРИ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Активний розвиток ІТ-технологій зумовлює посилену увагу до вивчення психологічних особливостей та психологічного супроводу фахівців, що працюють у цій сфері. Така ситуація зумовлена кількома чинниками: з одного боку, вказується, що поширеними запитами за психологічною допомогою є депресивні, тривожні розлади, відсутність соціальних навичок, ознаки соціальної адаптації [1]. Зазначається, що високий рівень тривожності ускладнює діяльність працівників ІТ сфери, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність включно до відмови від неї, викликає надмірну емоційну напругу [3]. З іншого боку, описуються ознаки тривожності як психічного стану, зокрема, невпевненість у спілкуванні, своїх діях, настороженість, збентеження, невиразність і суперечливість мовлення, метушливість, напруженість, скутість рухів або, навпаки – надмірна жестикуляція [2; 4].

Водночас, недостатньо дослідженими залишаються проблем проявів ситуативної та особистісної тривожності у контексті ефективності соціальної

адаптації ІТ-фахівців. Ми передбачали, що рівень соціальної адаптованості фахівців ІТ-сфери в більшій мірі пов'язаний із проявами особистісної тривожності, ніж із проявами ситуативної тривожності.

Для перевірки припущення нами використано методи опитування («Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор в адаптації В. Норакидзе, шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), методика діагностики соціальної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд. У дослідженні взяли участь 80 працівників ІТ-сфери (51 чоловік і 29 жінок) віком від 22 до 39 років (які працюють як дистанційно, так і стаціонарно). Вибір вікового діапазону досліджуваних зумовлений, з одного боку, віковими рамками віку ранньої дорослості, а з іншого, тим фактом, що в ІТ-сфері працюють переважно молоді люди віком до 40 років.

За результатами дослідження виявлено кілька тенденцій:

- Переважна кількість опитаних має середній (46% опитаних) та високий (34%) рівень тривожності, що свідчить про те, що обрана нами вибірка в цілому відповідає загальним тенденціям проявів тривожності фахівців ІТ-сфери, описаним в літературі.

- Переважна кількість опитаних (52,5%) продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про залежність емоційних реакцій респондентів від ситуацій діяльності та соціальної взаємодії. Одним із чинників ситуативної тривожності для цієї категорії досліджуваних може бути специфіка професійної діяльності, де наголошується на високій ціні помилки, що формує страх діяти у нових або мало визначених умовах. На підтвердження цього факту може слугувати й аналіз рівня ситуативної тривожності в залежності від досвіду професійної діяльності: найвищі показники продемонстрували фахівці із досвідом роботи 2-5 років, які вже мають досвід помилок, але він ще недостатній для формування впевненості у можливості їх виправлення; найнижчі показники продемонстрували фахівців із найбільшим досвідом роботи (більше 8-ми років).

- Аналіз результатів опитування свідчить, що значна частина респондентів має високий (48,45%) та помірний (27,5%) рівень особистісної тривожності. Аналогічно до попередніх результатів, найвищий рівень особистісної тривожності демонструють фахівців із незначним досвідом професійної діяльності (2-5 років); водночас спостерігається різке зниження показників тривожності у фахівців зі значним досвідом роботи (від 5-ти років та більше). Очевидно, це може бути свідченням того, що особистісна тривожність як характеристика особистості також залежить від умов провідної діяльності та може загострюватися або послаблюватися в залежності від впливу зовнішніх факторів.

Аналіз проявів соціальної адаптації ІТ-фахівців дозволяє стверджувати, що більшість респондентів демонструють ознаки середнього (51%) та низького (35%) рівня соціальної адаптації (Рис. 1).

Аналіз складових соціальної адаптації свідчить, що найвищий рівень адаптації досліджувані відчують на сферах «внутрішній контроль»,

«прагнення до домінування», «ескапізм»; водночас найнижчі показники спостерігаються за складовими «емоційний комфорт».

Важливо, що профіль соціальної адаптованості відображає відносно рівномірний розвиток всіх її складових, де найменш розвиненими є складові власне адаптації та сприймання як оточуючих, так і самого себе. Це може зумовлювати викривлення мислення та викликати емоційний дискомфорт.

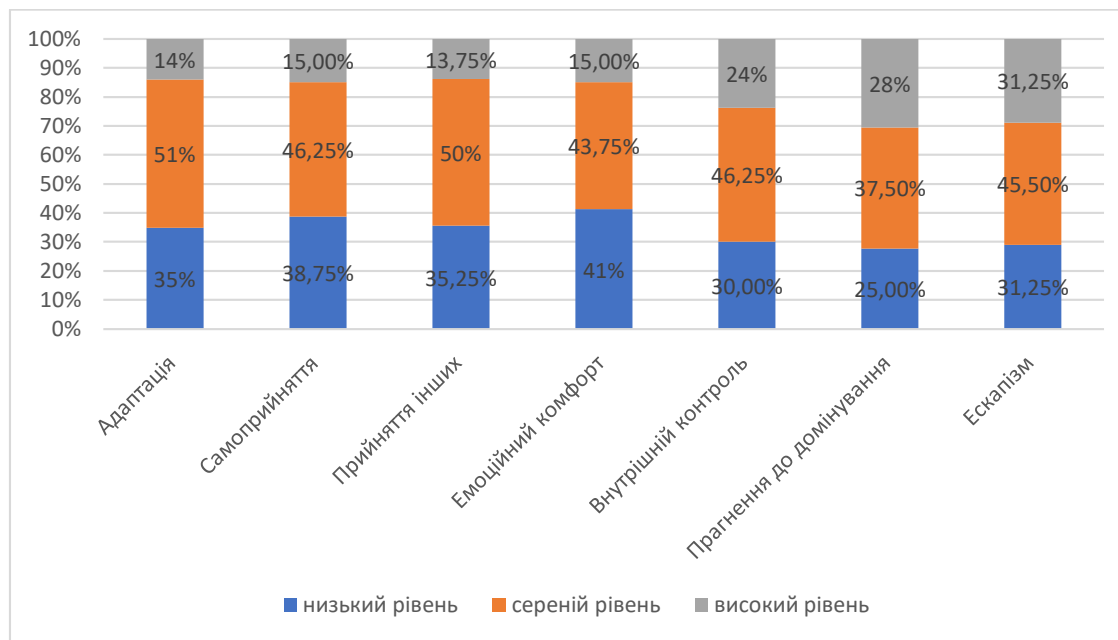


Рис. 1. Частотний аналіз рівнів соціальної адаптації фахівців ІТ сфери

Застосування кореляційного аналізу (за коефіцієнтом Пірсона) підтверджує припущення про зв'язок рівня соціальної адаптації фахівців ІТ-сфери та проявів ситуативної ($r=-0,67$ при $p \leq 0,01$) та особистісної ($r=-0,38$ при $p \leq 0,05$) тривожності. Отримані показники свідчать про наявність оберненого зв'язку, причому ситуативна тривожність має міцніший зв'язок із соціальною адаптацією, який, ймовірно, працює за принципом підтримуючих кіл: чим вищий рівень тривожності, тим нижчий рівень адаптації, а низький рівень адаптації підтримує ситуативну тривожність.

Отримані результати зумовлюють необхідність побудови програм психологічного супроводу, базованих на опрацюванні тривожних думок із можливістю моделювання ситуацій соціальної взаємодії відповідно до специфіки професійних стосунків фахівців ІТ-сфери.

Література:

1. Базілевська Л. Особистісний професіогенез майбутнього програміста. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* № 25. С. 4-14.
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : ВТД Університетська книга, 2008. 384 с.
3. Мей Р. Сенс тривоги. 2001. 384 с. URL: <https://bookap.info> (дата звернення: 14.05.2022).

4. Середяк Х. В. Психологічні особливості соціальної компетентності осіб з тривожними розладами: Магістерська робота: (053 – «Психологія»). ВНЗ «Український Католицький Університет». Кафедра клінічної психології; наук. кер.: М. І. Попова, кандидат психологічних наук. Львів, 2019. 70 с.

Людмила Фальковська

старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

НЕСУПЕРЕЧЛИВА КАРТИНА СВІТУ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я та його збереження є найважливішим наразі завданням у ситуації хронічних випробувань повномасштабною війною. Мирне життя теж має масу викликів та все пізнається у порівнянні... Змиритися та безучасно ставитися до всього, що відбувається на рідній землі, з близькими по крові та духу людям, як руйнується все, на що покладено так багато сил та сподівань – все це багато іншого лягає важким тягарем на здатність об'єктивно відображати та адекватно регулювати поведінку, але психологічна служба, реальна підтримка держави та західних держав, волонтерство, співпраця у родині, громаді в ім'я Перемоги дозволяє зберігати здоровий глузд та, навіть, зберігати психологічний ресурс й накопичувати потенціал. Сила включеності та мотивація досягнення успіху презентує суб'єктну позицію як окремої особистості так і спільноти, стає запорукою психічного благополуччя та конструктивних коупінгів, оскільки спираються на несуперечливу картину світу (особистості та спільноти), де критерієм істинності є реалії – практика сьогодення, де є місце суб'єктності, автентичності, а, отже, і резильєнтності особистості та спільноти.

Здатність відновлюватися (резильєнтність) однозначно пов'язують зі суб'єктністю, системою притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Внутрішня картина світу представляє не тільки систему уявлень про світ та себе в ньому, а й визначає певне ставлення до нього. В ситуації, де особистість є творцем картини світу на основі постійної усвідомленої взаємодії з цим світом, спрямована пошуковою активністю у збагненні того, що відбувається довкола, є місце здатності відновлюватись, а то й особистісно зростати через подолання випробувань. Таким чином, можемо з впевненістю говорити про те, що травмуючий досвід українського народу, хоч і є болісним, але в роботі з ним є великі шанси відновлення.

Спробуємо розглянути зв'язок психічного здоров'я з суперечливою картиною світу, яку так повно репрезентують у мас-медіа та у поведінці москвити. Здоровий глузд відмовляється розуміти відверту брехню та алогізми

формальної логіки, перекручування фактів та підміна понять, які безперервним потоком спрямовані на споживачів усіх мас-медіа дуже тривалий час, не даючи змоги сформуванню критичне її оцінювання. З другого боку страх та репресії створюють установку щодо небезпечності існування власної думки – вмикаються механізми психологічного захисту, які віртуалізують картину світу, віддаляючи їх від реальної аби не завдавати шкоди власному Я.

Як результат – стримування суб'єктності, культивування конформізму, спотворення висхідної інформації, створення хибних пріоритетів, руйнація системи понять, які у своїй сукупності стають основою впливу на масову свідомість за герінговою програмою, забезпечують точку біфуркації у побудові несуперечливої картини світу. Масовий психоз та невротизація, безпричинна агресія, психопатія проявляють себе у поведінці загарбників і шокують та обурюють притомну людину, що звикла керуватись у власній поведінці здоровим глуздом, однак легітимізується масовою свідомістю представників країни-терориста і вчергове вражає безапеляційністю їх заяв та наративів. Втім це не означає, що така обставина має виправдовувати поведінку несумісну з поняттям людської поведінки.

Виникає питання: де і як відбулися кардинальні трансформації у свідомості, що забезпечили формування спотвореної картини світу окремої особистості. В структурі свідомості чільне місце посідає система знань, які утворюються двома шляхами – *імпліцитним* (спонтанним, самочинним, невимушеним) через власний досвід та *експліцитним* (цілеспрямованим, обґрунтованим, довільним) через засвоєння знань людства за допомогою слова та інших знакових систем (Рис. 1).

Важливим чинником у засвоєнні змісту цих знань є нерозривний зв'язок імпліцитних на експліцитних складників, якщо ж виявляється невідповідність, то виникають сумніви, проблема ситуація, яка запускає мислительний та пошуковий процес у знаходженні аргументів та контаргументів, в результаті чого критичне мислення розсіює сумніви та приводить у відповідність здобуті знання із сформованою картиною світу та світоглядом особистості.

У випадку подачі спотвореної інформації дисбаланс нового знання та персонального досвіду породжує переживання «когнітивного дисонансу» (Л. Фестінгер). Оскільки дисонанс є психологічно некомфортним, його існування мотивуватиме особистість редукувати його і досягти гармонії (консонансу). Особистість відчуває напруженість і дискомфорт, коли має мінливі, непослідовні ідеї, і, якщо дисонанс існує, особистість буде активно уникати ситуацій та інформацій, які здатні породжувати дисонанс. В ситуації цілеспрямованого впливу тоталітарної держави на спотворення реалій і масовану пропаганду сумнівного змісту інформації, то такий надвисокий рівень психологічної напруги, очевидно, заблокував можливість критичного мислення за відсутності потреби або його хронічної фрустрації, що призвело до прийняття запропонованої спотвореної картини світу як власної. Питання психічного здоров'я у такій ситуації є риторичним, а проблема суб'єктності чи

резильентності виявиться можливою лише за умови грамотних політичних, суспільних, психологічних глобальних інтервенцій.



Рис. 1. Модель формування внутрішньої картини світу

Таким чином, нам вдалось з'ясувати місце та роль внутрішньої картини світу в реалізації суб'єктності та резильентності як здатності відновлюватися у ситуації випробувань та руйнівних наслідків у штучному спотворенні внутрішньої картини світу як стратегії тоталітарного суспільства як для персонального психічного здоров'я так і у стратегіях та можливостях його відновлення.

Література:

1. Божок Є. Резильєнтність: Стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Електронний ресурс. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagrozh.html>
2. Кириченко В.В. Наукова концептуалізація моделі становлення картини світу особистості у сучасному інформаційному суспільстві. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.: Видавництво «Фенікс», 2018. С.75-94.

Олександра Шатило

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЗВ'ЯЗОК SELF-COMPASSION І ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ З АНДРОГІННОЮ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ

Останнім часом дослідників привертає увагу феномен self-compassion та його взаємозв'язок із психічним здоров'ям. Self-compassion є достатньо новим поняттям у позитивній психології, яке ввела К. Нефф. З одного боку, воно базується на буддистській традиції ставлення до світу та себе з любов'ю та добротою, а з іншого – на традиції західної психології та має схожість з концепціями безумовного самоприйняття й безумовного позитивного ставлення, запропонованими А. Еллісом та К. Роджерсом. Self-compassion є природним способом самопідтримки і, найголовніше, може бути штучно опанованим.

Нами проведено дослідження гендерний відмінностей прояву self-compassion в осіб із різним рівнем тривожності. У дослідженні взяло участь 88 осіб: 51 особа жіночої статі та 37 чоловічої віком від 18 до 60 років, середній вік досліджуваних склав 33 роки.

Для реалізації дослідницької роботи використаний Стативно-рольовий опитувальник С. Бем. Опитувальник використовується для виявлення ступеню вираженості маскулінних і фемінних характеристик, а також дозволяє визначити тип особистості: маскулінний, фемінний, андрогінний.

Дослідження оцінки рівня self-compassion здійснювалося за методикою Self-compassion Scale. Для визначення тривожності використано Шкалу особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), Шкалу тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory) і Шкалу ГТР-7 (General Anxiety Disorder – GAD-7).

За методикою С. Бем розподілення респондентів було такими. Осіб, яких можна було віднести до фемінного типу, було 8 (9,1% від усієї вибірки) – 2 чоловіка, 6 жінок; до маскулінного типу було віднесено 2 особи (2,3%) – тільки особи чоловічої статі; до андрогінного типу 78 осіб (88,6%) – 45 жінок, 33 чоловіка.

Особам чоловічої статі у вибірці притаманний дещо вищий рівень self-compassion і нижчий тривожності, ніж жінкам.

Подальшим кроком було проведено аналізу взаємозв'язку self-compassion із тривожністю. Існує високий обернений зв'язок self-compassion з особистісною тривожністю (-0,53). Це означає, що схильність індивіда сприймати і переживати великий діапазон ситуацій як загрозливих своїй сомооцінці, престижу, загалом

життєдіяльності пов'язаний із self-compassion таким чином, що чим нижче self-compassion, тим вища особистісна тривожність. У жінок цей зв'язок більше виражений (-0,56), ніж у чоловіків (-0,49).

Існує помірний обернений зв'язок self-compassion із тривожністю за Шкалою Бека (-0,48): чим нижче self-compassion, тим вище тривожність і соматичні її прояви. У жінок цей зв'язок більше виражений (-0,49), ніж у чоловіків (-0,47).

Існує високий обернений зв'язок self-compassion із тривожністю за Шкалою ГТР-7 (-0,57): чим нижче self-compassion, тим вище тривожність. У чоловіків цей зв'язок більше виражений (-0,63), ніж у жінок (-0,56).

Далі учасників було поділено на групи в залежності від показників self-compassion: група з низьким рівнем, помірним та високим. Також поділ відбувся окремо для осіб жіночої та чоловічої статі

У групі прослідковується тенденція зниження тривожності з підвищенням self-compassion. Найвищі рівні тривожності й найнижчі показники self-compassion у вибірці тільки у жінок. Для чоловіків з нижчими показниками self-compassion, ніж у жінок, притаманний нижчий рівень тривожності і навпаки.

Подальшим кроком було проведено аналізу взаємозв'язку self-compassion з гендерними характеристиками індивіда. Self-compassion має слабку обернену кореляцію з коефіцієнтом андрогінії (-0,10), слабкий прямий зв'язок зі шкалою «Фемінність» (0,26) і помірний прямий зв'язок зі шкалою «Маскулінність» (0,33). Це означає, що чим більша фемінність та маскулінність особи, тим вище self-compassion, зв'язок із маскулінністю є вищим. В андрогінних осіб self-compassion має слабку обернену кореляцію з коефіцієнтом андрогінії (-0,13), слабкий прямий зв'язок зі шкалою «Фемінність» (0,17) і помірний прямий зв'язок зі шкалою «Маскулінність» (0,32). Це означає, що чим більша фемінність та маскулінність андрогінної особи, тим вище self-compassion, зв'язок із маскулінністю є більшим.

Певна комбінація та співвідношення якостей, які прийнято називати фемінними або маскулінними, впливають на спосіб прояву певних компонентів self-compassion і на його загальний рівень.

Гендерні відмінності прояву self-compassion в осіб із різним рівнем тривожності: чим вище self-compassion, тим нижча тривожність у групі андрогінних осіб. При цьому жінки мають найнижчі показники self-compassion і найвищі тривоги. Для чоловіків із нижчими показниками self-compassion, ніж у жінок, притаманний нижчий рівень тривожності і навпаки.

У групі фемінних осіб простежуються найнижчі показники self-compassion і найвищі тривожності мають жінки. Для чоловіків із нижчими показниками self-compassion, ніж у жінок, притаманний нижчий рівень тривожності і навпаки.

Андрогінні чоловіки мають найвищі прояви self-compassion і найнижчі тривожності. Фемінні жінки мають найнижчі прояви self-compassion і найвищі тривожності.

Андрогінні особи мають вищий рівень self-compassion і нижчий рівень тривожності, ніж фемінні й маскулінні особи. Маскулінні особи мають нижчий рівень self-compassion, такий самий показник особистісної тривожності, нижчу тривогу за Шкалою ГТР-7 та Шкалою Бека, ніж фемінні.

Фемінні жінки мають нижчий рівень self-compassion, вищу особистісну тривожність, тривожність за Шкалою ГТР-7, але нижчу за Шкалою Бека, ніж андрогінні.

Андрогінні чоловіки мають вищий рівень self-compassion і нижчу тривожність, ніж фемінні й маскулінні. Фемінні чоловіки мають вище self-compassion, нижчу особистісну тривожність і тривожність за Шкалою ГТР-7, вищу за шкалою Бека, ніж маскулінні.

Тетяна Шекерська

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Алла Шаюк, кандидат медичних наук, доцент,

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ В ОСІБ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

Проблема інтернет-залежності нараховує безліч варіантів та може стосуватися працюючих у віртуальному просторі різного віку. Оскільки на сьогодні інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної людини, потрібно зуміти сформувати той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, який дозволить кожному реалізовувати себе як різносторонню особистість та без шкоди для свого здоров'я.

Проблематику інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки досліджували Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл. Питання наслідків Інтернет-залежності для особистості вивчали вчені: Л. Гур'єва, Т. Карабин, О. Петрунко.

Поняття «інтернет-залежність» має різні трактування дослідниками. Для нашого дослідження найбільше підходить пояснення І. Гольдберга. Ним інтернет-залежність трактується як розлад поведінки особистості внаслідок використання інтернету, що здійснює згубний вплив на життя та діяльність людини. Відповідно адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка характеризується відходом від реальності та зміною свого психічного стану [3].

За результатами теоретико-методологічного аналізу було підтверджено, що в осіб які працюють у віртуальному середовищі може виникати інтернет-залежність в будь-якому віці. Також було висунуто припущення про існування впливу інтернет-залежності на індивідуальні особливості особистості осіб, які

працюють у віртуальному середовищі (зміну світогляду, цінностей, емоційний стан, поведінку тощо). В якості концептуальної гіпотези виступило припущення про те, що існують певні особливості емоційно-вольової сфери в осіб, які працюють у віртуальному середовищі схильних та несхильних до інтернет-залежності.

Для дослідження ступеню інтернет-залежності у людей, які працюють у віртуальному середовищі було здійснено дослідження за підібраним діагностичним інструментарієм, одним з яких було обрано тест «Інтернет-залежність» К. Янга в адаптації В. Лоскутової. Вибірка складалася з 112 опитуваних віком від 18 до 60 років.

Дане дослідження показало, що найбільше за віддаленими професіями працюють люди віком від 18 до 35 років (молодь). З них 60% досліджуваних мають вже певну інтернет-залежність (залежність слабо виражену (39%) та залежність що впливає на життя (21 %), яка виявляється за певними поведінковими проявами, а саме: неможливість та небажання відірватися від роботи чи роздратування через потребу відволіктись; потреба проводити за працею все більше часу; схильність забувати про домашні справи, сім'ю; байдуже ставлення до свого здоров'я тощо. Більша кількість залежних чоловічої статі та мають середню спеціальну освіту.

Аналіз проведеного дослідження за методикою А. Жичкіної підтвердило, що найбільшу кількість Internet-залежних було виявлено у молоді (18-35 років). Слід звернути увагу на те, що схильність до Internet-залежності є в кожній віковій групі досліджуваних та майже на однаковому рівні (в групі 36-45 років – 35%, в групі 46-50 років – 31 %, в групі 51-60 років – 32 %), що свідчить про те, що в будь-якому віці людина може стати Internet-залежною, якщо не буде дотримуватися певних правил роботи у віртуальному середовищі.

Крім цього, за результатами діагностики за методикою «Інтернет-залежність» (К. Янг) було також досліджено, наскільки особи, які працюють у віртуальному середовищі різних вікових категорій, можуть під час роботи контролювати себе. Виявлено, що найбільше осіб, які працюють у віртуальному просторі та яким важко здійснювати самоконтроль відносно своєї роботи в мережі, серед досліджуваних віком 18-35 років.

Дослідження рівня сили волі було проведено за методикою «Самооцінка сили волі» (в обох групах). Аналіз отриманих результатів показав, що у більшості досліджуваних, як в експериментальній, так і контрольній групах, переважаючим є середній рівень розвитку сили волі. Але в осіб, схильних до інтернет-залежності, низький рівень сили волі виявлено у 18 % досліджуваних, а в групі не схильних до інтернет-залежності – у 7 %. Порівняння отриманих показників дозволяє зробити висновок, що в контрольній групі (в осіб не схильних до інтернет-залежності) переважають високі показники, а в експериментальній – середні показники.

Порівняння результатів дослідження рівня розвитку сили волі в обох групах за допомогою критерія U-Манна-Уїтні дало змогу встановити достовірну

розбіжність між двома групами (при $p < 0,01$, $U = 224$) й допомагає зробити висновок: рівень сили волі в осіб, які працюють у віртуальному середовищі та схильні до інтернет-залежності нижче, ніж у тих, хто не має цієї залежності. Таким чином, одну з наших гіпотез підтверджено.

Для перевірки гіпотези про наявність труднощів у міжособистісному спілкуванні, що пов'язано з емоційною сферою у схильних та не схильних до інтернет-залежності, було проведено дослідження за методикою В. Бойка «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистому спілкуванні». Отримані результати (таблиця 1) дали змогу зробити наступні висновки: для досліджуваних, які працюють у віртуальному середовищі та виявляють схильність до інтернет-залежності, характерні такі емоційні проблеми як негнучкість та невиразність емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватися з людьми на емоційній основі. Подібні результати було отримано й в іншій групі, але вище названі показники та загальний рівень труднощів у цих досліджуваних нижче. В обох групах шкала «неадекватний прояв емоцій» є найменшим показником.

Таблиця 1

Емоційні бар'єри у спілкуванні осіб, які працюють у віртуальному середовищі (середні показники)

Показники	Групи досліджуваних		Рівень значущості розбіжностей за критерієм U-Манна-Уїтні
	Схильні до інтернет-залежності	Не схильні до інтернет-залежності	
Невміння управляти своїми емоціями	2,2	2,1	$p > 0,05$, розбіжності незначущі
Неадекватний прояв емоцій	2,1	2	$p > 0,05$, розбіжності незначущі
Негнучкість та невиразність емоцій	2,6	2	$p < 0,01$, розбіжності значущі
Домінування негативних емоцій	3,2	2,6	$p < 0,01$, розбіжності значущі
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	2,7	2,1	$p < 0,01$, розбіжності значущі
Загальний показник	12,8	10,8	$p < 0,01$, розбіжності значущі

Отже, з отриманих результатів можна зробити висновок, що особи, які працюють у віртуальному середовищі, досить часто виражають бажані емоції у відповідності до ситуації чи очікувань інших людей, але не завжди ці емоції відповідають справжньому їх емоційному стану. Неадекватний прояв емоцій у віртуальному середовищі в свою чергу може призвести до виникнення труднощів у реальному житті під час спілкування з рідними чи знайомими (міжособистісному спілкуванні), адже вирішальну роль в процесі взаємодії займають саме емоції та їх прояв.

Таким чином, проведене нами дослідження інтернет-залежності в осіб, які працюють у віртуальному середовищі, підтвердило припущення про те, що їм характерні такі емоційні проблеми: негнучкість та невиразність емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватися з людьми на

емоційній основі. Необхідно у досліджуваних сприяти розвитку емпатії, вміння адекватно виражати свої емоційні стани (як позитивні, так і негативні) та вміти керувати своїми емоціями.

Було складено рекомендації для інтернет-залежних осіб, які працюють у віртуальному просторі, а саме:

- під час роботи у віртуальному просторі необхідною умовою збереження здоров'я є встановлення обмеження в часі;
- поряд з робочим місцем можна прикріпити картки-нагадування чи зовнішні стоп-сигнали;
- по можливості робити перерви для відпочинку від інтернет-мережі та під час вихідних проводити час без неї та ін.

Література:

1. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996. In *Psychom.net*, accessed 20 November 2004.
2. Сорокіна В., Мудрик А. Інтернет-залежність як особиста деформація [Електронний ресурс]. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153582059.pdf>

Розділ 2

ОСВІТА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ

Elena Bondareva

Senior Lecturer

Department of Psychology

National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

Tashkent, Uzbekistan

THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS OF STUDENTS FROM DIFFERENT FIELDS OF STUDY

The term 'psychological mindedness', originally proposed in the 90-s of the last century in clinical psychology and psychiatry and considered mainly in connection with the success of psychotherapeutic work, has recently attracted the attention of researchers in the field of personality psychology, educational and professional activities, and family psychology. This is due to the fact that psychological mindedness is associated with many personal and intellectual characteristics. Interest in the inner world, the reasons for people's actions, the willingness to discuss their own and other people's emotions can be boldly called not only professionally important qualities of a counselor psychologist, but also important conditions for effective interaction with people of representatives of various professions.

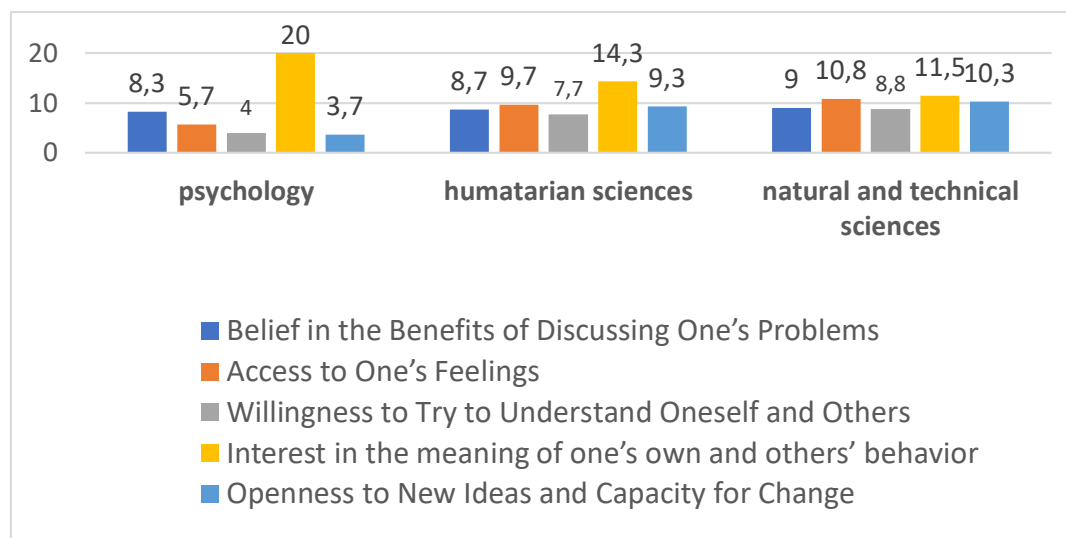


Fig. 1. Indicators of psychological mindedness by areas of student learning (average scores)

The Psychological Mindedness is defined as a personality trait that presupposes a certain availability of one's feelings, a willingness to understand oneself and others, belief in benefit from discussing one's problems, an interest in the meaning and

motivation of one's own and other people's thoughts, feelings and behavior, as well as the ability to change [1, p. 426-428]. The purpose of our research was a comprehensive study of students' psychological mindedness as one of the mechanisms for the formation of a life perspective [2, p. 254].

The research participants were 542 students enrolled in different courses of domestic and foreign universities. Students from different fields of study took part in our research. We conditionally divided them by specialty into 3 groups: psychologists (group 1), humanitarian direction (group 2) and natural science and technical direction (group 3).

The research methodology was based on Psychological Mindedness Scale (PMS) (H. Conte, R. Plutchik, B. Jung, 1990). PMS contains 5 scales that measure the components of the psychological mindedness, as well as an integral indicator.

It was expected that psychology students will show the highest results on all five scales of the questionnaire, and the lowest will be among the representatives of the third group.

However, our survey results showed the following. Psychology students only on one of the scales – 'Interest in the meaning of one's own and others' behavior' – received significantly higher marks than representatives of other groups. On the rest of the scales, their results were lower, moreover, the lowest in three groups of respondents (Fig. 1).

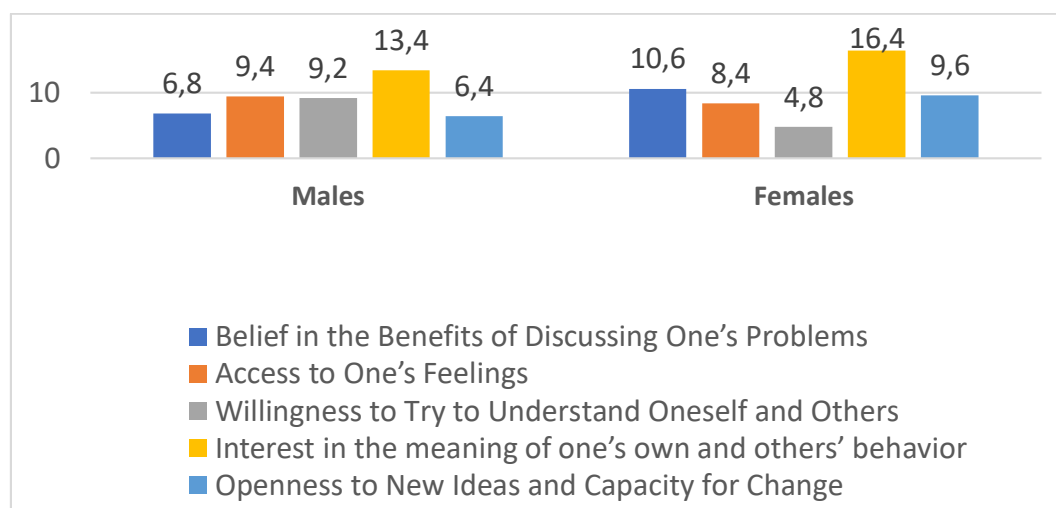


Fig. 2. Indicators of psychological mindedness by gender (average scores)

With regard to gender differences, as can be seen in Fig. 2, female students outperform male students on scales 1, 4 and 5, that is, they believe more in the benefits of discussing their experiences with others, they are more open to changes and have a greater interest in the motives of their own and other people's behavior. At the same time, men show a noticeably greater desire to discuss their problems and believe in this discussion.

Our research has shown that special attention should be paid to the development of professional motivation of future specialists, which, in turn, is unthinkable without

organizing their practical activities from the very first year. This is especially true for female students.

In turn, the low values of psychological mindedness among psychology students also become a problem in the learning process. Of course, these are only preliminary results that require further understanding and clarification. However, it is already obvious that psychological mindedness as an object of research deserves the closest attention in connection with the problem of life perspective [3, p.8].

References:

1. Conte H., Plutchik R., Jung B. Psychological Mindedness as a Predictor of Psychotherapy Outcome. *Comprehensive Psychiatry*. 1990. No 31. P. 426-431.
2. Golovakha E.I., Kronik A.A. Psychological Time of Personality. 2008. 267 p.
3. The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective. Ed. by C. Buhler, F. Massarik. NY, 1968.

Mukhamedova Dilbar

Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor,
Head of Department of Psychology
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek
Tashkent, Uzbekistan*

ТАЛАБАЛАРДА ИЖТИМОЙ ЕТУКЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Жаҳон миқёсида талабаларнинг етуклик салоҳиятини ривожлантириш, шахс сифатида ўз-ўзини адекват баҳолаш ва англаш жараёнини ижтимоий жиҳатдан самарали бошқариш имкониятларини очиб бериш ҳамда психологик жиҳатдан етук шахсларни шакллантиришга эътибор қаратиб келинмоқда. Шахснинг ижтимоий етуклик муаммоси ҳар бир мамлакат ва жамиятнинг асосий таянчи ҳамда ривожлантирувчи кучи сифатида унинг замонавий ижтимоий-психологик билимларга бўлган эҳтиёжи йиллар давомида ушбу масалаларда психологик тадқиқотларни амалга ошириш заруриятини сақлаб қолмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади – талабаларда ижтимоий етукликнинг психологик хусусиятларини ўрганишдан иборат. Сифатида Ўзбекистон миллий университети ва Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетининг жами 211 нафар талабалари жалб қилинди.

Талабалар ижтимоий етукликнинг таркибий қисмлари экспертларда ўтказилган сўровноманинг натижаларига кўра қуйидаги компонентлари кўрсатиб ўтилган:

– Меҳнатга мотивлашганлик – А. А. Реан модификациясида К. Замфирнинг “Касбий фаолият мотивацияси” сўровномаси

- Маънавий-ахлоқий масъулият – И.Г. Тимошчукнинг “Шахсинг ахлоқий-етик масъулиятлиги даражасини аниқлаш сўровномаси”
- Коммуникатив толерантлик – В.В.Бойконинг “Умумий коммуникатив толерантликни аниқлаш сўровномаси”
- Коммуникатив назорат – М.Шнайдернинг “Коммуникатив назорат сўровномаси”
- Рефлексивлик – А.В. Карповнинг “Рефлексивлик ривожланганлиги даражасини аниқлаш сўровномаси”
- Эмпатия – Ю.М. Орлов ва Ю.Н. Емельяновларнинг “Эмпатик қобилиятларни ўз-ўзи баҳолаши тест сўровномаси”

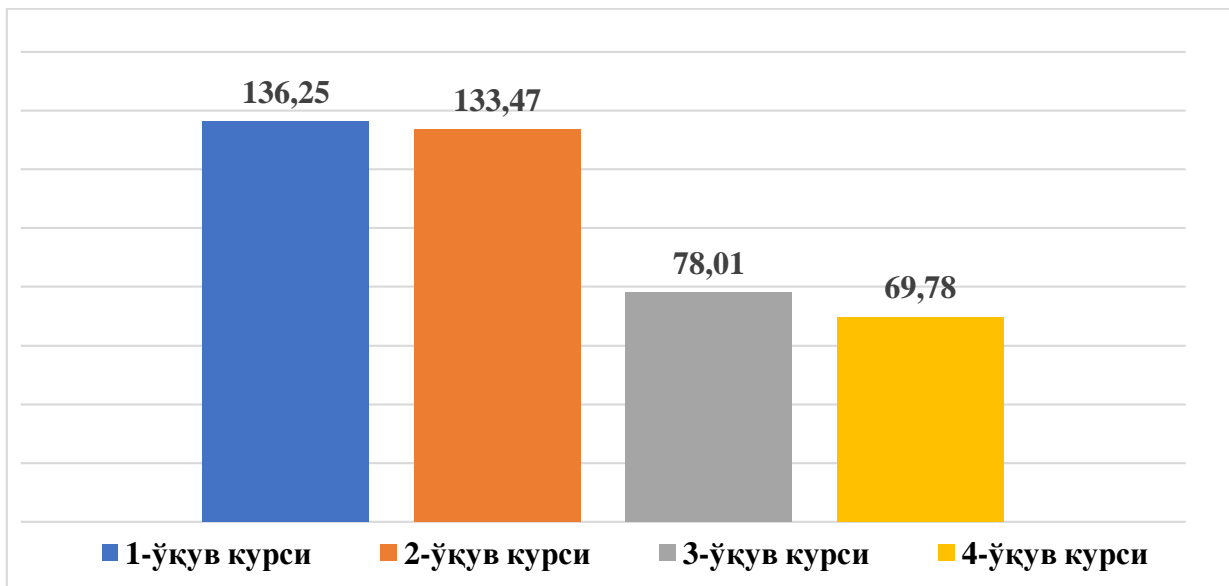


Рис. 1. К. Замфирнинг А.А. Реан томонидан модификациланган касбий фаолият мотивациясига оид сўровнома таҳлили (Крусскуалл Уоллис мезони асосида)

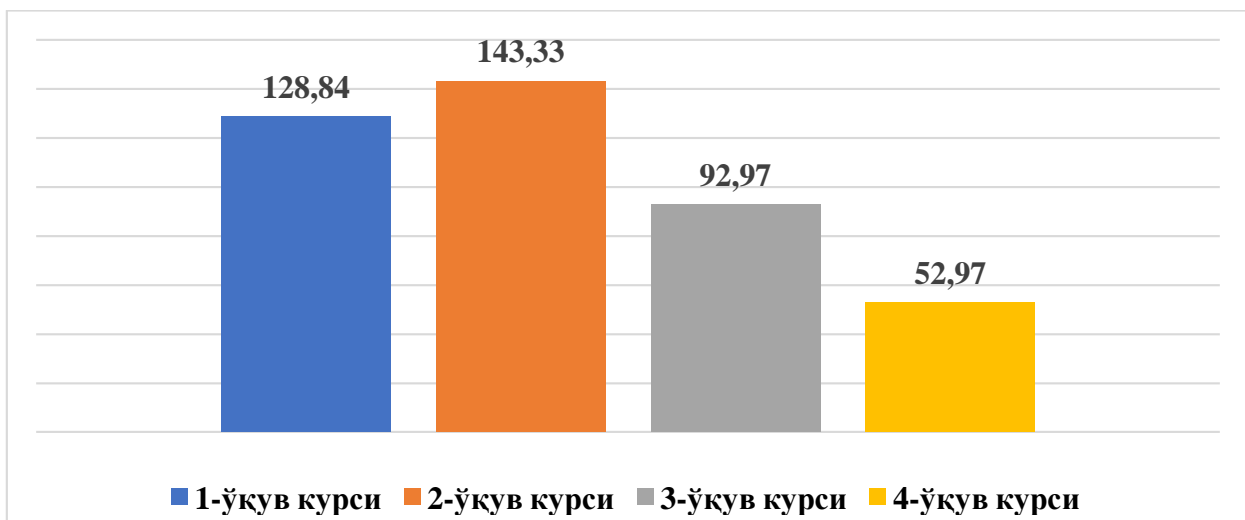


Рис. 2. В.В. Бойконинг Умумий коммуникатив бардошлик диагностика сўровнома таҳлили (Крусскуалл Уоллис мезони асосида)

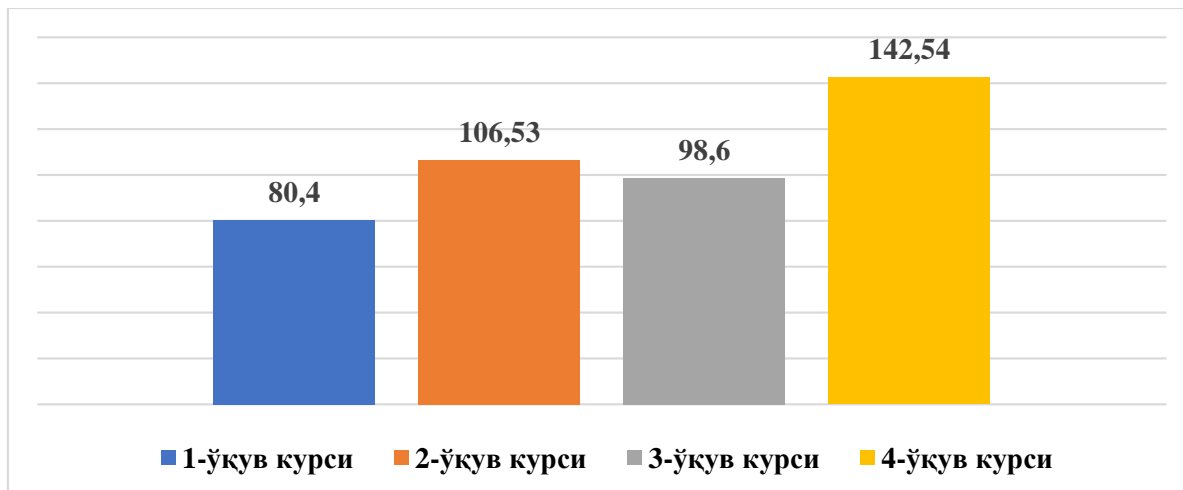


Рис. 3. А.В. Карповнинг Рефлексивлик ривожланиш даражасини диагностика килиш сўровномаси натижалари (Крусскуалл Уоллис мезони асосида)



Рис. 4. Талабаларда ижтимоий етукликни ривожланиш даражалари (n=211)

Тренинг дастури “Талабаларда ижтимоий етукликнинг психологик хусусиятларини ривожлантиришнинг ижтимоий психологик”:

1. Шахснинг ижтимоий етуклик тушунчаси ва унинг моҳияти.
2. Талабалик даврида ижтимоий етукликнинг намоён бўлиш хусусиятлари.
3. Талабалар ижтимоий етуклигининг таркибий қисмлари.
4. Ижтимоий етукликнинг таркибий компоненти.
5. Ижтимоий етукликнинг таркибий компоненти – маънавий-ахлоқий масъулият.
6. Ижтимоий етукликнинг таркибий компоненти – ривожланган эмпатия.
7. Ижтимоий етукликнинг таркибий компоненти – ривожланган эмпатия.
8. Ижтимоий етукликнинг таркибий компоненти – коммуникатив назорат.

9. Ижтимоий етукликнинг таркибий компоненти – коммуникатив бағрикенглик.

10. Ижтимоий-психологик тренинг бўлажак педагогнинг касбий рефлексиясини ривожлантиришнинг самарали воситаси сифатида.

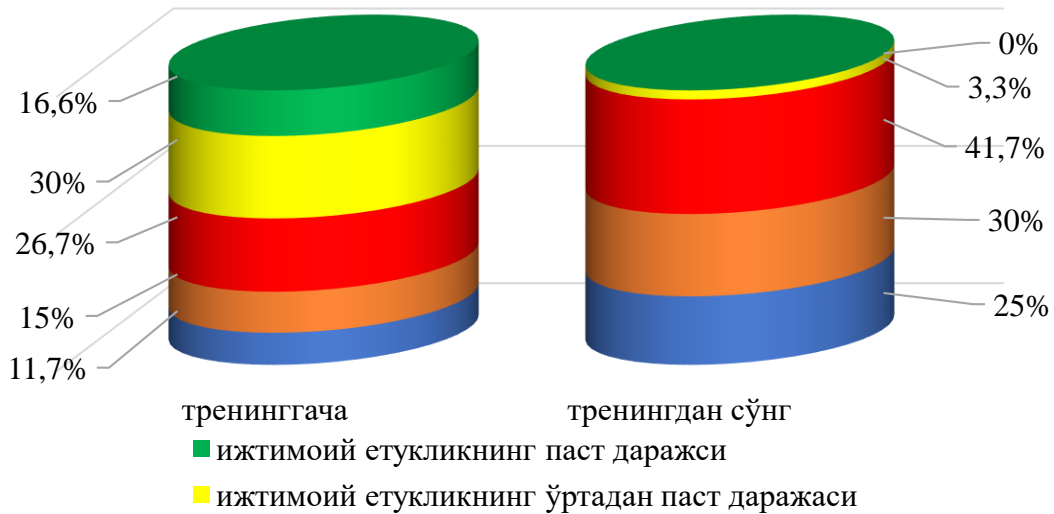


Рис. 5. “Талабаларда ижтимоий етукликни ривожлантирувчи ижтимоий-психологик тренинг” дастуридан олдин ва кейин тажриба гуруҳида ижтимоий етукликнинг ривожланиш даражалари (n = 60)

Хулоса:

- талабалар ижтимоий-етуклигининг таркибий компонентлари ўзаро боғлиқлиги, бир-бирини тўлдириши ва ижтимоий-психологик ҳодисаларни якуний натижаларини прогнозловчи асосий омиллар эканлиги аниқланди;
- ижтимоий етукликни шаклланиш жараёнида коммуникатив толерантлик, ишга мотивлашганлик ва рефлексивликга эришишнинг етакчи психологик компонентлар эканлиги исботланди;
- талабаларда ўз-ўзига адекват баҳо бериши, ижтимоий хулқ-атвори, фаол ҳаётий позицияси, иродавий ўзини тартибга солиши, ҳаётга ижтимоий-ахлоқий мослашиши, руҳий автономлик ва ривожланган эмпатияси, шахслараро муносабатлар, касбий фаолиятини ривожлантириш ижтимоий етукликни ифодалашни далилланди;
- талабаларда ижтимоий етукликни ривожлантирувчи тренинг дастурининг амалий қисми асосан талабалар ижтимоий етуклигининг барча таркибий қисмларини мукаммалаштиришга қаратилган гуруҳ баҳслари, вазиятлар таҳлили, ролли ўйинлар психологик машқларнинг изчил комбинацияси орқали такомиллаштирилди.

Наталія Ваганова

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ

Одним з ефективних засобів роботи з дітьми виступає метод арт-терапії. Чим арт-терапія відрізняється від звичайних художніх занять, від малювання? На уроках малювання важливий результат. Дитина виконує певне завдання, яке їй дає дорослий. Натомість в арт-терапії важливий сам процес, а не результат. З допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через кольори, фарби, сюжет, який вона хоче зобразити тощо.

Як відомо, арт-терапія – це терапія мистецтвом. Це психотерапевтичний метод, який дозволяє дитині, чи дорослій людині за допомогою творчої діяльності пережити свої страхи, внутрішні конфлікти, тривогу тощо. Цей метод є достатньо екологічним, тому що він підходить як дітям, так й дорослим з різними симптомами: страхами, тривогами, агресією тощо. Сам процес творчості сприяє та допомагає людині самостійно зцілитися, й вкрай важливо не втручатися у цей процес, щоб не порушити баланс, а натомість створити умови, в яких дитина чи доросла людина може самостійно обрати творчий інструмент для самозцілення. Так, можна малювати, робити аплікації, танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну чи глини, працювати з піском, тобто пропонується будь-яка творча діяльність, що допомагає дитині проявити та висловити свої емоції. Доречно мати різні творчі інструменти: олівці, фарби, фломастери, багато паперу, пластилін, природні матеріали тощо. Зцілює сам процес, а не результат. Бажано, щоб приміщення, простір, в якому проводяться заняття, був один і той самий, а також однакова група психологів, педагогів чи волонтерів, які працюють з дітьми.

Присутність психолога, його підтримка та зацікавленість у процесі творення допомагають дитині прожити якусь конфліктну внутрішню ситуацію, через творчість дитина проявляє те, що турбує її всередині, через кольори, фарби, природні матеріали, сюжет, який вона хоче зобразити. Психолог комунікує з дитиною невербально, часто на символічному рівні допомагає їй впоратися зі страхами чи тривогою, тому не обов'язково втручатися у сам процес дитячого творення, запитувати про те, що дитина хоче зобразити.

Наступним ефективним засобом у роботі з дітьми може бути гра. Саме під час гри діти швидко у доступній формі оволодівають знаннями та уявленнями про оточуючий світ, вчаться використовувати їх на практиці і проявляють свою активність, творчість і самостійність. Ігрова компетентність одна із найважливіх соціальних компетентностей дітей, що формуються в дошкільному віці і є одним із провідних напрямів діяльності закладів дошкільної освіти. Гра – провідна

діяльність дітей дошкільного віку, яка передбачає емоційно насичену спонтанну активність, позитивну взаємодію в ігрових та рольових діях, реалізацію особистих інтересів та можливість застосування наявних і освоєння нових знань.

У процесі гри відбувається розвиток пізнавальних способів дій та пізнавальних вмінь дитини. Пізнавальні способи дій полягають в умінні дитини аналізувати і синтезувати отриману інформацію, тобто вміння аналізувати предмети і явища за окремими ознаками, досліджувати об'єкти як в цілому, так і за окремими складовими, складання цілого з частин, використання цих знань в різних видах діяльності.

Значна роль належить сюжетно-рольовим іграм, у процесі яких у дітей розвиваються сприймання, мислення, уява, пам'ять, а також мова, комунікативні здібності, особистісна і мотиваційна сфери. Ще Г. Костюк зазначав, що завдяки ігровій діяльності діти повніше і точніше сприймають використовувані в ній предмети: у грі формуються у дитини просторові й часові сприймання, тривалість і послідовність навколишніх явищ.

Психологам та педагогам необхідно створити безпечні умови для повноцінної участі дітей у будь-яких видах ігор, як дитячих самодіяльних, з іграшками, так й ініційованих дорослими з метою навчання (дидактичні, конструктивно-будівельні, рухові, словесні, настільно-друковані), або з метою організації дозвілля, наприклад, ігри-естафети, драматизації, хороводи, обрядові, карнавальні ігри та інші.

Під час проведення творчих ігор дорослі долучаються до гри через другорядні ролі, не беручи при цьому на себе головну роль й надмірну ініціативу, а пропонують та заохочують дітей до нових сюжетних ліній, створюють безпечний процес партнерства, підтримки дитячих інтересів та ігрових дій. Необхідно також стимулювати та мотивувати спілкування дітей одне з одним, допомагати висловлюватися та коментувати свою діяльність та своїх однолітків. Психолог допомагає створити таку атмосферу, де всім комфортно, щоб ніщо не відволікало від процесу творчості, не розпитує дітей, що з ними відбувається чи що вони відчувають, а натомість створює умови, в яких запускаються механізми вільної самодіяльної творчої гри, з'являються ініціативність, креативність, самостійність та свобода вибору дитини.

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що у процесі взаємодії дитини з дорослим відбувається розвиток усіх компонентів пізнавально-творчої діяльності, творчих здібностей та пізнавальних вмінь. Будь-які види дитячої творчої діяльності, будь то сюжетно-ігрова, театралізована, образотворча, повинні обов'язково спиратися на принцип єдності всіх сфер життєдіяльності дитини, а саме емоційної, комунікативної та пізнавальної, що передбачає забезпечення інтелектуального, емоційного, психічного розвитку, а також культурологічного і духовного аспекту розвитку особистості.

А враховуючи реалії сьогодення важливо об'єднати зусилля психологів, педагогів, батьків для зміцнення національної ідентичності дітей, як основи, яка виховує справжній патріотизм, особистісну та національну гідність, що

сприятиме формуванню позитивного образу своєї країни, виховувати ціннісне ставлення до своєї сім'ї, до своєї родини, як частинки свого народу, його традицій, культури, історії.

Інна Загурська

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ШКОЛІ

Психічне здоров'я дітей та підлітків важливе. Це аксіома. Але ще більш важливо розуміти, яким чином втілювати в життя цю аксіому, яким чином підтримувати та піклуватися про психічне здоров'я дітей у тому середовищі, яке є одним із визначальних для нього. Школа має відігравати значиму роль не лише для когнітивного розвитку учнів та учениць, а передусім сприяти формуванню таких соціальних навичок, як конструктивна поведінка у стресових та конфліктних ситуаціях, саморегуляція при тривожних станах, поцінування власних досягнень та досягнень інших тощо. Окрім того, важливо, щоби дорослі, які оточують дітей в школі, вміли вчасно помічати проблеми із психічним здоров'ям та за потреби скеровувати за фаховою допомогою.

В інформаційно-довідковому звіті щодо питання психічного здоров'я у школах зазначається, що один із п'яти дітей та підлітків страждає від психічного розладу, який спричиняє обмеження життєдіяльності, а більше половини всіх психічних розладів дорослих починаються до досягнення чотирнадцятирічного віку [2, с.12]. Ці дані засвідчують ключову роль школи у своєчасній ідентифікації труднощів та підтримці психічного здоров'я дітей та підлітків в освітньому середовищі. У згаданому вище інформаційно-довідковому звіті також підкреслюється, що до захисних факторів психічного здоров'я у школі відносяться навчальне середовище, можливість долучатися до широкого спектру діяльності та академічні досягнення [2, с.13].

Як на мене, важливим є наголосити, що самі по собі академічні досягнення не є однозначним критерієм гарного психічного здоров'я. Академічні досягнення мають бути особистісно ціннісними для дитини та реалізовуватися не за рахунок всього особистого часу школярів. Критичний перегляд змісту та обсягу навчальних завдань для дітей різного віку – це точно перспективне завдання нашої шкільної освіти.

Для того, щоб заходи зі збереження психічного здоров'я в школах мали ефективність, вони мають бути пронизані єдиною ідеєю, мати чітко окреслену мету, завдання та прописані кроки щодо їх реалізації. У цьому плані є гарні перспективи. Наразі В. Горбуновою, В. Палій, М. Розяєвим та В. Климчуком

розроблено Концепцію школи, чутливої до психічного здоров'я [1]. Це надважливий крок у бік турботи про психічне здоров'я українських школярів. Концепція включає опис доказових інтервенцій у підтримці психічного здоров'я у школах, загальних засад першої психологічної допомоги у сфері психічного здоров'я дітям, які вже мають психічні розлади та опис принципів скеровування за фаховою допомогою у разі потреби. Представлена в Концепції піраміда цільових груп, напрямків роботи, основних інтервенцій та ключових осіб дозволяє комплексно вибудовувати стратегію підтримки психічного здоров'я у шкільному середовищі.

Література:

1. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст та впровадження. Версія 1.0 / Розробники: Вікторія Горбунова, Валерія Палій, Максим Розяєв, Віталій Климчук. 2022. 49 с.
2. Психічне здоров'я у школах. *Інформаційно-довідковий звіт та основні напрямки діяльності* / переклад Ольги Шпильової, за наукової редакції Віталія Климчука: Implemental Worldwide. 2022. 40 с.

Алла Катанаха

практичний психолог

Житомирський дошкільний навчальний заклад №43

м. Житомир, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Психічно здорова людина – це людина творча, оптимістична, життєрадісна й весела, яка пізнає навколишній світ розумом, почуттями й інтуїцією. Вона повністю сприймає саму себе і водночас визнає цінність та унікальність людей довкола, відповідає за своє життя, що наповнене сенсом.

Введення в Україні воєнного стану позначається на всіх сферах людського життя. Особливих змін зазнає освітня галузь, зокрема дошкільна. Чимало закладів дошкільної освіти не працюють, деякі – приймають тимчасово переміщених осіб, організують освітній процес дистанційно, консультують батьків тощо.

У стані війни, соціальної кризи діти дошкільного віку належать до найуразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, які вимушені бути переміщеними із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної дезадаптації, перебуваючи в нових соціальних умовах. Надмірні переживання є чинником

ризиком для психічного здоров'я та соціальних взаємин. Так, багато дітей під час і після надзвичайних ситуацій можуть мати різноманітні проблеми у сфері психічного здоров'я. В одних після пережитих стресових моментів можуть виникнути психічні розлади, тоді як інші відчуватимуть соматичний дискомфорт. Якщо ж психічні захворювання в дитини існували до надзвичайної ситуації, стан найчастіше ускладнюється, і потрібна більш значна допомога, ніж раніше.

Важливо зазначити, що не кожна дитина, яка зазнає впливу кризової ситуації, потребуватиме допомоги ззовні чи підтримки. Більшість із часом відновлюються, якщо їм вдається задовольнити свої базові потреби, знайти способи повернення до нормального життя й отримати підтримку, коли вона необхідна. Можна виокремити загальні прояви психотравми у дітей. Так, психотравмовані діти більш дратівливі, депресивні, плаксиві; неуважні, забудькуваті; вперті, гнівні, агресивні, ворожі та конфліктні. У таких дітей значно проявляються фобічна або унікаюча поведінка – страх виходити з дому, залишатися наодинці чи в замкнутому просторі, розлучатися з батьками.

Дітки часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відтворювати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки. Діти у сприйнятті світу та життєвих обставин орієнтуються на поведінку батьків. Будь-який прояв негативних емоцій – нормальна реакція в наших сьогоднішніх реаліях, але потрібно намагатися поводитися спокійно принаймні при дитині. Це допоможе їй легше адаптуватися до складних життєвих обставин. Діти наслідують манеру долати стрес. Тому від того, як батьки можуть дати раду з критичними ситуаціями залежить, як їх долатиме дитина. Також важливо дотримуватися звичної для дитини рутини: дотримуватися режиму дня, прогулянки на свіжому повітрі, читання казок, вчитися, гратися, малювати, молитися, допомагати по господарству. Важливо бути відвертими з дітьми навіть тоді, коли стається найгірше. Не обов'язково вдаватися до жахливих подробиць, але дитина має знати правду.

Для допомоги, підтримки діток можна практикувати наступні способи заспокоєння:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;
- потерти кінчик носа;
- несильно надавити на очні яблука з двох боків;
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота;
- використовувати дихальні практики (вдихом-видихом малювати нескладні зображення);

- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо;
- розтерти тіло;
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються;
- розтерти руки, прикласти до нирок.

Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти страх – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру “Зла тваринка” (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в “мішечок”, скриньку або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Діти дошкільного віку мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі, в свою чергу, мають убезпечувати їх від небезпечного контенту. Потрібно розмовляти з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії, де наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю (“Котигорошко”, “Чарівні історії про козаків»). Під час розмови необхідно стежити за реакціями дитини та бути чутливими до її рівня тривоги. Слід бути уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухатися до їхніх розмов, аналізувати їхні запитання. Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива – виправити це. Можна почати з таких запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?». Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують нас звідусіль, важко зосередитися на чомусь іншому. Але потрібно перш за все пам'ятати, що найголовніше для нас усіх зараз – це діти. Саме їм зараз найважче, адже вони, можна сказати, беззахисні і повністю залежать від нас дорослих. Тому, незважаючи на усі складнощі та життєві проблеми, потрібно знаходити в собі сили та з усмішкою жити та працювати на благо наших дітей, наближаючи перемогу.

Щоб створити стан психологічного комфорту дитини, необхідно:

- давати їй змогу відмовлятися від дискомфорту діяльності, уникати практики примусу;
- надавати право на вільний час, що можна витратити на власний розсуд;
- давати змогу доводити розпочату справу до кінця і бачити кінцевий результат своєї діяльності;
- забезпечувати спокій удома; відмовлятися від криків, різких жестів, авторитарних дій, принизливих, недобррозичливих висловлювань;

- створювати варіативне середовище, давати дитині змогу вільно рухатися, обирати для себе бажану справу, а за потреби — залишитися на самоті;
- відмовлятися від надмірної опіки;
- стимулювати бажання самостійно проявляти творчість, ініціативу.

У жодному разі не варто допускати:

- примусового залучення дитини до небажаної діяльності;
- надміру голосних подразників, емоційної нестабільності дорослого оточення, різких змін настрою;
- жорсткої регламентації життєдіяльності дитини в сім'ї;
- зловживання оцінним підходом у навчанні і вихованні.

Натомість:

- самостійність має бути у розряді вищих особистісних цінностей;
- навчіться розпитувати, вислуховувати дитину;
- розвивайте у себе і дитини почуття гумору, вміння посміятися з себе самого.

Заходи відновлення душевної рівноваги:

1. Звільнитися від критичного погляду на дошкільника, намагатися приймати його таким, як він є, не порівнювати ані з іншими однолітками, ані з бажаним ідеалом дитини цього віку.

2. У повсякденному житті, по мірі можливостей, створити для дитини умови, де вона могла б задовольнити свої духовні потреби — у любові, увазі, турботі, самоповазі, спілкуванні з приємними їй людьми, пізнанні.

Література:

1. Лохвицька Л.В., Андрющенко Т.К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. *Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навчально-методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 228с.

2. Освітній процес в закладах дошкільної освіти: практичні кроки реалізації в умовах воєнного стану. Інформаційно-методичний вісник «Орієнтир», №6. Х., 2022. С. 85.

3. Прищепа Т.І. Психологічне здоров'я дошкільників. Х.: Вид. група «Основа», 2010. 239с.

4. Управління стресом. Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі. Буклет ВГЦ «Волонтер», 2021. 13с.

Леся Колесник

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Ксенія Гавриловська, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ ДИТИНИ З СИНДРОМОМ ДАУНА У СВІДОМОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Сприймання дитини з синдромом Дауна нормотиповими дітьми в інклюзивних класах важливе для процесу навчання. Саме особливості такого сприймання формують унікальний мікроклімат класу, що може сприяти або заважати адаптації дитини з синдромом Дауна до умов навчання.

У ході роботи було проведено опитування 42 учнів початкових класів. Дослідження проводилося методом анкетування (авторська анкета). 22% опитаних навчаються в інклюзивному класі та мають досвід взаємодії з дитиною з синдромом Дауна.

На перше питання «*Чи знаєте ви що таке синдром Дауна?*» 97,6% учнів дали ствердну відповідь.

На питання: «*Чи відрізняються діти з синдромом Дауна від інших дітей?*» 52,4% опитаних відповіли ствердно. 16,7% опитаних зазначили, що діти із синдромом Дауна відрізняються поведінкою, 28,6% відзначили, що такі діти відрізняються зовнішнім виглядом.

Дані показники засвідчують нам розуміння учнями наявності певних особливостей дітей з синдромом Дауна та досить поверхнєве бачення цих особливостей. Учні не надали конкретизованого пояснення, що це за особливості, що може свідчити про розуміння наявності відмінностей, але відсутність/нездатність їх рефлексивного опрацювання.

На питання про власне ставлення до дітей з синдромом Дауна 11,9% опитаних вказали, що уникають таких дітей, 59,5% – граються з ними. 28,6% – не можуть визначитися зі своїм ставленням.

Дані результати нам демонструють, що 59,5% опитаних молодших школярів готові до прийняття дитини із синдромом Дауна у колектив або свій особистий простір, але у 28,6% учнів прийняття або не прийняття цих дітей залежить від ситуативних чинників. Серед таких чинників ми можемо назвати роботу вчителя, психолога та асистента вчителя, проведення психологічної просвіти в школі, формування толерантності в шкільному колективі.

Отже, за результатами проведеного опитування можемо зробити висновок, що більшість опитаних молодших школярів мають базове розуміння про особливості людей із синдромом Дауна, готові пускати їх у свій особистий простір та спілкуватися з такими дітьми. Незначний відсоток учнів обирає

стратегію уникання. Перспективами подальших досліджень є пошук способів формування середовища, толерантного до дітей із синдромом Дауна, сприятливого соціально-психологічного клімату в інклюзивних класах.

Вікторія Колодій

бакалавр спеціальності «Психологія»

Науковий керівник

Ірина Тичина, кандидат психологічних наук, доцент,

декан соціально-психологічного факультету

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасній науці термін «агресія» вживається в різних значеннях. Експерти пов'язують це явище з низкою факторів: негативними емоціями, установками, поганою мотивацією (наприклад, бажанням завдати болю) і поведінкою, яка виникає в результаті цього та веде до знищення. Таким чином, основною метою агресії є заподіяння будь-якої шкоди собі, іншій особі чи предмету. Так, на думку Х. Дельгадо, «людська агресивність – це поведінкова реакція, яка характеризується проявом сили в спробі завдати шкоди або збитку особистості чи суспільству» [1].

Одночасно, вчені звертають увагу і на те, що агресію в деякому сенсі можна розглядати і як позитивний фактор, оскільки вона може сприяти якісному досягненню головних інтересів та ідеалів. В такому контексті агресивні дії можуть символізувати особистісне самоствердження і формування неворожих мотивів, що виявляється у формі професійної конкуренції та прагненні до досягнення (бажання перемоги у спорті, конкурсі, олімпіаді, зробити кар'єру, гарно навчатися).

Ряд авторів розглядають агресію як «специфічну форму поведінки», «процес з власною специфічною функцією та організацією», а агресивність як «психічну властивість особистості» [3].

Даючи визначення агресії, дослідники прагнуть зробити це на основі поведінки, яка піддається об'єктивному спостереженню й виміру. Наприклад, А. Басс визначає агресію як «реакцію», результатом якої є отримання іншим організмом болючих стимулів [2]. На думку Р. Вілсона, агресія є «фізичною дією або погрозою такої дії з боку однієї особини, які зменшують волю або генетичну пристосованість іншої особини» [2].

Психологічні особливості прояву агресії обумовлені різними причинами на різних вікових етапах. У юнацькому віці основними причинами агресії виступають неадекватна самооцінка, холеричний тип темпераменту, низький

рівень соціально-психологічної компетентності, неправильна оцінка поведінки іншої людини, недостатня психологічна стійкість, відсутність здатності до емпатії, завищений або занижений рівень домагань, акцентуація характеру, а також різні протиріччя, характерні для даного віку.

Під час війни можемо спостерігати різні прояви агресивності пересічних українців по відношенню до окупантів та до країни-агресора, пов'язані з ситуаціями тривоги, очікуванням прильоту ракет, обстрілів, побутовими незручностями.

Спираючись на виокремлені Деном Дубравіним універсальні чинники виникнення агресії [1], можемо припустити, що агресивність студентської молоді під час війни може бути обумовлена такими причинами:

- порушення особистих меж на фізичному та психологічному вимірах;
- незадоволення потреб;
- наслідування моделей агресивних реакцій;
- тривога та страх;
- значна кількість стресових ситуацій.

Враховуючи компонентну структуру агресивного стану (Рис. 1) розглядаємо вияв агресії на різних рівнях: пізнавальному через інтерпретацію життєвої ситуації як загрозливої або такої, що має перешкоди для досягнення цілей, емоційному через реакції невдоволення, роздратування, обурення, злості, гніву, люті; вольовому через актуалізацію вольових якостей для боротьби і подолання перешкод; поведінковому через прояв агресії безпосередньо через дію.



Рис. 1. Компоненти агресивного стану

На основі проведеного теоретичного аналізу можемо зробити висновок, що зростання рівня стресу у житті молоді під час війни зумовлює підвищення у них рівня агресії та розширення спектру агресивних проявів на пізнавальному, емоційному, вольовому та поведінковому рівнях.

Література:

1. Дубравін Д. Управління гнівом. Київ: ІА «Айпио», 2019. 208 с.
2. Єничаров С. М. Поняття агресії у сучасній психології. *Наукові перспективи*. 2014. № 7. С.18-23.
3. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2014. 416 с.

Людмила Мухіна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м. Миколаїв, Україна

ЕМОЦІЙНА ПОТРЕБА ДИТИНИ У ЗАХИЩЕНОСТІ ТА ЛЮБОВІ

Дитина – це маленька людина зі своїми почуттями, переживаннями та потребами. У період раннього дитинства закладається фундамент майбутнього здоров'я, успіху, самооцінки, життєстійкості та особистісного розвитку дитини. За перші три роки життя вони навчаються більшого, ніж за все життя.

Раннє дитинство постає у генезі життєтворчості як світ первинного досвіду і допитливості [3]. Діти виражають справжні емоції без їх свідомого цензору. Емоційне благополуччя дитини є надзвичайно важливим питанням для вивчення у сучасній психологічній науці. На емоційне благополуччя впливають індивідуальні особливості дитини, виховання в родині, соціум тощо.

Особлива роль у формуванні емоційного благополуччя дитини відводиться її батькам. Адже, саме батьки на ранніх етапах особистісного розвитку дитини розрізняють та задовольняють її потреби.

Однією з найбільш сильних і тривалих потреб та життєвим пріоритетом для дітей будь-якого віку є потреба у любові батьків.

Постійно перебуваючи з мамою, яка повсякчас задовольняє біологічні (у їжі, теплі, чистоті, свіжому повітрі, тактильному контакті, фізичній безпеці тощо) і психологічні (у любові, прийнятті, захищеності, визнанні, приналежності тощо) потреби, дитина відчувається улюбленою та вчиться довіряти світу. Діти раннього віку, які постійно знаходяться у некомфортних умовах, у майбутньому мають труднощі у стосунках з іншими людьми та в навчанні, проблеми поведінкового та емоційного характеру [2].

Усі діти мають базові та індивідуальні потреби, і обов'язок батьків їх задовольняти, тому що це є основою для побудови близьких та міцних стосунків між ними та їхніми дітьми. До базових потреб дитини належать: потреба у прийнятті батьками; потреба в любові, без оцінювання; потреба в безумовній любові; потреба в увазі; потреба в ласці й ніжності; потреба в розумінні; потреба у власних межах; потреба в особистому просторі; потреба в приватності; потреба

в безпеці й захисті; потреба в приналежності; потреба в успішності; потреба у визнанні; потреба в повазі; потреба в самоповазі; потреба в свободі руху; потреба в незалежності; потреба в розвитку; потреба у самовдосконаленні; потреба в реалізації власного потенціалу.

За рахунок задоволення вищезазначених потреб, а особливо потреби у захищеності та любові, у дитини закладаються основи базової довіри до світу та сприяють формуванню у неї таких рис як: впевненість, переконаність у добрих намірах оточуючих людей і світу. Якщо потреби дитини не задовольнялися в повному обсязі, то в своєму дорослому житті вона все так само буде потребувати їх задоволення [2].

Основою задоволення базових потреб і соціалізації виступає прив'язаність. За визначенням В. Фалберг, прив'язаністю є тривалий близький зв'язок між двома людьми, що не залежить від їх місцезнаходження і є джерелом емоційної близькості.

Дітям надзвичайно необхідно відчувати і переживати прив'язаність. Від неї залежить їх почуття безпеки, власної гідності, емпатії, сприйняття світу, розвиток совісті, логічного мислення, здатності контролювати власні емоції тощо. Дитина, у якої сформована прив'язаність, нормально розвивається, вчиться розрізняти власні почуття і почуття інших, мислить логічно, розвиває соціальні зв'язки, довіряє оточуючим, стає впевненою у собі, менше заздрить, проявляє любов і ніжність до інших. Натомість, порушення прив'язаності може негативно впливати не лише на соціальні контакти дитини, але й на емоційний, соціальний, фізичний, розумовий розвиток дитини загалом [1].

Не менш важливим аспектом успішного розвитку дитини є її почуття безпеки. Дитина, яка відчувається в небезпеці, буде тривожною і неспокійною, весь час перевірятиме, чи їй щось не загрожує. Наслідком переживання почуття небезпеки може бути агресія як спосіб захисту від загрози.

Безпекою для дитини є поведінка інших людей (у першу чергу батьків), в результаті якої вона має почуватися затишно, комфортно та спокійно.

Наявність особистого простору для дитини (її власної території), довірливі стосунки з батьками, можливість вираження усього спектру власних емоцій – усе це сприяє формуванню у дитини почуття безпеки та впевненості.

Література:

1. Зверева І. Д., Кияниця З. П., Кузьмінський В. О., Петрочко Ж. В. Оцінка потреб дитини та її сім'ї: від теорії до практики: Навч. посіб.: У 2-х част. К.: «Кожній дитині», 2010. Част. I. 224 с.
2. Потреби дитини: сторінка психолога URL: http://www.krliman-cvr.dn.sch.in.ua/storinka_psihologa/batjkam/potrebi_ditini (дата звернення: 15.11.2022)
3. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.

Анна Павленко

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Інна Загурська, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО ЩАСТЯ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Сьогодні проблема піклування про психічне здоров'я стає вкрай актуальною. В теперішніх реаліях життя особистості може бути важко долати постійні стреси, продуктивно працювати, втілювати свої сильні сторони та приносити користь суспільству.

Здоров'я, зокрема психічне, входить у структуру відчуття щастя (за результатами досліджень А.І. Литвинчук, Т.В. Можаровської та О.А. Гаврикової) [3; 2]. Така складова щастя, як соціальні відносини (за М. Аргайлом), неможлива без спілкування [6]. Кожного дня люди взаємодіють між собою: спілкуються віч-на-віч в реальному житті, по телефону чи за допомогою соціальних мереж. Можна спостерігати тенденцію переходу «живого» спілкування на простори віртуальної реальності. Інтернет припинив бути лише системою зберігання і передачі великої кількості інформації та почав бути новою сферою повсякденного життя людини. Такий перехід має вплив на формування інтересів, потреб, мотивів та соціально-психологічної активності, що пов'язані з інтернет-середовищем. Проте іноді можна спостерігати деструктивне використання можливостей Інтернету, яке називають «інтернет-залежністю» («інтернет-адикцією») [5].

Аналізована проблема обмежено вивчалась сучасними українськими дослідниками. Тому було вирішено, шляхом порівняння, дізнатись, які психологічні особливості уявлень про щастя у осіб раннього дорослого віку з різним рівнем інтернет-залежності.

Дослідження складалось з декількох етапів. Спочатку був проведений тест на визначення рівня інтернет-залежності (Тест К. Янг [1], який доповнювався авторським опитувальником А.І. Павленко), в якому прийняли участь 85 осіб віком від 20 до 40 років. На основі проведеного тестування досліджуваних було розподілено на дві групи: досліджувані з помірним та низьким рівнем інтернет-залежності. Після цього відбувався етап аналізу особливостей уявлень про щастя, в процесі якого був використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторної стратегії дослідження [7; 4].

Результати проведеного дослідження показали, що у віці ранньої дорослості інтернет-залежність виражена порівну. Для деяких осіб користування Інтернетом може призводити до появи труднощів з контролем проведеного часу

онлайн, усвідомленням надмірного користування гаджетами, погіршенням сну та соціальних зв'язків у реальному житті; проте деякі люди використовують Інтернет для навчальної чи професійної діяльності, можуть контролювати себе та усвідомлюють всю шкоду та користь такого способу проведення часу.

У структурі уявлення про щастя для **досліджуваних з помірним рівнем інтернет-залежності** значимими є особистісні характеристики з *діяльним* («Подорожі») та *моральним* змістом («Свобода», «Тепло», «Сміх», «Гроші, достаток», «Їжа, солодощі», «Любов», «Друзі», «Мир», «Музика», «Сім'я» «Спокій» та «Затишок, дім, комфорт»). Віднесення конструктів до діяльних та моральних відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для досліджуваних.

Взаємозумовленими є такі конструкти-характеристики як «Свобода» та «Тепло»; «Сміх» та «Подорожі». Іншими словами, свобода передбачає внутрішнє відчуття тепла, а подорожі передбачають прояв позитивних емоцій та сміху. Взаємовиключними є такі конструкти як «Свобода» та «Сміх», «Подорожі»; «Подорожі» та «Тепло»; «Їжа, солодощі» та «Гроші, достаток»; «Друзі» та «Любов»; «Музика» та «Мир»; «Сім'я» та «Затишок, дім, комфорт».

Взаємовиключність окремих конструктів є ознакою того, що досліджувані з помірним рівнем інтернет-залежності вважають, що чим більш виражені характеристики конструкта «Свобода», тим складніше буває почуватися щасливим; можливість почуватися краще не завжди пов'язана з подорожами; матеріальний статус стає певною перешкодою до отримання задоволення від базових потреб, наприклад, їжі; чим більше проявляється любов, тим менше уваги приділяється друзям. Іншими словами, в уявленні цієї підгрупи досліджуваних сміх та подорожі не можуть в повній мірі задовольнити потребу людини у свободі, друзі не можуть задовольнити потребу в любові, а затишок не завжди пов'язаний із сім'єю.

У структурі уявлення про щастя для **досліджуваних з низьким рівнем інтернет-залежності** значимими є особистісні характеристики з *діяльним* («Самореалізація, ціль», «Спокій», «Улюблена робота», «Допомога іншим», «Їжа») та *моральним* змістом («Любов», «Сім'я», «Затишок», «Мир», «Друзі», «Радість», «Свобода», «Здоров'я»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-характеристики як «Затишок» та «Самореалізація, ціль»; «Любов» та «Сім'я»; «Друзі» та «Допомога іншим»; «Їжа» та «Радість». Інакше кажучи, реалізація власних цілей дає людині відчуття затишку; сімейні відносини передбачають домінування почуття любові; допомагаючи іншим, людина здобуває нових друзів; їжа приносить відчуття насолоди та радості. Взаємовиключними є такі конструкти як «Любов» та «Затишок», «Самореалізація, ціль»; «Спокій» та «Друзі», «Допомога іншим»; «Мир» та «Радість», «Їжа»; «Сім'я» та «Затишок»; «Друзі» та «Улюблена робота»; «Свобода» та «Здоров'я».

Взаємовиключність окремих конструктів є ознакою того, що досліджувані з низьким рівнем інтернет-залежності вважають, що чим більше виражені

характеристики конструкта «Любов», тим важче досягати поставлених цілей та йти до мети; спокій стає другорядною потребою людини, коли вона надає перевагу спілкуванню з друзями та допомозі іншим, волонтерству; займаючись улюбленою роботою, особистість може менше приділяти часу друзям; затишок може бути не пов'язаним із сім'єю.

Спільним для обох груп досліджуваних є виділення у структурі уявлення про щастя конструктів із діяльнісним (наприклад, «Улюблена робота», «Подорожі») та моральнісним змістом (наприклад, («Свобода», «Любов», «Друзі», «Мир», «Сім'я»). *На відміну від* людей з помірним рівнем інтернет-залежності, у досліджуваних з низьким рівнем переважають конструкти з діяльнісним змістом (наприклад, «Самореалізація, ціль», «Допомога іншим»). Це можна пояснити тим, що їх мисленню більш притаманний пошук перспектив, постановка та реалізація цілей, раціональне використання часу.

Порівнюючи спільні характеристики, можна побачити, що більшість з них є моральнісними. Такі конструкти, як «Їжа» та «Спокій» у людей з низьким рівнем інтернет-залежності є діяльнісними. Тобто можна припустити, що інтернет має вплив на уявлення відчуття щастя. Досліджувані з помірним рівнем інтернет-залежності переважно сприймають їжу та спокій, як відчуття, а люди, що входять до іншої підгрупи – як спосіб досягнення цього почуття.

Можна побачити, що інтернет-залежність не впливає на зв'язок між такими конструктами, як «Сім'я» та «Затишок», «Спокій» та «Друзі». Інакше кажучи, люди будують свій затишок іншим шляхом, не пов'язаним із сім'єю. Можна припустити про існування відмінності у досягненні затишку: імовірно, інтернет-залежні досліджувані втілюють його завдяки інтернет-взаємодії, а досліджувані з низьким рівнем інтернет-залежності – досягненню поставленої мети. Взаємозв'язок між конструктами «Спокій» та «Друзі» продемонстрував, що досліджувані обох підгруп вважають, що друзі приносять в життя динамічність та непостійність, які не сумісні зі спокоєм.

Слід звернути увагу на таку тенденцію: на відміну від осіб, що надмірну кількість часу знаходяться у мережі, люди, у яких перебування онлайн знаходиться в межах норми, вважають, що любов зміцнює сімейні стосунки, а сім'я є осередком любові, кохання та емпатії. Тобто, можна припустити, що інтернет-залежність впливає на уявлення про щастя, а саме на сприймання таких його складових як сім'я та почуття любові.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективи дослідження вбачаються у розширенні вибірки за кількісними та якісними показниками.

Література:

1. Альтер А. Нездоланні. Про збільшення кількості технологій, які призводять до звикання, і про бізнес, який тримає на гачку. Київ: Форс Україна, 2017. 352 с.

2. Гаврикова О. А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці. *Актуальні питання сучасної психології: збірник наукових праць*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41.
3. Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 10 (55), 2020. С. 47-57.
4. Музика О.Л. Основні поняття суб'єктно-ціннісного аналізу розвитку особистості. *Професійно-орієнтовані завдання з психології* / За ред. О.Л. Музики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. С. 465-500.
5. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. К., 2004. № 5 (7). С. 149-154.
6. Argyle M., Martin M. The Psychological Causes of Happiness. *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective*. Oxford, 1991. P. 77–100.
7. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality. L.: Routledge.,1991. 422 p

Савиченко Ольга

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,

Рудзінська Діана

магістрантка спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ: ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ
В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО**

Стресостійкість – це така характеристика особистості, що визначає готовність протистояти стресовим факторам, долати перешкоди на шляху до бажаної мети. Підготовка старшокласників до складання ЗНО є одним із стресових подій у їхньому житті, а тому потребує тривалої з дітьми над їх психологічним розвитком.

Проблему стресостійкості як особистісну характеристику досліджували А. Маклаков, В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, як емоційну стійкість – Аболін, І. Малкіна-Пих, як емоційно-вольову стійкість О. Тимченко, як екстремальну стійкість О. Столяренко та ін.

Теоретичною основою дослідження проблем стресу в підлітковому віці слугували праці вітчизняних та зарубіжних вчених: Г. Сельє, Ю. Савченка, А. Леонова, Ф. Василюка, Ю. Чиркова, В. Апчели, Л. Леви, В. Марищука, С. Майера, В. Розова, М. Ланденсласгера, Р. Люфта, Г. Бейтсона та ін.

Діти старшого класу, у яких вже сформоване відносно стійке уявлення про світ, намагаються визначитися із власним майбутнім, місцем подальшого навчання та проживання. Тому у них виникають сумніви, суперечності та невпевненість, як показники стресу. Під час навчання для дітей є важливим визначити рівень власних знань та вмінь, а тому для цього проводяться різні екзамени.

Дослідження проводилося впродовж 2022 навчального року. Загальна вибірка складала 45 осіб – учнів 11 класів (30 осіб – учні експериментальної групи та 15 осіб – учні контрольної групи).

Експериментальне дослідження включало декілька етапів. Перший етап дослідження передбачав визначення експериментальної та контрольної групи, здійснення діагностичного дослідження наявної стресостійкості старшокласників. Другий етап дослідження передбачав здійснення дослідження за допомогою проведення тренінгу розвитку стресостійкості старшокласників. На третьому етапі проводився аналіз проведеного тренінгу та стресостійкості школярів на основі психодіагностики.

За результатами констатуючого зрізу було виявлено, що такі показники, стресостійкості як самооцінка емоцій та якостей, тривожність, використання копінг-стратегій та стійкість до стресів, мали різні рівні прояву. Зокрема, було визначено, що 23,3% опитуваних ЕГ та 33,3% КГ мають дуже високий рівень усвідомлення власної стресостійкості. 6,7% дітей ЕГ та 30% дітей КГ та 16,7% КГ показали високий рівень, що означає цілеспрямованість та позитивне ставлення до себе та життєвих ситуацій. 10% опитуваних ЕГ та 16,7% КГ показали вище середнього рівень і 23,3% опитуваних ЕГ та 26,7% підлітків КГ показали середній рівень самооцінки стресостійкості. Низький рівень самооцінки стресостійкості показали 13,3% опитуваних ЕГ та 20% КГ, що визначає неспроможність людини усвідомлювати власну цінність. 20% дітей ЕГ та 16,7% КГ показали дуже низький рівень, що свідчить про необхідність допомоги та розвитку самовпевненості.

23,3% респондентів ЕГ та 45% КГ мають достатній рівень тривожності та переживання, що надалі будуть негативно впливати на здоров'я, а також спричинювати психосоматичні захворювання. 33,3% старшокласників мають внутрішній спокій, життєрадісність, вони здатні пристосовуватися до різних ситуацій. 43,4% є самовпевненими.

33,3% опитуваних ЕГ та 26,7% КГ мають високий рівень самооцінки психологічної адаптивності, що характеризує адекватну самооцінку власних психологічних ресурсів, а також здатність мобілізуватися в різних ситуаціях. 10% та 19,9% КГ підлітків показали рівень вище середнього та 10% - середній рівень, що показує відносну пристосованість до різних стресових ситуацій, а також можливість зосереджуватися на важливих справах. 16,7% ЕГ та 26,7% КГ показали рівень нижче середнього та 30% – низький рівень самооцінки, що означає занижену самооцінку особистості.

46,6% дітей ЕГ та 46,7% КГ показали нормальний рівень загальної

тривожності, що свідчить про нормальний стан нервової системи, готовність навчатися надалі та долати труднощі. 13,3% ЕГ та 20% КГ показали дещо підвищений рівень тривожності, що обумовлений деякими подіями у житті. 36,6% ЕГ та 33,3% КГ визначили високий рівень загальної тривожності, яка виражається у їх невпевненості та деякими емоційними бар'єрами. 3,3% дітей мають дуже високий рівень тривожності, що потребує подальшу роботу з ними.

23,3% респондентів ЕГ та 6,7% КГ використовують копінг стратегію, спрямовану на відволікання від стресових факторів та подій. 20% підлітків ЕГ та 33,3% КГ використовують копінг-стратегію на основі емоцій. 16,7% дітей ЕГ та 6,7% КГ використовують копінг-стратегію на уникнення від стресових факторів різними способами. 40% дітей ЕГ та 53,3% КГ налаштовуються на вирішення будь-якого стресового завдання різними способами.

За результатами контрольного зрізу було виявлено, що такі показники стресостійкості, як самооцінка емоцій та якостей, тривожність, використання копінг-стратегій та стійкість до стресів у КГ та КГ дітей стали дещо вищими, тобто визначається значне покращення основних показників. На відміну від попередніх етапів рівень тривожності дітей знизився та досяг оптимального рівня.

Самооцінка власних емоційних станів та переживань є важливою основою становлення стресостійкості в цілому. Відтак на самому початку визначався низький чи помірний рівень самооцінки, впевненості в собі. Після проведення тренінгу підлітки вже більш усвідомлено розуміли необхідність старанної підготовки до ЗНО та одночасно подолання стресових факторів у досягненні мети.

На основі отриманих результатів було визначено, що 23,3% респондентів мають достатній рівень тривожності та переживання, що надалі будуть негативно впливати на здоров'я, а також спричинювати психосоматичні захворювання. 33,3% старшокласників мають внутрішній спокій, життєрадісність, вони здатні пристосовуватися до різних ситуацій. 43,4% є самовпевненими.

На основі аналізу копінг-поведінки до і після проведення тренінгу можемо визначити значну динаміку показників. Якщо на початку діти використовували стратегію поведінку на емоціях(20%), то надалі такі діти більше опирали на власну розсудливість та оперативність мали середній рівень саморегуляції. Опитувані, що використовували копінг-стратегії відволікання (23,3%) та уникнення (16,7%) надалі показали низький рівень розвитку саморегуляції. Підлітки, що використовували копінг-стратегію вирішення завдань різними способами надалі показали високий рівень розвитку саморегуляції.

Таким чином на початку дослідження рівень тривожності у підлітків мав різні рівні. Досить помітним було нервове напруження та хвилювання старшокласників за майбутню подію — іспит. Тривожність спостерігалась в процесі тривалої підготовки дітей до ЗНО. Після проведення тренінгу діти стали менш тривожними, відчували деяку впевненість в собі.

Література:

Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 2006. 237 с.

2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний і пост конфліктний період : Методичні рекомендації / За редакцією Бочкар Н. П., Дубровська Є. В. Київ, 2014. 82 с.

3. Тимченко О. В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Х.: Прапор, 1997. 184 с.

4. Матійків І. М. та ін. Основи тренерської майстерності. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

Денис Самойлов

магістрант спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Наталія Портницька, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У КОНТЕКСТІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ

Професійне самовизначення як складова глобального самовизначення є процесом підготовки людини до професії, що залежить від економічного та культурно-технологічного розвитку суспільства. У роботах К. Абульханової-Славської, М. Бахтіна, Б. Братуся, Є. Головахи, В. Сафіна здійснено аналіз різних аспектів особистісного самовизначення. Водночас описується протиріччя між необхідністю високого рівня готовності до адекватного професійного самовизначення та реальних тенденцій до інфантилізації молоді, між орієнтацією дослідників на діагностику професійних інтересів молоді та необхідністю психологічного супроводу процесу професійного самовизначення. Відповідно, існує необхідність опису особливостей професійних спрямованості старшокласників у контексті дитячо-батьківської взаємодії.

З цією метою було проведено дослідження взаємного ставлення батьків та дітей у сім'ях старшокласників (Опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR, Шафер), Опитувальник для батьків «Типи виховання дітей» (В. Шапар)) та тенденцій професійного професійної спрямованості старшокласників (Б. Бас).

За результатами дослідження виявлено, що старшокласники, в більшості, відчувають позитивний інтерес, що поєднується із достатньо вираженими тенденціями директивності (Рис. 1). Обидві тенденції і більшій мірі характерні

ставленню з боку матері. З боку батька спостерігаються прояви директивності – автономності – непослідовності. Очевидно, це зумовлено недостатньою визначеністю позиції батька в сучасній сім'ї: від традиційної авторитарності до прийняття автономії юнаків. Боротьба цих позицій може провокувати прояви непослідовності.

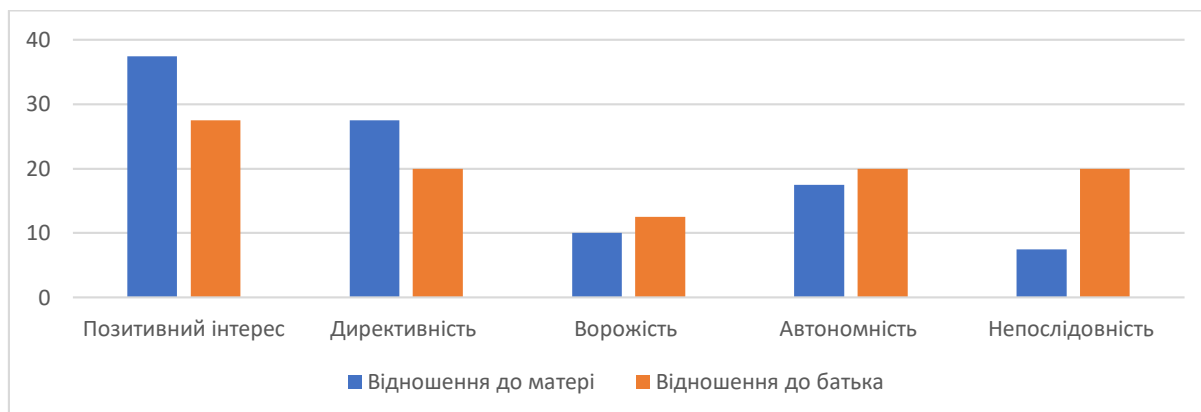


Рис. 1. Ставлення старшокласників до своїх батьків

Опитування матерів свідчить, що сімейне виховання старшокласників маючи гендерні відмінності, має і кілька спільних тенденцій (Рис.2). Так, домінуючими є типи ставлення «кумир сім'ї» та «підвищена моральна відповідальність». Водночас спостерігаються тенденції до проявів «гіперопіки - гіпоопіки-суперечливого стилю», що можна пояснити недостатньою визначеністю позиції старшокласників у сім'ї (дорослий чи дитина).

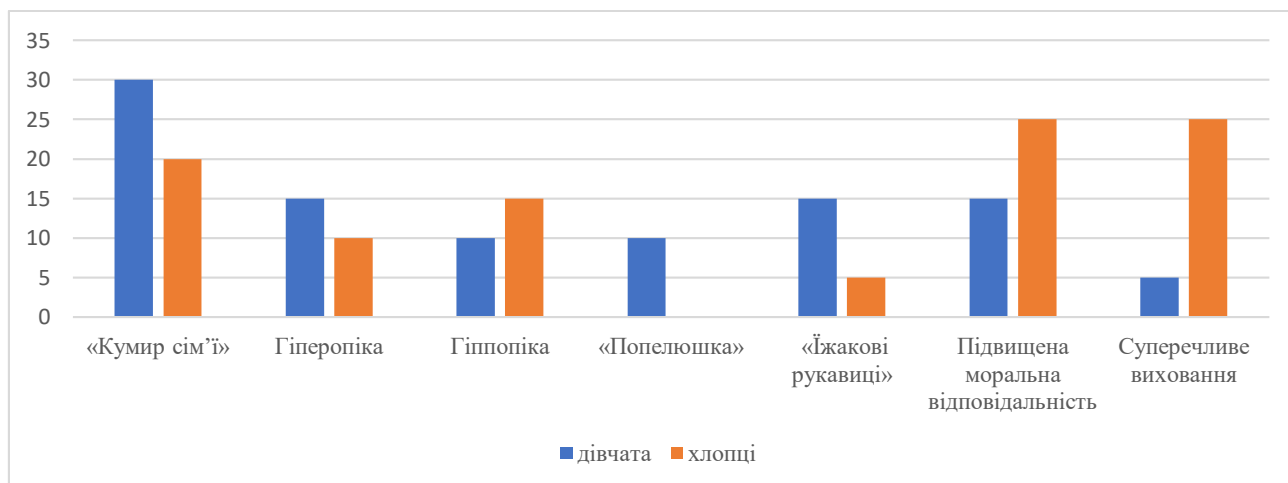


Рис. 2 Гендерні відмінності стилів виховання дітей-старшокласників (погляд матерів, % співвідношення)

Така тенденція є віддзеркаленням погляду старшокласників на виховну неоднозначність батьків: директивність (як прояв гіперопіки) – автономність (як прояв гіпоопіки) – суперечливість виховання. При цьому і старшокласники і батьки відмічають загальний позитивний контекст взаємодії та інтерес до особистості та активності юнаків.

В таких умовах сімейного виховання старшокласники виявили схильність обирати професії, виходячи із мотивів взаємодії з іншими людьми (40% хлопців та 60% дівчат), спрямованості на себе (30% хлопців та 35% дівчат) та спрямованості на дію (30% хлопців та 5% дівчат). Тенденція обирати професії, спрямовані на дію, традиційно приписувана хлопцям зберігає свою актуальність.

Таким чином, можна стверджувати, що позитивний фон дитячо-батьківської взаємодії, відчуття щирого інтересу з боку батьків (як найближчих значимих дорослих) сприяє активному професійному вибору старшокласників, відкритості до турботи про себе та побудови продуктивних стосунків із оточенням у процесі оволодіння професією.

Перспективою подальших досліджень є вивчення динаміки дитячо-батьківських стосунків у контексті зміни соціальних ситуацій та впливу соціальних криз.

Розділ 3

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В РОДИНІ

Ziyoda Saidazizova

Teacher of the Department of Social Psychology
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek
Tashkent, Uzbekistan*

OILADA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUNOSABATLARNING SHAKLLANISHIDA ONA PSIXOEMOTSIONAL HOLATINING O'RNI

Oilaviy munosabatlarning eng ta`sirli, jozibali va muhim bo`lagi – bu ona-bola munosabatlaridir. Ularning muhimligi shundaki, ayni dastlabki muloqot va mehrli munosabatlar bolaning keyingi psixik va aqliy taraqqiyotini hamda ota onaning xulq-atvorini shakllantiradi. Bola tug`ilishining dastlabki onlarida ona va bola o`zaro hissan va psixologik jihatdan bog`langan bo`lib, ikkalasi bir tan, bir vujud hisoblanadi. Shu bois ularning munosabatlarida simbiotiklik (bir xillik, qo`shilib ketganlik, yaxlitlik) bo`ladi. Bola ulg`ayib, katta bo`lgani sari ular o`rtasidagi masofa, psixologik distantsiya ortib boraveradi, simbioz munosabatlar aqliy-kognitiv munosabatlar shaklidagi psixologik aloqalarga aylanib ketaveradi. Ayol farzandlik bo`lgach bor e`tiborini, mehrini farzandiga berishga intiladi. Ilk onalik davri ayolga quvonch va shodlik baxsh etsa, ketma ket 2 ta yoki 3 ta farzandli bo`lgach ayol o`zining ayol va turmush o`rtoq ekanligini tobora unutib boradi va boshi bilan onalik rolini bajarishga sho`ng`ib ketadi. Natijada unda o`zidan norozilik kayfiyati paydo bo`la boshlaydi. Bunga sabab qilib, turmush o`rtog`iga nisbatan e`tiborsizlik va uning dashnomlari, o`ziga va hobbilariga vaqt ajrata olmaslik, vaqtini o`zi xohlagandek o`tkazmaslik kabilarni ko`rsatish mumkin. Ko`p hollarda bu vaziyat onalarda hissiy so`nish yoki yonish atamasi bilan beriladigan o`zgarishlar bilan kechadi.

Emotsional so`nish (ing. “burnout”) atamasi 1974 yilda amerikalik psixiatr Frederberger tomonidan taklif qilingan. U bu alomatlarni birinchi marta giyohvandlik bilan kasallangan bemorlar bilan ishlagan ko'ngillilarda payqagan, ammo o'zi ham emotsional so`nish alomatlarini boshdan kechirgan. Bugungi kunda hissiy charchash ishda unumdorlikning buzilishi va charchoq, uyqusizlik, somatik kasalliklarga moyillikning oshishi bilan birga keladigan jismoniy, hissiy yoki motivatsion charchoq deb ta'riflanadi.

Hissiy yonish (so`nish) kuzatiladigan onalarda quyidagi 4 guruhga oid o`zgarishlarni uchratish mumkin:

Affektiv belgilar: asabiylashish, muvozanatsizlik, o`zini qo`lga ololmaslik, qo'pollik, tajovuzkorlikning kuchayishi, hissiy charchoq, doimiy bolaga nisbatan qayg`urish hissi, qo'rquv, bolaga nisbatan norozilik, qo'pollik, doimiy yig`lashga moyillik.

Kognitiv belgilar: kuchsizlik, befarqlik, o`zgalar bilan aloqa o`rnatishga intilmaslik, sukunat saqlash, yangi aloqalarni o'rnatishdagi qiyinchiliklar, hayotidagi

bo'shliqlik hissi, diqqat konsentratsiyaning zaifligi, xotiraning pasayishi, diqqatni jamlay olmaslik, ishlash qobiliyatining pasayishi, har qanday faoliyatga qiziqishning yo'qolishi, to'siqqa uchraganlik hissi.

Jismoniy belgilar: haddan tashqari charchoq, uyqu vaqtida dam ololmaslik, hotirjam bo'lolmaslik, bosh og'rig'i, umumiy jismoniy buzilishlar, uyqu buzilishi.

Xulq-atvor belgilari: ovqat ta'mini yo'qotish, hazil tuyg'usini yo'qotish, qarama – qarshi jins vakiliga nisbatan qiziqishning yo'qolishi, jinsiy istak yetishmasligi, to'satdan qichqirib-baqirib yuborish, jismoniy kuch ishlatishga moyillik, doimiy birovni qoralash istagi, xafagarchilik, bolani itarib yuborish, siltalash, o'z aybini bolaga o'tkazish, nizolashuvchanlik, aybni doim o'zgalardan qidirish, televizor, telefon va kompyuterga bog'lanib qolish, narsalarni sotib olish istagi, shopogoliklikning kuchayishi, ayolning o'ziga qarashi va g'amxo'rlik qilishining pasayishi, o'z sog'lig'iga nisbatan befarqlik.

Hissiy yonish bosqichma-bosqich sodir bo'lgan dinamik jarayon sifatida namoyon bo'ladi va har bir bosqich ma'lum belgilar bilan tavsiflanadi.

Shunga ko'ra, hissiy yonishning asosiy bosqichlari: 1) havotirli holat; 2) qarshilik; 3) holsizlik.

"Havotirli holat" – emotsional yonish jarayonining xabarchisi, hissiy charchashni shakllantirish mexanizmi hisoblanadi. Emotsional taranglik holati dinamik tabiatga ega bo'lib, psixotraumatik omillarni kuchaytirishga xizmat qiladi.

"Qarshilik" – havotirli holat emotsional taranglikka o'tgandan so'ng boshlanadi. Bu tabiiydir: ayol ongli ravishda yoki ongsiz ravishda psixologik qulaylikka intiladi, mavjud imkoniyatlarini ishga solgan holda tashqi sharoitlar bosimini kamaytirishga harakat qiladi. Shunday qilib, onalar qo'ldan kelganicha o'zini yoqimsiz taassurotlardan himoya qilishga harakat qiladi. Bu bosqich juda uzoq yillar davomida davom etishi mumkin.

"Holsizlik" bosqichi – aqliy resurslarning kamayishi, hissiylikning pasayishi, asab tizimining zaiflashishi va energiya quvvatining tushib ketishi bilan xarakterlanadi, bu holat qachonki ko'rsatilgan qarshilik bosqichi samarasiz bo'lgandagina yuzaga keladi.

Har bir bosqich bir qator belgilarni o'z ichiga oladi.

"Havotirli holat" bosqichi hissiy yonishning quyidagi alomatlarini o'z ichiga oladi:

1. "Bola bilan o'zaro munosabatlar muammolaridan xabardorlik" belgisi. Bizning fikrimizcha, bola bilan o'zaro munosabatlardagi muammolar haqida xabardorlikni oshirish onalar uchun qiyin yoki umuman bartaraf etilmaydigandek tuyuladi. Norozilik borgan sari kuchayib boraveradi, umidsizlik va g'azab kuchayadi. Quyida har bir belgining mazmunini ochib beruvchi jumlar berilgan:

– Menga borgan sari farzandim bilan munosabat o'rnatish qiyinchilik tug'dirmoqda.

– Men hozir bolam bilan odatdagidan yomonroq munosabatdaman.

– Odatda, bolam bilan o'tkazgan kunim sokin va yaxshi o'tadi.

2. "O'zidan qoniqmaslik" belgisi. Muvaffaqiyatsizlik yoki ayol boshdan kechirayotgan psixotraumatik holatlarga ta'sir o'tkaza olmaslik natijasida o'zidan qoniqmaslik, onalik roli va oiladagi vazifalarini bajara olmayotganligidan norozilik kelib chiqadi:

– Bugun men hayotimning birinchi yilidagidek onalik rolimdan mamnunman deb ayta olmayman.

– Ko'pincha meni bolamni qo'llab-quvvatlay olmayotganim va yordam bera olmayotganim xafa qiladi.

– Men onalik rolimni juda muvaffaqiyatli bajaryapman deb o'ylamayman.

3. "Qafasga tushirilganlik" belgisi. Bu intellektual hissiy blokirovka, boshi berk ko'cha holati. Ayol "qafasga tushirilganlik" holatini his qiladi, bu vaziyatni o'zgartirish uchun o'zida kuch topa olmaydi, har kungi bir xillik uni holdan toydiradi:

– Men duch kelgan hayotiy vaziyat yechimsizdek ko'rinadi.

– Oxirgi paytlarda bolam bilan munosabatlarda qiynalyapman.

– Bola bilan uzoq muddat birga uyda o'tirgandan so'ng, men tezroq ishga tushishni xohlayapman.

4. Havotirlanganlik belgisi. Bola bilan munosabatlardan qoniqmaslik hissi kuchli energetik tarangliklarni hosil qiladi:

– Farzandimning xatolari meni doimo asabiylashtiradi, tashvish uyg'otadi.

– Menda ko'pincha bola bilan bog'liq tashvishli umidlar bor: menga doim biror narsa bu sodir bo'lishi kerakdek tuyuladi, xatolarni qanday bartaraf etish kerakligi o'ylantiradi, men farzandim bilan munosabatlarda xatoga yo'l qo'ymayapmanmi, degan fikr meni qiynaydi.

– Men bolam uchun juda xavotirdaman.

Yuqorida keltirilgan jumalardan ham ko'rish mumkinki, ona o'z psixologik holatini anglab bormoqda va bolasining kelajagidan, unga ziyon yetkazib qo'yishdan qo'rqmoqda. Ayni shu vaziyatda onaga psixologik yordam ko'rsatish, uni hozirgi hissiy so'nish holatidan olib chiqishni vaziyatni yechish yo'li deb aytsa bo'ladi. Aks holda onaga e'tibor berilmasa, vaqtida u tinglanmasa bu nafaqat onaning, balki bolaning qolaversa oilaning boshqa a'zolarining psixologik sog'lig'iga, oila mustahkamligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout. *Family and Community Health*. 1984. Vol. 6. P. 12-24.

Дар'я Волинчук

бакалавр спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Фальковська, старший викладач
кафедри соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університет імені І. Франка
м. Житомир, Україна*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ У ПАРАХ

Всі ми розуміємо – існування сім'ї має важливе значення у житті людини. Якщо відносини, які склались всередині сім'ї, не задовольняють її потреб у турботі та безпеці, то виходом з такого становища нерідко буває розлучення та утворення нової сім'ї.

При дослідженні причин розлучень більшість дослідників звертають увагу на два ймовірних чинника, які стосуються руйнування та підтримки шлюбу. До перших віднесли морально-психологічну та економічну зацікавленість подружжя один в одному, соціальні норми, цінності. До других – прояв взаємного невдоволення і ворожості подружжя, почуття антипатії, роздратування, ненависті, і навіть зовнішні чинники, що стимулюють розвиток та загострення внутрішньо-сімейних конфліктів (неприємності на роботі, протиріччя з родичами та сусідами).

Психологічний аналіз подружніх пар, які прожили разом понад 15 років, показує, що найбільш поширеним мотивом збереження шлюбу, як для чоловіків середнього віку, так і для жінок, виявляються сприятливі відносини між ними, коли партнер є найкращим другом.

Не менш важливими чинниками, які впливають на міру задоволеності подружжя шлюбом є соціально-економічні та статусні чинники. Результати дослідження свідчать про те, що існують прямі позитивні зв'язки між задоволеністю шлюбом і рівнем освіти, прибутком подружжя, наявністю дітей в сім'ї, позитивною оцінкою свого здоров'я, задоволеністю роботою [1].

Тема мотивів збереження сім'ї архіважлива. Існує п'ять мотивів створення сім'ї – любов, матеріальний розрахунок, духовна близькість, психологічна відповідність і моральні міркування. На мою думку, всі ці мотиви повністю відповідають мотивам збереження сім'ї. Тому нам варто зупинимось докладніше на цьому питанні.

Найбільш поширеними в літературі виділяються чотири основні причини мотивації стосовно шлюбу, і я вважаю доречним додати їх у класифікацію видів мотивів до збереження шлюбних стосунків. Ці чотири загальних видів мотивації можна заповнити такими мотивами:

1. Біологічні: зовнішня привабливість, сексуальне задоволення.
2. Соціально-культурні: народження дітей, родичі.

3. Економічні: матеріальний добробут, кар'єрне зростання.

4. Емоційні: взаємна любов, дружба, страх самотності, схожість цінностей.

Також варто взяти до уваги можливі гендерні відмінності мотивів. У чоловіків ієрархія пріоритетів виглядає так: зовнішня привабливість, взаємна любов, народження дітей, щасливе сімейне життя, вступ до законного шлюбу, матеріальний добробут, батьківська сім'я, родичі, сексуальне задоволення, кар'єрне зростання, дружба, товариство, освіта. У жінок система цінностей побудована таким чином: взаємне кохання, щасливе сімейне життя, народження дітей, зовнішня привабливість, вступ до законного шлюбу, матеріальний добробут, батьківська сім'я, родичі, освіта, сексуальне задоволення, кар'єрне зростання, дружба, товариство, особистісний розвиток.

Якщо аналізувати основні мотиви до збереження шлюбу, можна сказати, що головними є емоційні. Аналіз літератури показує, що найбільш поширеним мотивом збереження шлюбу, як для чоловіків середнього віку, так і для жінок, виявляються сприятливі відносини між ними, коли партнер є найкращим другом.

Література:

1. Renne K. Correlates of Dissatisfaction in Marriage. *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol.32. № 1. P.54-68.

Анна Ільчук

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Наталія Портницька, кандидат психологічних наук, доцент
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ КАРТИНИ РОЗЛУЧЕННЯ У СВІДОМОСТІ ЖІНОК

Індивідуальні відмінності переживання ситуацій розлучення зумовлює актуальність аналізу структури об'єктивних та суб'єктивних чинників, зокрема складових самосвідомості. Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень дозволив виокремити основні групи чинників, що впливають на ймовірність та способи переживання розлучення.

За даними досліджень, в Україні 60-90% всіх жінок реєструють шлюб та реалізують свої репродуктивні плани до 25 років, тоді як вікові межі розлучення відносяться до періоду 30-39 років. Частіше замислюються про розлучення подружжя, які перебувають у шлюбі 12-21 рік, а також жінки, які перебувають у шлюбі 6-11 років. Ранні шлюби менш стабільні у зв'язку з питаннями, пов'язаними з вихованням дітей, економічними труднощами та відсутністю

повного уявлення про бажаного партнера, яке остаточно складається після 25 років [1]. Важливо також враховувати тенденції поширення інституту цивільного шлюбу, тому рішення та правомірність розлучення є лише вибором тих пар, які офіційно одружені.

До цього додаються складні соціально-економічні ситуації, які призвели до втрати більшості українців традиційних форм доходу та змусила найактивніші верстви суспільства шукати шляхи матеріального забезпечення, що призвело до міграції. І хоча соціологічні дослідження показують, що найменша кількість розлучень у західних областях України (30%), де найбільша кількість заробітчан, а у південних та східних регіонах досягає 70%, важливо враховувати проблеми, пов'язані із тривалим роздільним проживанням подружжя, передачу відповідальності за виховання дітей іншим родичам [3].

Соціально-економічний статус, який зазвичай вимірюється освітою та доходом, розглядається як один із факторів розлучень. Рівень освіти є фактором ефективного спілкування, що допомагає вирішувати розбіжності. Водночас, розбіжності очікувань партнерів щодо якості та відкритості спілкування, можуть стати факторами ризику для шлюбу. Стрес, викликаний економічними труднощами, посилює розбіжності з приводу фінансів, вразливість і зменшує прояв емоційної підтримки партнерів [4].

Узагальнення результатів наукових досліджень дає загальну картину причин розлучень як наслідків взаємодії об'єктивних чинників, переважно демографічних і соціально-економічних.

Розлучення – офіційне припинення (розірвання) дійсного шлюбу між подружжям. Під мотивами, як правило, розуміються різні умови, приводи та обставини, що спричинили за собою розлучення. Так Д. Джонсон, пропонує таку класифікацію мотивів розлучення: невідповідність (несумісність) характерів; порушення подружньої вірності; втручання батьків та інших родичів; пияцтво (алкоголізм); одруження без любові або легковажне одруження; засудження чоловіка до позбавлення волі на тривалий термін [6]. Ряд дослідників зазначають, що жіноча емансипація є однією з причин високого рівня розлучень, не безпосередньо, лише підтримуючи можливість припинити незадовільні стосунки і утримувати себе (та навіть дітей) після розлучення [2].

Недостатність наукових досліджень з проблеми гендерних відмінностей сприймання ситуації розлучення зумовлює появу великої кількості стереотипів, які намагаються пояснити емоційні реакції на основі вроджених типологічних відмінностей. Так, існують думки, що більша емоційність жінок пов'язана з гормональними передумовами або із типом темпераменту. Таким чином, розлучення «вписується» у загальну картину світосприйняття. Про емоції як чинник формування суб'єктивної картини розлучення говорить П. Томпсон [6]. Висуваються також тези про гендерні відмінності життєвих пріоритетів та цінностей, орієнтованості на взаємодію з оточенням, «раціональності-емоційності» як способів світосприйняття, стратегій мислення та прийняття рішення [7; 8].

Суб'єктивна картина розлучення у свідомості жінок формується як результат взаємодії складових життєвого досвіду, гендеру, особливостей емоційних реакцій та структури домінуючих емоцій (рис. 1).



Рис. 1. Теоретична модель чинників формування суб'єктивної картини розлучення у свідомості жінок.

Емоційна сфера включається як частина регуляційних механізмів, оцінка процесу задоволення будь-якої потреби індивіда. Почуття – це оцінка можливості конкретного об'єкта задовольнити цю потребу індивіда. Можна припустити, що емоційна сфера «підсвічує» когнітивні процеси сприймання ситуацій та поведінкового реагування, зокрема й процесів розлучення.

Література:

1. Чалова Н.О. Дисфункціональні сім'ї: поняття та особливості їх створення. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2013. Т. X. Вип. 25. С. 525–539
2. Фактори сімейного благополуччя, стадії і кризові періоди шлюбу. *Психологія сім'ї і сімейних відносин*. URL: <https://psylist.net/family/00044.htm> (дата звернення: 16.10.2022).
3. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

5. Johnson DR and J Wu. An empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled timeseries analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and Family*. 2002. №614. P. 211-224.

6. Thompson and P. R. Amato The postdivorce family. *Thousand Oaks, CA: Sage*, 2009. P. 29-48.

7. Johnson DR and J Wu. An empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled timeseries analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and Family*. 2002. №614. P. 211-224.

8. Якименко А. Формування уявлень про майбутню сім'ю в учнівської молоді. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 5. С. 98–104.

Рівка Немой

магістрантка спеціальності Психологія

Науковий керівник:

Інна Загурська, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В РОДИНІ

Сімейні міжособистісні конфлікти, виникаючи між окремими членами сім'ї, характеризуються більшою глибиною, ніж інші види конфліктів, із якими людина має у професійній сфері та міжособистісних стосунках. Попередження сімейних конфліктів багато в чому залежить від усіх членів сім'ї і, звичайно ж, від самого подружжя. Основні ж шляхи попередження сімейних конфліктів залежатимуть від потенційних суб'єктів конфліктної взаємодії, таких як партнери, їхні батьки, діти та інші родичі [4]. Глибина сімейних міжособистісних конфліктів обумовлена особливими переживаннями сторін конфліктної ситуації, але це переживання, своєю чергою, пов'язують із усвідомленням близькості та можливість вирішити конфліктну ситуацію найпростішим способом [2; 5].

Розглянемо основні шляхи попередження міжособистісних сімейних конфліктів [1; 3]:

- виховання психолого-педагогічної культури, знань у сфері основ сімейних взаємин (насамперед це стосується партнерів);
- виховання дітей з урахуванням їх вікових та індивідуально-психологічних особливостей, а також емоційних станів;

- організація сім'ї на основі повноправних взаємин, формування сімейних традицій, взаємодопомоги, взаємної відповідальності, а також довіри та поваги;
- розвиток культури комунікації.

На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми значення просвітницької роботи у попередженні сімейних конфліктів нами було розроблено авторську програму «Єврейський підхід до сімейної гармонії» (Р.А. Немой). Всього в межах програми з сімейними парами було проведено 10 занять із періодичністю 1 заняття на тиждень, кожне заняття тривало 60 хв. Загалом процедура нашого дослідження відповідає схемі формувального експерименту із залученням однієї експериментальної групи. Для перевірки ефективності розробленої програми було проведено діагностику функціонування сімейних взаємин та стратегій вирішення конфліктів у подружніх парах (30 подружніх пар віком від 22 до 35 років, які мають хоча б одну дитину у віці від 1 року). Діагностика здійснювалась за такими методиками як «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» та «Розподіл ролей в сім'ї» Ю.Є. Альшиної, методики «Типовий сімейний стан» та «Конструктивно-деструктивна сім'я» Е.Г. Ейдемільера та І.В. Юстіцькіса, опитувальник задоволеності шлюбом В.В. Століна, методика «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса.

Розроблена програма включала в себе методи та технології, спрямовані на формування навичок конструктивного вирішення конфліктів в єврейському етнічному середовищі:

1. Відкрита лекція для сімей: «Єврейські персоналії як приклад наслідування молодого покоління».
2. Круглий стіл: «Шляхи розвитку успішних сімейних відносин».
3. Науково-практичний семінар для соціальних працівників, громадських діячів «Взаємодія громадських та релігійних інститутів з питань попередження та подолання конфліктів в етнічних середовищах».
4. Ділова гра для сімейних пар «Вчимося взаємодіяти».
5. Соціально-культурна акція «Сім'я за Торою» на базі рідного міста.
6. Творча майстерня «Дружна родина».
7. Тематичні концертні програми, присвячені збереженню культурно-історичних пам'яток єврейського народу).
8. Організація занять з культури та історії для чоловіків та жінок.
9. Організація творчих зустрічей з видатними діячами культури та релігії.

Результати дослідження продемонстрували позитивну динаміку щодо використання стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, розподілу ролей, задоволеності шлюбом та конструктивності сімейної взаємодії в єврейських сім'ях. Використання критерію знаків G показало, що відмінності між результатами дослідження до і після впровадження просвітницької програми не є випадковими і свідчать про її ефективність щодо набуття сімейними парами конструктивних способів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Так, спостерігається значне зменшення осіб вибірки, що схильні до виявлення пасивної або негативної позиції в конфлікті, з одночасним збільшенням респондентів, схильних до зайняття в процесі сімейних конфліктів позиції позитивного або активного типу. Результати контрольного зрізу також демонструють зміни у стратегіях поведінки пар в конфліктних ситуаціях, зокрема, збільшення числа респондентів, що віддають перевагу стратегіям співробітництва та компромісу та зменшення числа осіб, що використовують стратегії пристосування, уникання. Також ми відзначили, що просвітницька робота вплинула на перегляд поглядів учасників дослідження щодо розподілу ролей в сім'ї та відповідальності чоловіка та жінки за різні сфери сімейного життя.

В той же час, хоча і спостерігаються зміни у вмінні пар вирішувати конфлікти після організації просвітницької роботи, проведене дослідження показало, що показники конструктивності-деструктивності родини можуть також залежати від ряду інших факторів, що обумовлює потребу більш глибокої, консультативної або психотерапевтичної роботи з такими парами в індивідуальному порядку.

На нашу думку, процес підвищення компетентності подружніх пар у питаннях вирішення кризових ситуацій, зменшення кількості конфліктів у сім'ї, широке поширення відновлювальних практик та технології посередництва, а також використання методів просвітницької роботи буде ефективним у вирішенні конфліктів сімейного типу.

Отже, кожен конфлікт у сімейному середовищі може мати як конструктивні так і деструктивні сторони, дослідники наголошують на ризику швидкого переходу конфлікту з конструктивного в деструктивний тип у разі відсутності шляхів його вирішення.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність аналізованої проблеми. Перспективи подальшого дослідження полягають у можливості пошуку ефективних шляхів формування взаємодії в єврейському етнокультурному середовищі в контексті дитячо-батьківських відносин, стосунків між поколіннями, а також у вивченні особливостей сімейної взаємодії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у гендерному аспекті.

Література:

1. Кравченко А.В., Тверезовська Н.Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія.* 2015. Вип. 220. С. 253-258.
2. Кругла Т.О. Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство.* 2017. № 3. С. 44- 48.
3. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, регулювання. *Медсестринство.* 2017. № 4. С. 71-75.

4. Марков С.Л. Мистецтво творчого розв'язання сімейного конфлікту. Чернівці, 1998. 38 с.
5. Павлюк Н. М., Архипенко М. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки [Електронний ресурс]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення – 29.10.2022)
6. Федоренко Р.П. Психологія молодого сім'ї і сімейна криза: Монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2007. 168 с.
7. Феценко А., Можаровська Т. Дослідження рівня благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбних відносин. *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2019. № 9. С.114-119.

Ганна Пирог

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

Людмила Крошко

магістрантка спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИМИ СТОСУНКАМИ

Спілкування як багатогранний процес має велике значення у формуванні психіки людини, у розвитку та становлення її культурної поведінки. Спілкування належить до найважливіших для дитини сфер життєдіяльності, завдяки йому дитина соціалізується, пізнає навколишній світ та визначає себе в ньому, розвивається й утверджується як особистість. Від того, складаються стосунки та спілкування між батьками та дитиною з моменту її народження, залежить формування майбутньої особистості.

Спілкування, достатнє за кількістю і адекватне за змістом, є важливою умовою розвитку і нормального перебігу процесу соціалізації дітей у будь-якому віці [1]. Одним із складних періодів розвитку дитини є підлітковий вік. У цьому віці формуються моральні цінності й соціальні установки, відбуваються значні зміни в психічному та особистісному розвитку, які пов'язані з кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності, взаємостосунків.

Однією з провідних тенденцій підліткового періоду є переважання спілкування над іншими видами діяльності. Під час взаємодії з однолітками підлітки застосовують раніше набуті вміння і навички, а також засвоюють соціально-психологічні еталони, норми, стереотипи поведінки. У спілкуванні один з одним підлітки отримують підтримку, самовираження, визнання своєї

соціальної значущості. Невдачі в спілкуванні спричиняють внутрішній дискомфорт, який не компенсується успіхами в інших сферах життєдіяльності.

Підлітковий вік – це час формування характеру, стійких форм поведінки, засобів емоційного реагування, які в подальшому визначають фізичне та психічне здоров'я підлітка. Водночас, прагнення до дорослості та втрата дитячого світосприймання викликає тривожні сумніви у собі й своїх можливостях. Тому для підлітка важливу роль відіграє сімейне оточення, яке має забезпечити найсприятливіші умови для здорового розвитку особистості підлітка. Значна частина батьків не сприймає дорослі потреби підлітка і продовжує ставитися до нього як до дитини [3].

Родина відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, під час взаємодії у сім'ї транслюється соціальний досвід: сімейні традиції, ціннісні орієнтації, знання, уміння. Особливості взаємодії в родині мають значний вплив на формування різноманітних стосунків людини впродовж всього її життя – від раннього дитинства до дорослості [2].

Особливо важливим є спілкування між батьками і дітьми в підлітковому періоді. На особистість підлітка особливо впливає стиль його стосунків з батьками. Існує чотири найбільш поширені варіанти батьківсько-дитячих стосунків: традиційний, демократичний, ліберальний, дітоцентричний [4].

Для традиційного характерний виховний вплив по вертикалі зверху-вниз, від батьків до дитини. Основою таких стосунків є вимога поваги до авторитету батьків і беззастережного підкорення їм. Діти виховані в таких стосунках, легко виконують накази, доручення, але безініціативні, не гнучкі в спілкуванні.

У демократичних стосунках виховна взаємодія відбувається у горизонтальній площині. У таких стосунках враховуються взаємні інтереси та автономність усіх членів родини, які сприймаються одне одним такими, якими вони є. В демократичних стосунках дитина засвоює демократичні цінності, знає свої права і виконує свої обов'язки, прагнення свободи поєднується з відповідальністю. Дитина самостійна, доброзичлива, активна, впевнена в собі, має розвинені комунікативні навички, контролює свої емоції, думки, поведінку в спілкуванні.

В родині з ліберальними стосунками панує відчуженість і відокремленість, кожен член сім'ї ї живе своїми інтересами, справами, почуттями. Батьки вважають, що саме так їх дитина стане самостійною. Дитина росте бездоглядною, розраховує лише на себе. В спілкуванні така дитина стримана в своїх емоційних проявах.

Дітоцентричні сімейні стосунки характеризуються виховним впливом по вертикалі: знизу-вгору, а саме від дитини до батьків. Батьки прагнуть забезпечити дитину усім, що вона забажає. Тому у дитини формується відчуття власної значимості, висока самооцінка. Нерідко у них виникають проблеми у стосунках з ровесниками та соціальної адаптації [4].

Найсприятливішими для сімейного виховання вважається демократичний стиль батьківсько-дитячих стосунків, так як він характеризується високим

рівнем вербального спілкування батьків з дитиною, адекватним батьківським контролем, включеністю дітей в обговорення сімейних проблем, вірою в їх успішну самотійну діяльність [4].

Таким чином, батьківсько-дитячі стосунки формують стиль поведінки та спілкування дитини з оточуючими за відповідними сімейними зразками. Підліток у повсякденних стосунках з батьками отримує моделі спілкування, навчається його стратегіям у реальних взаємодіях з іншими людьми.

Нами пропонується теоретична модель зв'язку батьківсько-дитячих стосунків і особливостей спілкування підлітків, яка будується на типології батьківсько-дитячих стосунків А. Варги та В. Століна. Згідно їх визначення, батьківсько-дитячі стосунки – це цілісна система різноманітних почуттів батьків до дитини, особливості батьківського сприйняття та розуміння характеру і вчинків дитини, а також поведінкових стереотипів, які батьки практикують у спілкуванні з дитиною.

Батьківсько-дитячі стосунки по типу «Диктат», які характеризуються високим рівнем контролю, холодними стосунками, авторитарною батьківською поведінкою, формують агресивний стиль спілкування підлітка з низьким рівнем комунікативного контролю та високим рівнем емоційних бар'єрів, при цьому домінують відносини типу «агресія», «підпорядкування». Такі особливості спілкування підлітка часто пов'язані з його такими рисами характеру: байдужість, агресивність, жорстокість, самовпевненість.

В батьківсько-дитячих стосунках по типу «Диктат» у підлітка може сформуватися і пасивний стиль спілкування у випадку, коли підліток чутливий, м'який, невпевнений в собі, має занижену самооцінку. Підлітки вважають думку іншого ціннішою, готові прийняти її, нехтуючи власними інтересами, не вміють захистити себе. Особливостями спілкування таких підлітків є середній рівень комунікативного контролю, наявність емоційних бар'єрів, дружелюбність у відносинах.

Батьківсько-дитячі стосунки по типу «Опіка», які характеризуються надмірною турботою і міцним емоційним контактом з дитиною при низькому рівні контролю, виховують в дитині несамостійність, безвідповідальність, егоїстичність, агресивність. В спілкуванні такі підлітки схильні до конфліктів, не вміють встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень, мають низький рівень комунікативного контролю та високий рівень емоційних бар'єрів, прагнуть до підпорядкування інших. Відсутність в стосунках «Опіка» чіткої системи ціннісних орієнтирів занижує самооцінку підлітка, породжує відчуття безпомічності, невпевненості в собі. Відповідно, підліток має нерозвинені комунікативні навички, середній рівень комунікативного контролю та емоційних бар'єрів. У спілкуванні з однолітками проявляє дружелюбність.

У батьківсько-дитячих стосунках «Невтручання» байдуже батьківське ставлення до дитини у поєднанні з відсутністю контролю та підтримки сприяє розвитку у дитини недовіри до оточуючих, неспокою, відчуженості, комплексу неповноцінності. Поведінка та коло спілкування такого підлітка стають

некерованими. Відповідно, спілкування такого підлітка характеризується як низьким, так і середнім рівнем комунікативного контролю, наявністю емоційних бар'єрів. У відносинах може домінувати як агресія, так і дружелюбність.

Батьківсько-дитячі стосунки по типу «Співробітництво», які характеризуються високим рівнем контролю, теплими емоційними стосунками, формують у підлітка самостійність, відповідальність, турботливість, впевненість у собі, повагу до себе та інших. У спілкування з однолітками він проявляє дружелюбність, прагне до домінування, має високий рівень комунікативного контролю, відсутні емоційні бар'єри.

Отже, формування стилю спілкування підлітка відбувається під впливом батьківсько-дитячих стосунків, стилю батьківського спілкування та виховання. Підлітки переносять засвоєний в родині стиль спілкування з його особливостями на спілкування з однолітками, але є підлітки, які не приймають стиль батьківського спілкування, так як некомфортно почуваються в ньому. Вибір дитиною стилю спілкування залежить і від набору якостей її особистості та рис характеру.

Література:

1. Войчук О. Спілкування дорослого і дитини дошкільного віку з порушенням психологічного розвитку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. № 1. С. 62-65.

2. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 27-30.

3. Сологуб Н. Сім'я як один із факторів відчуження підлітків. Підліток у сім'ї. *Психолог*. 2012. № 2. С. 23-30.

4. Хижняк М.В. Стилi батьківського виховання й особистісні особливості дітей з різною сиблінговою позицією. *Управління школою*. 2010. № 19-21. С. 61-64.

Юлія Примак

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Світлана Дерев'янюк

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології
*Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна*

РОДИНА ЯК ЗНАЧУЩИЙ РЕСУРС ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психіка здатна транслювати свою адаптивну сутність за будь-яких умов, навіть особливо надзвичайних, непередбачуваних і тривалих – умов війни. Поведінкові патерни особистості наразі вибудовуються по-новому в українських реаліях. Заразом неабияк увиразнюється й емоційна хвилеподібність, нестійкість на всіх рівнях її життєдіяльності (зокрема, внутрішньому й зовнішньому). Ці явища є цілком нормальними за таких обставин, являючи собою складові процесу загальної адаптації особистості до особливих реалій та спроб повернення до суб'єктності. Вкрай важливу роль у цьому пліні адаптації відіграє саме сім'я, точніше родина та її підсистеми (чим увиразнюємо різницю між цими феноменами), яка здатна (хоча і не завжди, на жаль) запропонувати значущий ресурс психоемоційної підтримки особистості будь-якого віку, демонструючи тим самим свою резильєнтність.

Наразі є методичні розробки науковців щодо реалізації практичної складової у психологічній роботі з сім'єю, родиною в кризових ситуаціях (В. Андрєєнкова, К. Бурмістова, С. Мегер, В. Панок, М. Томчук, В. Оклендер, Дж. Ханзікер), але заразом бракує глибоких науково-обґрунтованих розвідок щодо ресурсного функціоналу (або дисфункціоналу) родини в умовах війни з огляду на психоемоційну підтримку дитини.

Війна страхає будь-кого. Однак діти сприймають події особливим чином, позаяк їм найпаче не вистачає досвіду. Заразом саме вони найбільше ризикують потрапити під патерни «надзлості», «надтривоги», котрі накопичилися в родині через цю надзвичайну ситуацію – війну. Діти вибудовуватимуть свої власні реакції відповідно до реакцій і патернів поведінки дорослого. Також часто батьки (або дорослі, які їх замінюють), намагаючись убезпечити дитину, не пояснюють їй того, що відбувається навкруги насправді, замовчують або вигадують, аби пояснити свій «дивний» стан. А саме в цьому криється найбільше напруження: в ситуації невизначеності, війни, надзвичайності дитина особливо потребує емпатійного, але заразом стабільного й значущого дорослого, який є гарантом можливості відновити відчуття безпеки і помічником при переживанні болісних подій і гострих почуттів.

Діти швидше відновляться у разі, коли буде мати місце саме ця функціональна підтримка (психоемоційний ресурс) дорослого, близького, значущого – члена родини насамперед. На превеликий жаль, навіть об'єктивно не кожна дитина має таку можливість (через втрату рідних). Важливо звернути увагу й на попередній (довоєнний) досвід стосунків у родині (йдеться про якість підтримки, згуртованість, розвиток навичок стійкості та фізіологічні особливості реакцій на стрес її членів тощо). Саме у зкорельованих умовах «до» і «під час» війни такі діти будуть сензитивнішими на психосоматичному рівні, а їхні реакції – інтенсивнішими, гострішими й тривалішими (тому і може мати місце й аутоагресія, енурез, енкопрез, головний біль, заїкання, відлюдкуватість, звернення до тілесного самозаспокоєння – смоктання пальця, розкачування, мастурбація тощо). Заразом людина в змозі формувати нові наративи життя, що забезпечать більше шансів якісніше його прожити в цих (кризових) умовах. Цей новий функціональний наратив зможе пояснити, що відбувається, логічно пов'язуючись із вже існуючою життєвою моделлю, але водночас і з внутрішньою особистісною трансформацією.

Буденні речі, пов'язані із облаштуванням свого життєвого простору в безпечних умовах (зокрема йдеться і про сім'ї переселенців), рекреацією членів родини (спільний перегляд фільмів, переоповідання історій, певні приємні згадки, гумор тощо), здатні хоча б мінімально стабілізувати, балансувати переживання на рівні різних підсистем (насамперед подружньої, батьківсько-дитячої, сиблінгової, індивідуальної). Відмітимо й особливу роль іграшок (що постають в якості перехідного значущого об'єкта) у проживанні складних емоцій і почуттів дітьми, зокрема й горя.

Отже, в родині має бути потенціал, який зможе посприяти актуалізації режиму емоційно безпечного середовища (про фізичне наразі не згадуємо, позаяк це само собою апріорі є обов'язковим), аби її члени мали можливість задовольняти базові потреби, ба навіть і допомагати це робити одне одному. У разі, коли йдеться про дитину, поруч має знаходитися стабільно ресурсна доросла людина. Тому батьки мають бути самі в ресурсі (дбати про це) задля емоційної підтримки дитини, знаходячи час і простір для взаємин з нею/ними. Йдеться передусім про небайдужість до життя дитини, її почуттів, спільну з нею діяльність, щирий батьківський фізичний контакт (що виражається в обіймах, масажі, спільній фізичній активності тощо), залученість дитини до справ, де б вона мала змогу продемонструвати свою значущість і самостійність.

Батькам (значущим дорослим) важливо знати, що інформацію не потрібно приховувати або прикрашати (чи взагалі спрощувати її емоційну гостроту), але заразом звичайно потрібно враховувати й вік дитини. В умовах війни чадо може демонструвати різні почуття, які важливо приймати й не оцінювати. Самим батькам значущо говорити про свої почуття, наголошуючи на своїй любові до дітей, а також сприяти подальшому формуванню у них функціональних навичок щодо самостійної поведінки у відновленні психоемоційного балансу. Відтак усім членам родини важливо дбати про свій психоемоційний ресурс, його вчасне

поповнення: відпочивати, але й намагатися бути повноцінно фізично активними – підтримувати work-life баланс (хоча б на рівні піклування про себе та заняття своєю улюбленою справою або елементарних прогулянок на свіжому повітрі), спілкуватися в родині та поза нею (тобто залучити внутрішні й зовнішні ресурси розвитку життєстійкості кожного в родині). Важливо пам'ятати, що наразі в ідеальному ресурсному стані людина не може бути, позаяк триває війна.

Алла Стягайло

бакалавр спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Ксенія Гавриловська, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Проблема домашнього насильства наразі є надзвичайно актуальною у нашому суспільстві. Особливий дослідницький інтерес нині становлять суб'єкти домашнього насильства: кривдники та постраждалі особи. Серед постраждалих осіб можуть бути не лише жінки та діти, але і чоловіки та особи похилого віку, над якими встановлено догляд/опіку.

Міністерство Внутрішніх Справ України на своєму сайті опублікували статистичні дані, які свідчать, що впродовж 2021 року до поліції надійшло на 56% більше звернень про домашнє насильство, ніж у 2020 році, а кількість осіб, що вчинили домашнє насильство та перебувають на обліку становить на 11% більше ніж у 2020 році. Національна поліція України у своєму звіті за 2021 рік, демонструє такі статистичні дані: мобільні групи з протидії домашньому насильству здійснили 97,2 тис. виїздів на повідомлення про вчинення домашнього насильства; загалом за звітний період до поліції надійшло майже 326 тис. повідомлень пов'язаних із домашнім насильством [1]. Всі ці дані доводять надзвичайну актуальність досліджуваної теми.

Насильство здійснює руйнівний вплив на особистість. Ми не можемо стверджувати, що є сфери життя людини, які однозначно не піддаються руйнівному впливу, проте можемо сказати, що є менш, або більш дослідженні аспекти. Наприклад, ми знаємо як змінюються особистісні поведінкові та когнітивні характеристики постраждалого/постраждалої, проте малодослідженою є мотиваційна сфера осіб, постраждалих від домашнього насильства.

Нас цікавлять два аспекти мотиваційної сфери у структурі особистості, що має досвід переживання насильства: мотивація досягнення успіху та мотивація до афіліації.

Мотивація досягнення — один з різновидів мотивації діяльності, пов'язаний з потребою індивіда досягати успіхів та уникати невдач. Дослідження мотивації досягнень були проведені американським вченим Д. Мак-Клелландом, який зміг виявити індивідуальні розбіжності у мотивації досягнень, використавши тематичний аперцептивний тест Г. Мюррея. Вчений вважав, що формування мотивації досягнень залежить від умов виховання і сприятливих умов виховання, відповідно до теорії соціального навчання.

Афіліація – прагнення бути в оточенні інших людей, потреба у спілкуванні та здійсненні емоційних контактів проявах дружби та любові. Мотивація до афіліації зростає при залученні суб'єкта в потенційно небезпечну стресову ситуацію. На наш погляд, доволі вдалим є опис афіліації Г. Мюррей, що описував мотив афіліації саме як прагнення заводити дружбу, співпрацювати та спілкуватися з іншими людьми у груповій взаємодії. Тут метою є комунікація, що представлена довірливим зв'язком де кожна сторона цієї комунікації якщо й не любить іншу сторону, то принаймні ставиться прихильно, може надавати дружню підтримку, симпатизувати [2].

Розглянувши дані поняття варто звернути увагу ось на які особливості: мотивація до афіліації зростає при залученні суб'єкта у потенційно-небезпечну ситуацію, тобто ми можемо припустити, що досвід переживання насильства, що є потенційно небезпечною ситуацією, може спонукати особистість посилення прагнення до об'єднання з іншими людьми. Зокрема важливим акцентом, з огляду на проведені раніше дослідження, вважаємо особливості формування мотивації досягнення успіху в залежності від умов зростання. Особливості цього взаємозв'язку потребують ретельного вивчення. Таким чином, насильство сім'ї може бути чинником, що визначає особливості мотиваційної сфери постраждалих осіб.

Література:

1. Звіт Національної поліції України про результати роботи у 2021 році.
URL: https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik/2018/zvit2021/Zvit_NPU_2021_.pdf (дата звернення 20.10.2022)
2. Психологія особистості: Хрестоматія / О.Б. Мельничук, Р.Ф. Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.

Анастасія Шевченко

бакалавр спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Фальковська, старший викладач
кафедри соціальної та практичної психології

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРИВАБЛИВОСТІ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Світ людських стосунків повсякчас змінюється: виникають нові пріоритети, переглядається їх основний зміст та форми, змінними є смаки та вподобання, однак незмінним є одне – це переживання привабливості партнера. Людину приваблює в іншій людині багато чого, втім саме це переживання створює гравітацію, надає сенсу, заставляє йти на поступки, виявляти гнучкість, утворювати партнерські стосунки та підтримувати зацікавленість один в одному. Питання партнерських стосунків актуальне завжди, допоки є люди.

Інститут шлюбу також зазнає змін – цивілізований світ цінує особистісний простір та кордони, толерує до особистісного вибору формату та вигляду облаштування стосунків, тому набуває ваги вивчення їх психологічного змісту. Основою та фундаментом стосунків є привабливість одного партнера для іншого. Це не лише про зовнішній вигляд, а про цілу сукупність певних якостей та рис, які надають людині індивідуальності та виділяють її з-поміж інших.

Привабливість буває різна. Тому важливо розуміти, на чому взагалі будуються стосунки і за рахунок яких механізмів вони здатні утримуватися тривало.

Наразі інтерес для нас представляє з'ясування сучасних підходів до вивчення місця, змісту, ролі і характеру привабливості у людських стосунках з метою формування теоретико-методологічної моделі власного дослідження особливостей привабливості у партнерських стосунках.

Як предмет психологічного дослідження, привабливість пропонують розуміти з точки зору здатності об'єкта чи суб'єкта привертати до себе позитивну увагу, викликати інтерес, радість та бажання повторити контакт [3]. Переживання привабливості/непривабливості у стосунках має складну природу та суттєво позначається на їх якості.

Важливою є, на наш погляд, з'ясувати різновиди привабливості залежно від тих смислів, що складають змістове наповнення зацікавленості у іншій особі, тому заслуговує на увагу точка зору Є.М. Потапчук [2] на класифікацію привабливості з приводу вивчення шлюбного потенціалу. Автором виокремлено привабливість:

– *фізичну* – це про зовнішній вигляд, статуру, обличчя, пропорції в цілому, запах, голос людини, стильність, відчуття стилю, стан фізичного здоров'я тощо;

– *інтелектуально-світоглядну* – вона є виявами інтелектуальних здібностей, життєвих позицій та прагнень особистості тощо (інтелект розглядається в даному випадку як інформаційний потенціал знань особистості, що є результатом функціонування її свідомості, мислення та розуму, а під світоглядом розуміється уся сукупність поглядів людини на світ і сенс життя (узагальнені знання, переконання, цінності, ідеали, вірування, принципи діяльності, життєві норми).

– *морально-психологічну* – вияви різних психологічних рис, особистісних якостей тощо;

– *інтимно-сексуальну* – вияви інтимно-сексуального потенціалу особистості тощо;

– *матеріально-фінансову та господарську* – вияви господарсько-побутових та матеріально-фінансових здібностей особистості [2].

В сучасному світі характерною особливістю є різноманітність, поява чогось нового, можливість відходити від стереотипів з меншим осудом. Це відобразилось і на стосунках між людьми. Потреба у прихильності та близьких стосунків з оточенням, яка в дорослому віці відтворюється в любовних взаєминах. З'являються нові цінності, соціальні норми та стереотипи.

В нашій роботі, партнерські стосунки – це загальна назва шлюбних та дошлюбних стосунків, гетеросексуальних та гомосексуальних, сімейних та позасімейних, спільного проживання. В цілому, це союз між двома особистостями, що мають взаємні почуття та емоції. У кожного є свій певний набір якостей та параметрів, яким має відповідати ідеальний партнер. Гармонійними стосунки можуть бути тоді, коли партнери зможуть задовольнити потреби і відповідатимуть очікуванням один одного. Тому важливо розуміти, які ж потреби і очікування (сподівання) є у кожного з них.

Літвінова О. В., Злакоман А. І. [1] розглянули декілька західних концепцій, що стосуються вибору партнера для серйозних стосунків та шлюбу і дійшли таких узагальнень: перш за все це одна з найбільш розроблених та структурованих концепцій Б. Мурстейна “Стимул – Цінність – Роль”, а також дотичні до неї теорії «послідовних фільтрів» А. Керкхоффа і К. Девіса та роботи щодо вибору партнера Р. Зідлера. Їх об'єднує думка про те, що стосунки проходять певні послідовні стадії чи фільтри, і лише ті пари, які успішно їх подолають, зможуть побудувати міцні, тривалі та здорові стосунки.

Дані концепції виявляють маркери, за якими відбувається вибір партнера. Основними є – відповідності соціальних критеріїв, цінностей, а також рольових очікувань один від одного. Узагальнюючи дані концепції, було відзначено, що при виборі та на початку стосунків важливу роль відіграє фізична привабливість. І важливо, що люди більш схильні обирати такого партнера для стосунків, якого вважатимуть не більше і не менше привабливим зовнішньо, ніж вони самі. В наступній стадії домінуючою є інтелектуально-світоглядна привабливість, яка визначає відповідність та схожість партнерів у цінностях, переконаннях, світоглядних думках та позиціях. І ще одна важлива стадія передбачає перевірку

того, наскільки ролі очікування відповідають реальності, тобто визначається матеріально-фінансова та господарська привабливість партнера.

Аналіз досліджень Г. Адамса [4], Е. Уолстер [6], дослідників С. Вайта, Р. Брукса, Хо Фай Чана, Б. Торглера [5], які вивчали вподобання та пріоритети у виборі партнерів, дозволив відзначити статеві відмінності в образі привабливості в стосунках, а саме було доведено, що для чоловіків *фізична привабливість* жінки є одним з найважливіших чинників при виборі партнерки, в той час як жінка більшу увагу звертає на *матеріально-фінансову привабливість*, а саме соціальний статус, освіту та дохід; водночас однаково важливими для представників обох статей є психологічні якості партнера.

Отже, психологічне вивчення привабливості як важливої складової стосунків відрізняється різноплановістю у пошуках її змісту, ролі та різновидів, втім відкритим постає питання емпіричного вивчення її за допомогою спеціальних методів та процедур, тому застосунок психосемантичного дослідження бачиться нами як найбільш інформативний для з'ясування образу привабливості у свідомості шлюбних партнерів.

Література:

1. Літвінова О. В., Злакоман А. І. Психологічні чинники вибору шлюбного партнера. *Інженерні та освітні технології*. 2017. № 4 (20). С. 154-159.
2. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
3. ПСИХОЛОГІС. Енциклопедія практичної психології [Електронний ресурс]. URL: <http://psychologis.com.ua/privlekatelnost.htm>
4. Adams, G. R. (1977a). Physical attractiveness, personality, and social reactions to peer pressure. *Journal of Psychology*, 96, p. 287-296.
5. Brooks RC, Chan HF, Torgler B Sex differences in sexual attraction for aesthetics, resources and personality across age. *PLoS ONE* 16(5): e0250151. 2021. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250151>
6. Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, p. 508–516.

Розділ 4

ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ

Regina Abdurakhmanova

Lecturer

*National University of Uzbekistan by named Mirzo Ulugbek
Tashkent, Uzbekistan*

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH IN OVERCOMING ANXIETY IN ADOLESCENCE

In all its manifestations, anxiety is a problem for people of all ages, especially in adolescence. As a young man grows up, he meets with the need to solve many vital problems in life. The lack of understanding and coordination of a person with himself, the lack of personal attitude to get out of conflict situations, the overestimation of his psychological stability and much more introduce a young man into a world of fears and anxieties.

Young people strive to get the maximum that they have determined for themselves. Faced with problems on the way to his goal, the young man accumulates experience in overcoming anxieties and fears. So he tempers his psychological "I". Nevertheless, not always and not for everyone, it turns anxiety-a "problem" into a valuable life experience. This study aimed to study adolescent anxiety and determine the effectiveness of a cognitive-behavioural approach in coping with anxiety. The object of the scientific work was the 2nd year students of psychology (63 respondents) 2020-2022 of the NUUZ. The main program to overcome adolescent anxiety was training based on the psychotherapy of A. Beck.

Such foreign psychologists as (Z. Freud, K. Horney, A. Adler, C. Spielberger) and domestic (A. Prikhozhan, L. Bozhovich, V. Astapov, L. Slivina, R. Zobova, A. Kozlova, T. Artyukhova) had researched.

Scientists believe that the symptoms of anxiety manifested in adolescence are a feeling of constant danger for one's future and present, a decrease in the ability to concentrate, over-alertness, sleep disturbance, and somatic disorders. Fears: not having time to do the work, not passing the exam, looking ridiculous, showing a lack of understanding of the work or study process, and much more are companions of destructive behaviour in the society of young people.

According to Z. Freud, anxiety can be caused by subjective and objective human nature factors. Self-defence instincts work in people unconsciously. A person cannot control the body's instantaneous reactions, and a conscious reaction of the body can reveal the degree and level of anxiety [1].

Since the main methods of cognitive-behavioural therapy are the fight against negative thinking, the use of alternative strategies for perceiving problem situations, re-experiencing events from the past, as well as the imagination, are aimed at quickly forgetting that negative experience, and of course, at acquiring new positive learning are evaluated our respondents are pretty efficient. Correction techniques used in our training: **Technique, which consists of identifying automatic thoughts; A technique that involves comparing yourself to others.** Here, participants Z. and F.A. were able to find their individuality (without prejudice to interpersonal relationships) while maintaining interaction with others, maintaining their status in the group, Identification of logical inconsistencies. Here, there was an increase in self-esteem, where participant K. admitted to the dynamics of self-acceptance, and there was confidence that the opposite sex showed a relatively persistent interest in K. Also, this technique helped participant E. feel more secure that she could express her emotions towards her parents, which is a difficult task. As a result of her logical thinking, her relationship with her mother and relatives improved. Another example is the destructive thoughts of participant U., who wanted to be in place of her physically disabled brother, believing that in this way, she could alleviate his, in her opinion, suffering. As a result of using this technique, participant U. decided to simply always be with him and provide him with all kinds of help, which indicates a decrease in dysfunctional self-sacrifice in the name of her brother; Designing new patterns of behavior, where respondents M.V.S. and A. learned to say "NO" learned to expose and protect their boundaries. Participant R. had a blocked ability to trust others and see the positive aspects in them. This technique helped R. to lower the level of L.T. and S.T., where he began to assess the motivation and attitude of other people more adequately, began to see a friendly attitude towards himself and those close to him, began to recognize and accept this; Catharsis was especially successful among the 9 participants.

We also need to describe the participants who did not show a particular dynamic. Participant A1 did not attend all ten sessions but did not feel any changes after the training. The negative perception of her children and negative interpersonal relationships with her mother remained unresolved. The second participant V., whose anxiety is her mother's alcoholism, was only partially able to improve her anxiety state since many factors affecting her anxiety have a strong connection with the social situation of our participant. In this case, individual work with the internal state of the participant is required since if the dysfunctional social environment does not change, it will not be possible to observe positive dynamics. Using this participant as an example, we point out the limitations of group therapy due to the complexity of our respondent's case.

Evaluation of the effectiveness of our training is based on the results obtained during and after the 10th session of the training on overcoming anxiety with the help of C.B.T. Since the control experiment includes a large number of cognitive techniques and methods, we have tried to familiarize the reader in detail with their purpose and use. During the training, we helped the subjects realize the degree of influence of their thoughts on behaviour, emotions and physical condition. This helped the respondents,

after an entire course of cognitive behavioural therapy, to independently identify thoughts that negatively affect their psychological state. Moreover, one of the crucial points, therapy helps to change dysfunctional beliefs into more rational thoughts. Fourteen respondents felt relief and drastic changes in their behaviour towards themselves, loved ones, and relatives. One respondent partially, and another did not feel the dynamics in his condition at all.

After corrective work, the subjects began to be more attentive to their thoughts, reactions to them and subsequent behaviour. Several subjects reported improved interpersonal relationships with friends and parents. Subjects with low self-esteem became less susceptible to the influence of an external stimulus on their anxiety. Respondents who experienced the fear of losing their relatives began to observe confidence in their health.

The study confirms our hypothesis, where we assume that in adolescence, a certain level of anxiety is associated with irrational attitudes that affect the adaptation of a young man in society. The use of a group form of the cognitive-behavioural approach will reduce the level of anxiety among young men.

The study showed that the presence of anxiety could affect young men's educational activities, professional development and interpersonal relationships, which is an urgent problem of our time. Mental health is of great importance for the development of the individual, i.e. a state of complete mental, physical and social well-being. Since the main features of young men are decent self-esteem, recognition by society, physical usefulness, etc., you and I can understand how high anxiety is in moments of emotional depression, which can be caused by irrational attitudes and situational or personal violations of norms.

The consistent solution of the tasks set during the experiment, a thorough analysis of the diagnostic data, and the generalization of the results allowed us to develop a training plan to overcome adolescent anxiety. This program involves the purposeful activity of the coach and the participant to form an adequate level of anxiety and personal development of young men, the formation of success and adequate self-esteem.

Karamyan Djuleta

Physician-neurologist, *The Central Military Clinical Hospital
of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan
Tashkent, Uzbekistan*

THE BIOPSYCHOSOCIAL MODEL OF CAREGIVING IN THE NEUROLOGICAL CLINIC

Neurological disorders are considered as one of the main causes of death and disability worldwide. According to the International research project 'Global Burden of Disease', in 2019 neurological diseases (Alzheimer's disease and other dementias, Parkinson's disease, epilepsy, multiple sclerosis, motor neuron disease, headaches of various types and other neurological diseases, except stroke, meningitis, tetanus, brain cancer, trauma) caused 97.7 million cases of DALYs (the disability-adjusted life year – years of life adjusted for disability) [5].

The neurological disorders raise questions not only about the quality of life of patients, their physical, emotional and social functioning, but also the adaptation of their care givers, including relatives to the conditions of the disease. In this regard, the purpose of this article is to discuss a problem of caregiving of patients with neurological disorders within the framework of the biopsychosocial model of health and disease.

The biopsychosocial model emanates from the ideas of holism, the complexity of causes leading to disease, and the mutual interaction of bodily and environmental systems. This model allows to explain the numerous requirements of everyday medical practice, e.g. individual differences in the human experience of illness, the complex overlap of bodily and psychiatric disturbances, an individual's perception of psychological well-being in the presence of severe disease, the range of responses of individuals to the same medical treatment and different outcomes [1]. It is important that the biopsychosocial model underlines a need of 1) patient-centered care, which means a possibility for doctors to explore the disease's experience from the point of view of patient and to focus on the doctor-patient relationship [6]; 2) psychosocial support for patients; 3) understanding of psychosocial characteristics of care givers, including relatives; 4) holistic approach to intervention for care givers.

The situation of a chronic disease affects not only the patient's ability of independent functioning, but also significantly changes the habitual lifestyle of the whole family. For example, it was revealed that psychosocial support of patients with multiple sclerosis contribute to positive changes of their physical, mental and social well-being. Especially, it is crucial for the early stages of the disease. Psychosocial support provided by nurses aims to improve the health-related quality of life of patients and may include provision of information on multiple sclerosis and its treatment, listening to the patients [2]. From the other hand, it was shown that caregivers of stroke patients are characterized by symptoms of anxiety (43.9%), mild to moderate depression (26,5%) and severe (27,4%) depression. The positive correlation of anxiety,

depression and total care burden score prove that care givers are in need of detailed home care guidance, psychological counseling and social support [3]. These findings clearly demonstrate a need for intervention models for patient cares.

One of the examples of such models is a model of biopsychosocial intervention for stroke caregivers. This model includes education about the biological, psychological and social consequences of stroke, and ways to adapt to the role of a caregiver. In fact, the model is focused on the formation of proactive coping strategies among caregivers, on providing information, advice and support on different topics related to stroke, adaptation of patients and caregivers to new life situation. The intervention program consists of 6 sessions that are devoted to discussing stroke and its consequences, the process of adaptation and its normalization, control of emotions and thoughts, the study of problem-oriented skills, coping strategies in a stressful situation [4, 7].

It was revealed in the frames of delivering a biopsychosocial intervention for caregivers of stroke patients that such model contributes to the normalization of the emotional state of the caregivers and is generally perceived positively by them, as it allows them to take into account their individual needs [7]. This model also included sessions on raising awareness about effects of stroke and well-being practices (e.g. relaxation exercises).

The application of the biopsychosocial paradigm in a neurological clinic allows both a holistic study of the psychosocial traits of patients and their caregivers, and a systematic approach to their rehabilitation and social support. This area of research is of particular importance in connection with the increase in life expectancy and the improvement of treatment methods, and, accordingly, with the increase in the number of people who need help and care.

References:

1. Engel G.L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*. 1977. № 4286. P. 129-136.
2. Heiskanen S., Pietilä A.-M. Psychosocial support as a counselling in improving health-related quality of life in patients with recent multiple sclerosis in Finland. *Journal of Nursing and Healthcare of Chronic Illness*. 2009. 1: 167-176.
3. Hu P., Yang Q., Kong L., Hu L., & Zeng L. Relationship between the anxiety/depression and care burden of the major caregiver of stroke patients. *Medicine*. 2018. 97(40). e12638. URL: <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000012638>.
4. Kontou E., Thomas S. A., Cobby C., Fisher R., Golding-Day M. R., & Walker M. F. A Biopsychosocial Intervention for Stroke Carers (BISC): development and description of the intervention. *Health psychology and behavioral medicine*. 2022. 10(1), 92–103. URL: <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.2016412>.
5. Neurological disorders – Level 2 cause. Institute for Health Metrics and Evaluation. Measuring what matters. URL: https://www.healthdata.org/results/gbd_summaries/2019/neurological-disorders-level-2-cause (date of application: 10.03.2022).

6. Turabian J.L. Patient-centered care and biopsychosocial model. *Trends in General Practice*. 2018. Volume 1(3). P.1-2. DOI: 10.15761/TGP.1000114.

7. Walker M. F., Birchall S., Cobley C. et al. Biopsychosocial intervention for stroke carers (BISC): results of a feasibility randomised controlled trial and nested qualitative interview study. *Clinical rehabilitation*. 2020. 34(10). P. 1268-1281.

Алла Весельська

старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан в країні збільшив негативні переживання, стресові та травматичні реакції як дорослих так і дітей. Ознаки стресу та травмованості черговий раз засвідчують дезадаптацію до переживання чергових подій в умовах війни. Спостереження вчителів та батьків за своїми дітьми виявляють труднощі, що можуть бути пов'язані із недостатньою адаптацією до реальних умов: забування елементарних правил орфографії, зміна почерку, регрес у письмових навичках, складнощі зі сприйняттям абстрактних понять, погіршення навичок читання, труднощі з процесом запам'ятовування інформації та довгостроковою пам'яттю. Актуальні напрацювання психологів рекомендують звернути увагу та забезпечити дітям умови безпеки, дати почуття близькості, єдності та підтримки. В окремих випадках спеціалісти цілеспрямовано працюють над адаптацією дітей в умовах воєнного часу.

Виокремлюють декілька видів адаптації. На біологічному рівні адаптація залежить від стану нервової системи та її здатності регулювати процеси гальмування і збудження. Тривале емоційне навантаження, відсутність можливості відпочинку і відновлення, як правило, закінчуються виснаженням фізіологічних ресурсів регулювання і зниженням адаптивних властивостей нервової системи. Якщо фізіологічна адаптація – це процес, де від волі людини залежить дуже мало, то психологічна адаптація – поняття складніше.

У психології не існує єдиної думки щодо змісту цього поняття. Коротко окреслимо основні підходи до розуміння поняття адаптації у контексті найбільш відомих концепцій. В психоаналізі З. Фройд пояснює можливість процесів адаптації функціонуванням трьох рівнів у психічному житті людини. Завдяки свідомому, несвідомому та надсвідомому людина має здатність краще адаптуватися до будь-яких складних обставин життя. При цьому кожен рівень визначає різні можливості адаптації. З позиції біхевіоризму, адаптацію забезпечують сформовані навички, свідомо регульовані інстинкти, соціалізовані емоції і здатність психіки до пластичності для утворення нових навичок. Людина

в концепції біхевіоризму розглядається перш за все як реагуюча, діюча істота, навчена і запрограмована на ті чи інші реакції, дії та поведінку. В теорії соціального научіння А. Бандури, як похідну адаптації можна розглядати психологічно обумовлену схильність наслідувати, а використання цієї схильності в навчанні зумовлює соціальну адаптацію залежно від того, що саме пропонується для наслідування. В когнітивній психології звертається увага на те, що патологічні емоційні стани і неадекватна поведінка є результатом неадаптивних когнітивних процесів. Тому мета когнітивної терапії полягає в модифікації дисфункційних переконань і помилкових способів переробки інформації. Зміни сприйняття і мислення ведуть за собою модифікацію хворобливих переживань і поведінкових реакцій.

Якщо згадані вище підходи зосереджують свою увагу на вивченні неадаптивних форм поведінки, то гуманістичні теорії, навпаки, з'ясовують питання саме про адаптивні форми поведінки особистості та їх фактори. У гуманістичній психології здійснюється вивчення здорових, гармонійних особистостей, які досягли вершини особистісного розвитку, самоактуалізації, в тому числі і адаптації. Вважається, що для покращення адаптивних можливостей потрібна корекція уявлень людини про свій потенціал, позитивне прийняття себе, і пошук умов для повноцінного функціонування.

Оскільки нас цікавлять особливості процесів адаптації саме в дитячому віці, звернемося до положень, що пояснюють ці явища. Діти мають вроджену потребу до адаптації в навколишньому середовищі, ця потреба формується оточенням дитини, яке стимулює тим, що забезпечує велику кількість задач на адаптацію. Відповідно до розвитку, когнітивні структури у психіці дитини стають складнішими і допомагають пристосовуватися до навколишнього середовища. Великий внесок у вивчення розвитку когнітивних процесів та адаптації у дитячому віці зробив Жан Піаже. За Піаже, адаптація відбувається за допомогою двох видів діяльності, що взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Асиміляція – це процес, за допомогою якого діти намагаються інтерпретувати новий досвід термінами моделей світу і схем, якими вони вже володіють. Залучення нової інформації як частини до вже існуючої схеми поведінки характеризується засвоєнням правил середовища. Доповненням асиміляції служить акомодатія – зміна розумових процесів, у випадку, коли новий об'єкт або ідея не узгоджується з колишніми поняттями. Дитина змінює схему для того, щоб залучити до неї нову категорію, таким чином, – впливає на перетворення середовища. Ж.Піаже вважав, що разом акомодатія й асиміляція сприяють когнітивному розвитку. Вони не завжди присутні в однаковій мірі, але асиміляція досвіду, що не збігається з існуючими схемами, у кінцевому рахунку, спричиняє когнітивний конфлікт і зумовлює акомодатію цього досвіду. Кінцевим результатом цього процесу є *адаптація* – стан рівноваги між когнітивними структурами й оточенням.

Дитина, як відомо, не здатна до самостійної адаптації, особливо в ситуаціях гострої небезпеки, які часто відбуваються на територіях, де ведуться воєнні дії

та немає безпечних життєвих умов проживання. Для того, щоб допомогти дитині звикнути до нових умов застосовуються різні методи. Батьки та вихователі проводять різноманітні бесіди, щоб пояснити дітям, що відбувається, вони вчать спостерігати та вчитися новому життю, вміти правильно реагувати на нові нестандартні ситуації; надають підтримку в важких та стресових подіях, забезпечують фізичну та психічну безпеку.

Додатковими факторами покращення адаптації та підтримки дітей можуть бути заняття з психологом. В арсеналі психологів є багато технік, що використовуються для підвищення адаптаційних можливостей. Нас будуть цікавити переважно техніки, пов'язані із використанням засобів мистецтва, тобто техніки арттерапії [1,2,3]. Працюючи з адаптацією, важливо усвідомити коло **цілей та завдань**, які вирішуватимуться у межах психотерапевтичних занять з дітьми. Насамперед це:

- робота з хворобливими переживаннями;
- розвиток навичок адекватного вираження своїх почуттів;
- зниження рівня тривожності;
- полегшення стану болю чи горя;
- долання тривожних станів, роздратованості, напруження, зумовлених стресовим станом;
- зміна стереотипної поведінки;
- розвиток самосвідомості;
- усвідомлення теперішнього та створення бажаних сценаріїв майбутнього.

Щодо форм роботи та ефективних технік, обмежень немає - це може бути як робота в техніці малюнка чи колажу, роботи з глиною чи піском, так і взаємодія зі світом музики чи танцю, драма- чи казкотерапії. Важливою є **тематика** робіт. Для адаптації корисним буде пропонувати такі теми для опрацювання: «Тоді і зараз», «Як було і як буде», «Знайомство зі страхом», «Коли мені страшно», «Страшна маска», «Безпечне місце», «Я-найкращий», «Я-супергерой», «Я дуже хочу...», «Мій друг», «Улюблене заняття», «Я і моя сім'я», «Казка про життя та смерть», «Шлях героя». Основний **принцип** ефективної роботи - техніка «Робота з полярностями», створення виробів, у яких будуть представлені предмети з діаметрально протилежними зовнішніми або внутрішніми характеристиками: «Велике-маленьке», «Приємне-неприємне», «Радісне-сумне» і т. ін. Таким чином, вдало підібрані техніки арттерапевтичної роботи, що узгоджуються із основними цілями та формами сприятимуть ефективній адаптації до нових умов навчання та проживання в умовах воєнного часу.

Література:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О.Тіунової, Т.Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

3. Тренінг на тему: «Арт-терапевтичні форми роботи практичного психолога». URL: http://volodymirec.lib.rv.ua/pedagogichna_orbita/23_07_2013/trening_artterapevtuka_sovgyt.docx (дата звернення: 16.11.2022)

Вікторія Горбунова

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології

Наталія Портницька

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології

Ольга Савиченко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

Ірина Тичина

кандидат психологічних наук, доцент,
декан соціально-психологічного факультету

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

МОДЕЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ТА ЇХ СІМЕЙ У ПИТАННЯХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я є важливою складовою якості життя як окремої особистості, так і країни в цілому. Окремої уваги з боку суспільства потребує проблема збереження та підтримки психічного здоров'я людей, які мали досвід участі у військових діях, а також їх рідних. Успішна реінтеграція ветеранів великою мірою залежить від здатності місцевих громад надавати необхідну психосоціальну підтримку. Першою ланкою такої підтримки українських ветеранів та їх родин у сфері психічного здоров'я є фахівці соціальних служб.

З огляду на це та в межах Програми реінтеграції ветеранів розроблено навчальну тренінгову програму для соціальних працівників, яка орієнтована на розширення знань та формування навичок психосоціальної підтримки у сфері психічного здоров'я. Під час розробки моделі психосоціальної підтримки ветеранів та їх рідних бралися до уваги результати дослідження Програми реінтеграції ветеранів, за якими 47% жінок-ветеранок та 30% чоловіків-ветеранів шукають фахову психологічну допомогу, а 75% усіх ветеранів переконані, що їхні побратими та посестри потребують психологічної підтримки. Серед складнощів з психічним здоров'ям ветерани найчастіше повідомляють про складнощі з засинанням (58%/57%), думки про самопошкодження, що з'являються час від часу (15%/9%), відчуття страху або тривоги (37%/29%) [3]. Також враховано результати опитування соціальних працівників, які свідчать, що найчастіше в своїй роботі вони зустрічаються з такими проблемами ветеранів

як пригнічений настрій, порушення сну, складнощі регуляції емоцій та поведінки, постравматичні стресові реакції [1].

В основу програми покладено 5-крокову модель першої допомоги, яка спрямована на розвиток навичок розпізнавання складнощів із психічним здоров'ям, налагодження контакту, підтримки, а також скерування за фаховою допомогою. В Україні ця модель вперше запропонована в межах Універсального тренінгу з психічного здоров'я, розробленого проєктом «Психічне здоров'я для України» та підтриманого МОЗ України [2].

Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх родин у сфері психічного здоров'я здійснюється за рахунок реалізації ряду завдань:

- отримання та поглиблення знань про потреби ветеранів та їх родин у сфері психічного здоров'я, бар'єри на шляху отримання допомоги та роль соціальних сервісів у їх подоланні, дію стигми та способи протидії;
- знайомство з 5-кроковою моделлю першої допомоги у сфері психічного здоров'я, яка орієнтована на розпізнавання складнощів, налагодження контакту, підтримку, скерування за фаховою допомогою та переконання в її отриманні;
- розвиток базових навичок першої допомоги у сфері психічного здоров'я;
- відпрацювання навичок психосоціальної підтримки ветеранів, ветеранських родин та дітей з ветеранських родин [1].

Програма складається з окремих модулів, які дозволяють послідовно формувати у соціальних працівників основні компетентності з психосоціальної підтримки ветеранів та їх рідних. Вступний модуль «Психічне здоров'я ветеранів: потреби, бар'єри, стигма, п'ять кроків психосоціальної підтримки» спрямований на розвиток обізнаності соціальних працівників у сфері психічного здоров'я, поглиблення знань про потреби ветеранів та їх родин; усвідомлення бар'єрів на шляху отримання допомоги, розпізнавання дії стигми та знайомство зі способами протидії. На першому модулі «Психосоціальна підтримка ветеранів у сфері психічного здоров'я» соціальні працівники навчаються помічати складнощі, валідизувати та нормалізувати стан ветеранів, здійснювати психоедукацію про психічне здоров'я та давати поради, що працюють на покращення стану й зниження симптомів. На другому модулі «Психосоціальна підтримка ветеранських родин у сфері психічного здоров'я» увага соціальних працівників звертається на проблему вирішення подружніх конфліктів, які можуть виникати у зв'язку зі складнощами з психічним здоров'ям, розвиваються уміння розпізнавати складнощі з психічним здоров'ям усіх членів родини, вести розмову про родинні проблеми та здійснювати психоедукацію з подружжям. Третій модуль «Психосоціальна підтримка дітей із ветеранських родин у сфері психічного здоров'я» орієнтований на посилення спроможності соціальних працівників допомагати дітям і батькам вирішувати складнощі, пов'язані передусім із мотивацією навчання, емоційною регуляцією та тривожністю [1].

Отже, покладена в основу програми модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я передбачає розвиток таких важливих компетенцій як розпізнання складнощів у психічному здоров'ї ветеранів та членів їх родин, налагодження контакту, підтримка, скерування за фаховою допомогою та відстеження її отримання. Соціальні працівники знайомляться з основними бар'єрами на шляху отримання ветеранами фахової допомоги та роллю соціальних сервісів у їх подоланні.

Література:

1. Методичний посібник для соціальних працівників для надання психосоціальної підтримки ветеранам та їх сім'ям з питань психічного здоров'я / Вікторія Горбунова, Наталя Портницька, Ольга Савиченко, Ірина Тичина. 61 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/34828>
2. Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів / Ідея та заг. Ред. Вікторія Горбунова. Вікторія Горбунова, Наталя Портницька, Ольга Савиченко, Ірина Тичина. 136 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-z-psyhichno-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf>
3. Veteran Reintegration Program. Analytic Report. July 14, 2021.

Яна Луценко

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Наталія Бочаріна, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту, практичної психології та інклюзивної освіти
*Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Молодь – покоління людей, що проходять стадію соціалізації, засвоюють, а в більш зрілому віці вже засвоїли, освітні, професійні, культурні і інші соціальні функції. Молодь – соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик, особливостей соціального положення і обумовлених тим і іншим соціально-психологічних властивостей. Молодість як певна фаза, етап життєвого циклу біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, пов'язаний з нею соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу і залежать від суспільного устрою, культури і властивих даному суспільству закономірностей соціалізації.

Специфічні характеристики студентської молоді як об'єкта соціологічного дослідження:

- «студентство – найзначніша за чисельністю і роллю в системі суспільного відтворення соціальна група;
- головна функція студентства – поповнення когорти кваліфікованих фахівців та інтелігенції;
- студентська молодь є особливою перехідною соціальною групою, в рамках якої здійснюється особистісне й соціальне становлення;
- відмітна особливість студентства – прагнення до всього нового, через відсутність досвіду – схильність до максималізму, перебільшення власної думки;
- склад студентської групи формується з представників різних класів населення приблизно однакового віку з певним рівнем освіти». Разом з тим, студентська молодь є специфічною спільнотою, тому що її суттєві характеристики і риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування і становлення [1].

Війна росії проти України вмиє докорінно змінила життя української молоді, а дистанційне навчання стало основною опцією доступу до знань. Завдяки доступу до онлайн-платформ із навчальними курсами, студенти могли обирати максимально безпечний для навчання час. Війна докорінно змінила наше життя, назавжди його розділивши на «до» та «після». Але вона об'єднала нас як ніколи. У кожного із студентів є своя активна життєва позиція, яка забезпечує їм впевненість у власних силах, а також сприяє зменшенню тривоги.

В наш час, знаходячись в умовах війни студенти перебувають в не стабільному стані, в стані напруги, тривоги, переживають стрес, настрій змінюється – студенти відчують сум, тривожність, злість, а також переживають різні емоції – розгубленість, страх, паніка, апатія, депресивні симптоми та ін. Змінюються цінності, духовні пріоритети, з'являються вміння бути вдячними, будувати глибокі стосунки. Із кожним днем війни студентська молодь все більше усвідомлює, що нас чекає тривалий процес відновлення... Ми маємо зберегти свою цілісність і захистити себе від психотравматичного впливу війни. Втрата близьких, здоров'я, домашніх улюбленців, житла, майна, попереднього соціального статусу, переїзди, розлука з рідними, емоційна напруга від новин. Війна принесла багато болю і залишила болючі рани у серцях. Як наслідок може виникати емоційна реакція страждання на ці втрати, з'являються різні соматичні реакції (серцевий біль, тиск, порушення сну, гнів). Важливо пам'ятати, що більшість цих реакцій є цілком нормальними, і ці рани можна зцілити. Сьогодні існують дуже надійні і результативні методики, які можуть допомогти впоратися і відновитися. На думку психологів, результативність таких методик 80 відсотків – і це дуже високий показник їх ефективності. У житті кожного бувають особливі хвилини, хочеться, щоб хтось сильніший і мудріший з'явився поруч і допоміг [2, 98 с.].

Емоційні хвилі коливаються та повторюються, адже студентська молодь думає про те, а що буде далі?, чого чекати?, як діяти в нових умовах?, думки про те, що треба звикати до невизначеності, але при цьому планувати майбутнє, треба жити попри все, адаптуватися до нових умов, стабілізувати та

контролювати свій стан та емоції тому, що потрібно далі виконувати всі життєві функції та завдання, жити під час війни, навчатись.

Треба аналізувати, що саме відбувається, яку емоцію відчуває молодь, і допомагати один одному. «Саме зараз дуже важливо бути в спільноті, якщо це можливо. Корисним буде планувати день та прописувати рутину. Не обов'язково у форматі розкладу за часом, адже план буде залежати від умов, у яких ви знаходитесь [3, 5-12с.].

Три завдання, які обов'язково слід виконувати протягом дня:

Соціальне завдання. Ми маємо спілкуватися. Це надважливо, бо в певні емоційні хвили нам може хотітися відмежуватись від людей. Це може виходити або з настрою «Я поганий, не буду нікому заважати своїми переживаннями», або з «Я ображений, мене ніхто не любить». Що б не було, треба спілкуватися з тими, з ким нам добре.

Спортивне завдання. Ми маємо зробити щось фізично активне: поприсідати, походити колами, помити підлогу.

Когнітивне завдання. Важливо щодня вчити щось нове, хоча б одне іноземне слово, інструкцію з надання першої допомоги чи використання зброї. «Необхідно усвідомити цю нову інформацію, а не дивитися на неї автоматично, як на стрічку новин». Так потроху навантажуюмо пам'ять, а це потрібно як для активації пре-фронтальної кори, так і для профілактики ПТСР.

Пам'ятайте про власні цінності. Вони допомагають триматися та робити своє діло незважаючи ні на що. «Навіть у стані апатії, який зараз для нас найбільш актуальний, важливо робити те, що запланували. Навіть якщо цінностей не видно, вони є, вони не зникають. Це те, чим ми живемо».

Як керувати почуттями страху, паніки, тривоги:

Корисним буде опанувати дихальні вправи та спробувати дихати «квадратом»: вдих на чотири рахунки, пауза на чотири рахунки, видих на чотири рахунки, пауза на чотири рахунки. Також пити воду та спілкуватися з близькими [4].

Окремий сценарій знадобиться, якщо людина знаходиться в кризовому та шоківому стані, коли емоції затоплюють. «Одне з завдань у випадку таких гострих емоцій – не обговорювати емоційний стан, не ставити питань на кшталт «Що ти зараз відчуваєш?» Це дуже важливо». Що допоможе? Фізичні вправи: коли емоції зашкалюють, зробіть дихальну вправу з акцентом на подовжений видих. Це буде ефективним і в сильному стресі, і в помірному; якщо людину поруч із вами або вас самих буквально трусить від стресу, не зупиняти це, а, навпаки, усвідомлено посилити. «Якщо, скажімо, трохи трусяться руки, треба потрусити їх від самого плеча. Так само і з ногами, і з плечима – образно кажучи, так ми намагаємось витрусити стрес».

У випадку паніки та шторму емоцій у людини поруч, з нею можна почати діалог. Варто говорити речі на кшталт: «Почуй мій голос», «Як тебе звати?», «Розкажи, що ти бачиш навколо?» тощо. «У цьому стані треба намагатися «заземлювати» людей – це дуже корисно». Шторм емоцій та стрес можуть

залишити по собі відчутну м'язову напругу та спазм. Щоб боротися з цим, можна зробити вправи з прогресивної м'язової релаксації. Для цього треба спочатку неглибоко вдихнути, напружити тіло на вдиху, затримати дихання та напругу на 2-3 секунди, а потім з видихом відпустити.

З'ясовано, що в умовах воєнного стану психоемоційний стан студентів погіршений, студенти відчувають емоційний дискомфорт зважаючи на ті події, які відбуваються в країні. Вплив на студентську молодь нових умов життя та навчання, пристосування до онлайн навчання, соціальної ізоляції, обмеження можливостей живого спілкування з одногрупниками та викладачами, вплив негативних емоцій – студентській молоді потрібно опанувати всі ці умови та продовжувати життя в умовах війни створивши для цього сприятливі умови для існування в цьому всьому хаосі подій, налагодити зворотній зв'язок з викладачами та одногрупниками та виконувати план дистанційної роботи, планувати домашні, повсякденні плани, також триматися близьких і спілкуватися з усіх питань, які важливі та ті, що турбують і за потреби, якщо не можете справитись зі своїми емоціями та поганим психологічним самопочуттям звертатися до психолога у разі не змоги допомогти собі самому і не змоги ваших близьких допомогти вам.

Література:

1. Виноградова В. Проблеми соціалізації студентської молоді. Київ: Український центр політичного менеджменту. URL: <https://www.politik.org.ua>
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ, 2012. 98 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. С. 5-12.
4. Єфремова О. Рекомендації від психолога щодо подолання тривоги та інших станів. Київ, 2022. URL: <https://www.bbc.com>

Елліна Панасенко

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології
*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Дніпро – м. Слов'янськ, Україна*

ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Війна, кардинальні радикальні перетворення соціально-економічної та політичної сфер життя, пандемія, загрозливі екологічні фактори викликають велике напруження, зокрема у дітей та молоді, порушують адаптаційні механізми їх психіки. Першим сигналом про це є почастішання у них станів, що характеризуються страхами. Першочерговим завданням шкільного психолога є

уникнення стресових ситуацій, що спричиняють страх, підготовка соціально свідомої, всебічно розвиненої особистості, яка здатна до самовираження у різних видах діяльності. Однією з умов вирішення цього завдання є попередження виникнення страхів. Це особливо важливо у шкільному віці, коли формується особистість, зростають можливості емоційно-вольової регуляції діяльності. Тому проблема удосконалення технік подолання страхів є на сьогодні надзвичайно актуальною в умовах дистанційного психологічного консультування.

Проблема страхів представлена у широкому колі досліджень. У вітчизняній психології страх розглядають як сильне емоційне збудження (Н. Виноградова, І. Кулагіна та ін.); стан страху пов'язується з фрустрацією (Л. Грищенко, Н. Левитов та ін.); з властивостями особистості (Б. Братусь, Ю. Забродін, А. Петровський та ін.). Вивченню психологічної природи, детермінантів страхів, тривоги, фрустрації дітей та молоді присвячено роботи І. Кона, Р. Рассела, Д. Скотта, Т. Титаренко та ін. Різноманітні психологічні техніки роботи зі страхами розроблені як вітчизняними, так й зарубіжними вченими (П. Гуревич, О. Захаров, В. Каппоні, Г. Костюк, Р. Рассел, Ф. Ріман, Є. Рогов, Д. Скотт, Т. Титаренко, Б. Ульрих, З. Фройд та ін.).

У сучасних психологічних довідкових виданнях страх потрактовано як емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело реальної чи уявної небезпеки. На відміну від болю чи інших видів страждання, які зумовлюються реальною дією шкідливих для існування факторів, страх виникає під час їх передбачення. Залежно від характеру загрози інтенсивність та особливість переживання страху варіюють у досить широкому діапазоні: побоювання, боязкість, переляк, жах [4].

Кожен вид страху з'являється тільки в певному віці, тобто у кожному віці є свої страхи, які у випадку нормального розвитку з часом зникають. Страх, як і кожне переживання, є корисним, коли точно виконує свої функції, а потім зникає.

Необхідно відділяти патологічний страх, який потребує корекції, від нормального, з тим, щоб не порушити розвиток дитини. Патологічний страх можна відрізнити від «нормального» за відомими критеріями: якщо страх заважає спілкуванню, розвитку особистості, психіки, призводить до соціальної дезадаптації і далі – аутизму, психосоматичних захворювань, то цей страх, без сумніву, патологічний.

Корекційна робота по вирішенню проблеми страхів дитини може виконуватись в декількох напрямках. Ефективність корекції і вибір корекційних прийомів визначаються індивідуальними особливостями учнів. Якщо учень постійно пригнічений, відчуває негативні емоції, то основна задача – навчити учня відчувати позитивні емоції. Це може бути досягнуто різноманітними методами. Вітчизняний психолог В. Семиченко пропонує такі техніки керування критичними емоційними станами:

«Переінтерпретація» симптомів тривоги. Пояснення, що ознаки тривоги – це ознаки готовності людини до активної діяльності (активізація), їх відчують більшість людей, вони допомагають краще виконати будь-яку діяльність.

«Налаштування» на певний емоційний стан. Пропонується уявно пов'язати тривожний емоційний стан з якимись образами (мелодією, квіткою, пейзажем тощо).

«Виконання ролі». В складній ситуації корисно яскраво уявити собі образ для наслідування, увійти в роль і діяти, як би від його імені.

«Дихання». Праця над способами нормалізації дихання для зняття напруження.

«Розслаблення». Активізація прийомів релаксації.

«Розумове тренування» – тривожна ситуація уявляється, раніше в усіх подробицях, а потім треба намагатися продумати її розвиток.

«Репетиція» – програмування ситуації, яка викликає тривогу.

«Моделювання» відрефлексованої тривоги – моделюють в уяві направлення нівелювання її гостроти.

«Доведення до абсурду» – моделювання і розігрування, доведення до сміху (абсурду).

«Переформулювання задачі». Концентрування на цілі актуального моменту, а не на оцінці своїх досягнень або свого вигляду.

«Зелений виноград» – вміння гідно приймати поразку.

«Лист об'єкту, який викликає тривогу чи страх». В листі висловлюють те, що їх тривожить [3].

В сучасній психологічній літературі представлено розмаїття технік, методів та прийомів корекції страхів. Представимо ті, які не пов'язані з порушенням особистісних відносин (біологічні страхи).

Емоційне переключення. Доросла людина може випадково заразити дитину будь-яким страхом (наприклад, закричавши при наближенні до дитини собаки). За допомогою того ж механізму переключення можна досягти і зворотного результату. Невелику значущість лякаючого об'єкта можна підкреслити короткою фразою, виразним жестом, як би відкинути, проігнорувати його. При цьому важливий не смисл, а інтонація, з якою вимовляються ці слова, що надають дитині впевненості та спокою.

Емоційні гойдалки. Принцип гойдалки полягає в переході з одного стану в інший (протилежний). Для емоційних процесів гойдалки має значення змінний перехід від стану небезпеки до стану безпеки. Гойдалки можна проводити практично з любым видом страху, але лише в тому випадку, якщо людина не є настроєною наперед з будь-якої причини проти цієї вправи.

Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху в грі. Цей метод є специфічним для корекції емоційних порушень, пов'язаних з порушенням особистісного розвитку. Розігрування страху в грі допомагає не тільки змінити особистісні відношення, але й відрізнити остаточну напругу від стресового

впливу, яке й породжує явище неадекватного страху в звичайних, не екстремальних ситуаціях.

Копіювання і зараження. Дитина копіює дорослого не тільки поведінкою, але й заражається його оцінками. Якщо доросла людина про щось говорить із страхом в голосі, то цей емоційний стан передається дитині, і вона також починає чогось боятися. Тому з оточення дитини потрібно видалити тривожних, істеричних людей, або ж вони повинні зайнятися станом своєї психіки.

Анатоміювання страху. Це досить старий педагогічний прийом, однак часто його ігнорують. Пояснення дитині, що представляє собою лякаючий його предмет (собака, ніч та ін.), як він влаштований, «звідки береться», знешкоджує «прогалини» в сприйнятті дитини, які зазвичай заповнювалися наданням цьому предмету небезпечних, страшних якостей. Тут корекційна робота проводиться не з самим страхом, але з особистісними відношеннями дитини і причинами, які породили страх, і якщо випадок вдалий, страх зникає сам.

Маніпулювання предметом страху. Для цього можна купити дитині маленьку іграшку (образ страху) або намалювати і вирізати з картону. Здатність керувати лякаючим предметом, тримати його в руках, допоможе дитині отримати відчуття переваги, керувати ним. Якщо дитина захоче виконати агресивні дії з цим предметом (порвати, скрутити і т. ін.), то не слід її зупиняти, але якщо ці агресивні дії доведуть дитину до істерики, а не припиняться (як повинно бути) катарсисом і розслабленням, то це буде говорити про якісь дуже складні порушення, які не піддаються такій простій корекції.

Штриховка, стирання і малювання. Ці методи є зв'язаними з попереднім і також направлені на формування у дитини відчуття сили і переваги над предметом його страху. Ефективним може бути такий прийом – попросити дитину намалювати те, чого вона боїться, і поряд себе. Дитину слід «підштовхнути», спровокувати намалювати себе більшим або якимось чином захищеним по відношенню до лякаючого предмету. На цьому ж чи іншому малюнку (на дошці чи просто на аркуші паперу) можна також влаштувати витирання лякаючого предмету. Бажано, щоб дитина сама виконала цю дію.

Звикання, або десенсибілізація. Цей термін означає зменшення чутливості по відношенню до лякаючого об'єкта – звикання до нього. Це відбувається в результаті впізнання дитиною того, що з себе являє об'єкт її страху, а також в результаті спостереження дитиною нейтрального ставлення дорослого до страшного об'єкта [1; 2; 5].

Отже, ефективність технік подолання страхів корелюється із необхідністю використання методів актуалізації творчого потенціалу психіки, що вимагає широкий спектр власної активності особистості в малюванні, грі, творчих вербалізаціях, візуалізації страхів і пов'язана з інтенсивними переживаннями особистості, моделюванні її страхів.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
3. Семиченко В. А. Психічні стани. К.: Магістр-S, 1998. 208 с.
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
5. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник. К.: Либідь, 1996. 264 с.

Марія Романчук

магістранка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Котлова, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

У сучасному світі темп життя значно пришвидшився. Глобальні процеси змушують швидко пристосовуватися до змін і це, безумовно, викликає емоційні переживання, стреси, невпевненість у своїх силах, втому, страх, депресію. До цих сучасних закономірностей суспільного розвитку додалися і світові воєнні конфлікти, учасниками яких ми стаємо навіть мимо волі. Нам доводиться докорінно змінювати життя, не маючи права на альтернативу. Рівень тривожності населення у таких умовах різко впав, а багато засобів і методів, які допомагали з цим боротися, перестали бути дієвими. Почуття тривожності починає супроводжувати нас щодня. З часом стало зрозуміло, що потрібно шукати нові шляхи вирішення цієї проблеми. Зараз необхідною стають засоби, яка б не тільки допомогла заспокоїти, а й насамперед, розкритися людині: відчувати себе, показати свій внутрішній світ, усвідомити, а потім прийняти обставити і навчитися жити в спокої, а перебувати весь час у стані тривожності. І якщо дорослі здатні до усвідомлення та аналізу, вміють виражати свої думки і переживання, то дітям, які є чи не найуразливішою частиною суспільства, потрібна допомога у розкритті і вираженні своїх думок, почуттів переживань. Саме тому у процесі подолання тривожності у дітей доцільно використовувати методи, які допоможуть пізнати внутрішній світ і переживання не вербально, оскільки проявляються тривожні стани в емоційній неврівноваженості, які за допомогою мови складно виразити.

Саме тому, у проблемі профілактики тривожності підростаючого покоління відводиться провідне місце арттерапії – терапії за допомогою мистецтва. А її вивчення виходить на перший план у сучасній дитячій психології. Методи цього напрямку є ненав'язливими та екологічними, тому дають змогу працювати над тривожними станами особистості та їх профілактикою. В Україні сучасна арт-терапія представляє собою напрям психологічної роботи, котрий у практиці психолога є універсальним та може застосовуватися при вирішенні майже всіх психологічних проблем.

Проблеми застосування у роботі практичного психолога арт-методів проаналізовано в дослідженнях сучасних українських психологів В. Назаревич, О. Гарковець, І. Борейчук, в яких охарактеризовано можливості використання арт-терапії та представлено техніки, методи, прийоми профілактики та подолання тривожності у дітей [4]. О. Гарковець визначає арт-терапію як спеціальну психотерапевтичну форму, котра базується на творчій діяльності та мистецтва [3].

Працюючи над профілактикою станів тривожності, психолог працює з вмінням розпізнавати та керувати власними емоціями. Переживаючи образи, під час арт-терапії, люди знаходять причини власної тривоги та проявляти свою неповторність і цілісність. З метою збільшення ефективності психологи можуть поєднувати арт-терапевтичні методи з іншими видами терапії.

Отже, розглянемо конкретні види арт-терапії та їх особливості у роботі зі станами тривожності. Найстарішим вважається метод ізотерапія (образотворче мистецтво, малювання). Важливу роль в цьому відіграють кольори, художній матеріал, розміщення предметів на аркуші, форми та розміри, які обираються. Головними є опис та характеристика малюнка. Цей вид допомагає проявляти власні мрії, страхи, переживання, емоції та почуття.

Наступною ефективною формою арт-терапії є казкотерапія – терапія за допомогою казки. Вона допомагає налагодити контакт зі зовнішнім світом занурившись у внутрішній світ через символи та проекцію. На заняттях з казко терапії можна створити власну казку та позбутися своєї тривоги і страху, зменшуючи або ж перетворити на щось добре чи смішне.

Гра з піском захоплює як молодших, так і старших дітей. Це дає змогу дитині виражати власні відчуття та переживання. Якщо дитині працювати з піском неприємно, а контакт з ним викликає неприємні відчуття, його можна замінити камінцями, манною крупкою чи іншою сипучою речовиною. Крупи можна фарбувати в різні кольори та застосовувати в терапії зі станами тривожності.

У даній терапії пісочниця виступає в ролі зменшеної моделі навколишнього світу, де вільно можна творити, а також не боятися щось зіпсувати чи зламати. Саме тому як і у своєму оточенні, в ній за допомогою різних фігур можна проектувати ситуацію, котра викликає гнів, страх, тривогу, після чого обміркувавши, виправляти на щастя та ситуацію успіху.

Отже, мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібності до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу.

Арттерапія є одним з потужних інструментів психологічної, діагностики та корекції тривожних станів у дорослих та дітей. Використовуючи в роботі з тривогою, страхами, тривожними станами такі види арт-терапії, як ізотерапія, казко терапія, пісочна терапія, можна досягти високих результатів за умов професіоналізму психолога та створення позитивної ситуації розвитку. Привабливість цього методу полягає у тому, що використовуються невербальні способи самовираження та спілкування. А тривожні стани частіше проявляються в емоційній невірноваженості, і їх дуже складно виразити вербально.

Література:

1. Амплєєва О.М., Андрієвський К.Д. Арт-терапія як засіб корекції тривожності дітей шкільного віку. *Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*: праці XXIV всеукр. наук.-метод. конф. (Миколаїв, 8–12 листопада 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 7-9.
2. Борейчук І. О. Євдокимов Р. В. Умови використання арт-терапевтичних технік в роботі із геронтопсихологічною групою клієнтів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 36-40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_12.
3. Гарковець О. Арт-терапія. Основи застосування. Київ: Ранок, 2020. 150 с.
4. Назаревич В. Я АРТ. Допомога по саморегуляції методами арттерапії. Київ: Ранок, 2020. 220 с.
5. Сорока О.В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. № 2 (12).

Андрій Сочинський

аспірант спеціальності «Психологія»

Володимир Фещук

асистент кафедри соціальної та практичної психології

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Психологічні особливості процесу соціалізації молоді в сучасних українських реаліях формують новітні виклики у пошуку методів роботи фахівців різних галузей долучених до роботи з цією категорією населення. Кризові умови військових дій тільки поглибили актуальність психоемоційної підтримки, оскільки формування особистості в умовах військових дій часто призводить до цілого ряду поведінкових розладів, серед яких посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади, асоціальні та кримінальні прояви, схильність до адиктивної поведінки і т.п. [1, с. 276].

Існуюча психосоціальна підтримка молоді з боку державних та муніципальних установ практично зупинилась через переорієнтацію державних сервісів на потреби військового часу, проте соціальна мобілізація населення в цих кризових умовах через громадську активність значно «компенсувала» ті напрямки роботи, в яких виникала об'єктивна потреба [2, с. 251]. Однією із таких сфер діяльності стала підтримка молоді в Житомирській області, як в єдиному регіоні країни в якому не існувало молодіжного центру, як комплексної системи роботи з молоддю області у різних напрямках, включаючи розвиток особистості та психоемоційну підтримку.

Протягом серпня-жовтня 2022 року на базі молодіжного центру Житомирщини «#Kreativ_Space» було проведено вивчення запитів молоді 14-30 років у сфері особистісного розвитку та потреби у психоемоційній підтримці у якому взяло участь 275 осіб. За результатами аналізу відповідей досліджуваної молоді можна зробити висновки, що ключовими в умовах війни є поведінкові стратегії «уникнення проблем» (як поведінкова орієнтованість індивіда на відновлення емоційного благополуччя за рахунок намагання уникнути будь-якої взаємодії з наявними проблемами) та «пошук соціальної підтримки» (як орієнтованість на подолання складних життєвих обставин за допомогою інших людей) [3, с. 80]. При цьому, абсолютна більшість опитаних висловлює потребу у групових арт-терапевтичних заняттях, мотивуючи власний вибір потребою у комунікаційній взаємодії у безпечному оточенні, при цьому ігноруючи (принаймні відкрито) факт, коли відповідні заняття доводилось переносити до укриття. Реагуючи на відповідні клієнтські запити, кількість арт-терапевтичних занять була збільшена, але кількість учасників та учасниць, при цьому не

зменшилась, оскільки не зник ключовий стрес-фактор відповідних стратегій поведінки молоді.

Результати відповідного дослідження є основою для вивчення та подальшої адаптації форм і методів роботи у сфері психоемоційної підтримки та особистісного розвитку молоді, особливо в кризових умовах військових дій, враховуючи новітній характер таких умов для фахівців різних сфер, в першу чергу, соціально-психологічного спрямування.

Таким чином, можна прийти до висновків, що, кризові психоемоційні умови військового часу формують у молоді різні поведінкові стратегії, ключовими з яких є «уникнення проблем» (через ігнорування та «занурення» у арт-терапевтичні практики) та «пошук соціальної підтримки» (в першу чергу через комунікацію з однолітками), які формують відповідний клієнтський запит, на який мають реагувати заклади, які працюють з молоддю, зокрема і молодіжні центри.

Література:

1. Joshi Paramit T., O'Donnell Debora A. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical child and family psychology review*. Vol.6 (4). P. 275-292.
2. Перевезій В. Соціальна мобілізація: інтеграційний та дезінтегруючий потенціал. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. К. : ІПЕНД ім. І. Ф. Кураса, 2013. № 6. С. 251-261.
3. Ганаба С.О., Ганаба В.В. Копінг-стратегії підлітків у ситуації перебування членів родини в зоні АТО. *Наукові записки Національного університету «Острозька ака-демія»*. Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 78-82.

Розділ 5

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ КРИЗ

Дар'я Веселовська

магістранка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Ірина Тичина, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Проблема стресу у фахівців різних галузей професійної діяльності набуває дедалі більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, екстремальності нашого життя та істотною зміною змісту та умов праці у представників багатьох професій. Зростає кількість можливих проблемних ситуацій, підвищується професійна та особиста відповідальність за результати та наслідки діяльності.

Педагогічна діяльність як професійна проявляється у спеціально організованих освітніх закладах, серед яких – дошкільні заклади, школи, професійно-технічні училища, середні спеціальні та вищі навчальні заклади, заклади додаткової освіти, підвищення кваліфікації та перепідготовки [1]. Взаємодія викладача ЗВО з аудиторією зумовлюється рівнем розвитку значної кількості характеристик, які забезпечують успішність викладацької діяльності.

Вивчення проблеми психоемоційного вигорання серед викладачів ЗВО в умовах сьогоденної пандемії є надзвичайно актуальною у наш час. Не секрет, що педагогічна діяльність є однією із найбільш емоційно напружених видів праці, оскільки викладачі працюють у сфері «Людина-Людина». Це у свою чергу вимагає від фахівця потужних резервів самовладання і саморегуляції у боротьбі з багатьма стресогенними факторами, які пов'язані з величезною відповідальністю і складністю професійної діяльності.

Увага до синдрому емоційного вигорання серед викладачів ЗВО, зумовлена тим, що поза шкідливим впливом на все життя особистості, що неминуче призводить до втрати здоров'я, психологічних проблем та негативних особистісних змін є і значний вплив на інших суб'єктів (студенти, колеги), що деструктивно відображається на якості освіти.

У ролі додаткового джерела стресу та професійного вигорання педагогічних працівників може, на нашу думку, виступати специфіка процесу дистанційної освіти, який обмежує безпосередній контакт всіх учасників педагогічної взаємодії, що може ускладнювати процес конструктивної комунікації викладачів та студентів.

Дослідниками виявлено причини, що можуть виступати чинниками професійного стресу в умовах дистанційної освіти:

1. Загроза потреби безпеки. Зміна звичних способів дій у результаті інноваційної діяльності призводить до психологічного дискомфорту.

2. Загроза соціальній взаємодії. Зміна звичного способу праці впливає на звичне для викладача соціальне оточення, порушення взаємодії зі студентами.

3. Загроза професійному статусу, страх виявитися некомпетентним. Будь-які інновації впливають на професійний статус працівника, провокуючи прояв некомпетентності нових ситуаціях.

4. Великі психологічні витрати у процесі освоєння нової діяльності. Інноваційна діяльність вимагає від викладачів, студентів посиленої роботи сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, що призводить до психічної напруги, відмови від запровадження сучасних освітніх технологій.

5. Методи інновації. Ініційовані адміністрацією освітньої установи інноваційні процеси можуть спричинити опір з боку викладачів.

Виходячи з вищезазначеного, нами було сформульовано припущення про те, що ситуація пандемії COVID-19 і пов'язана з нею необхідність дистанційної форми виконання професійної діяльності може зумовлювати зростання рівня тривожності, зниження загальної стресостійкості і призводити до формування психоемоційного виснаження викладачів ЗВО. У дослідженні було використано такі методи та методики: оцінка рівня тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна), оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим), діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко), діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон), визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс і Р. Раге), визначення психічного вигорання (О. Рукавішников). Дослідження проводилося на базі вищих навчальних закладів міста Житомира. В ньому взяли участь 35 викладачів у віці від 26 до 58 років.

За результатами дослідження ми з'ясували, що для багатьох викладачів закладів вищої освіти в умовах COVID-19 характерне зниження рівня стресостійкості, підвищення рівня тривожності та підвищення ризику психоемоційного вигорання в професійній діяльності, що виявляються, зокрема, у емоційному напруженні, почутті виснаження, дефіциті емоцій та комунікації, негативних емоційних станах. Також було встановлено, що ситуативна тривожність властива 54% досліджуваним, а особистісна тривожність зустрічається у 60% респондентів. Середній рівень ситуативної тривожності характерний для 37%, а показник особистісної тривожності становить 34%. Низький рівень ситуативної тривожності притаманний 9%, а особистісний складає 6%.

На основі методики визначення професійного вигорання викладачів за О. Рукавішниковим було з'ясовано, що за шкалою «Психоемоційне виснаження» переважна більшість, а саме 46% викладачів, мають рівень надзвичайно високого виснаження, 26% – високий рівень, 23% – середній рівень, 11% – низький. Згідно шкали «Особистісна дистанція» 34% викладачів мають надзвичайно високий рівень, 29% - високий рівень, 20% - середній рівень, 17% - низький.

Таким чином, результати нашого дослідження мають високу теоретичну та практичну значущість. Нами було розширено та доповнено існуючі теоретичні уявлення про тривожність, характер розвитку стресостійкості особистості, особливості формування симптомів психоемоційного вигорання. Отримані результати можуть бути використані в ході здійснення практичної діяльності психологами що працюють у різноманітних сферах.

Література:

1. Андрощук І. В. Педагогічна взаємодія у професійній діяльності : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2017. 190 с.
2. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення. Науково-методичний посібник. Харків. 2020. 92 с.
3. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикові, О.С. Ковальчук, Г.Л. Федосова, О.Ф. Філатова, О.А Філь. К.: Міленіум. 2004. 24 с.
4. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 9. С. 60-66.
5. Карамушка Л.М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. Ч. 5. С. 210-217.
6. Карпенко М. І. Проблема професійного вигорання викладачів вищої школи та методи його профілактики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2(340) Ч.1. С. 179–191.
7. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. К.: Міленіум, 2004. 264 с.
8. Мирончук Н. М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України*. К., 2006. Вип. 86. С. 386-393.
9. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2019. № 1(45). С. 59-64.
10. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: метод. рекомендації. Л., 2008. 53 с.
11. Степанчук О. П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії*. 2021. № 2. С. 80-88.

Алла Весельська
старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Валерія Пастухова
бакалавр спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Щорічно мільйони людей по всьому світу приймають участь у благодійних та волонтерських акціях, щоб допомогти іншим у сфері освіти, охорони здоров'я, екології та соціального захисту. Волонтери допомагають малозабезпеченим сім'ям, самотнім людям похилого віку, особам без певного місця проживання, безпритульним тваринам. Вони збирають та передають кошти у дитячі будинки та лікарні, надають інформаційну підтримку, протягують руку допомоги біженцям та переселенцям.

В проєкті Закону України «Про волонтерську діяльність в Україні» зазначається, що волонтер – це фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану, благодійну, неприбуткову та вмотивовану діяльність, що має суспільно-корисний характер; а волонтерська діяльність – це соціально спрямована, благодійна, неприбуткова, вмотивована, суспільно корисна діяльність, що провадиться волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом виконання робіт та надання послуг громадянам, організаціям та суспільству в цілому [3]. В Україні початком розквіту волонтерства вважаються 2013-2014 роки та події, що передували Революції Гідності. Тоді народ розпочав велику волонтерську кампанію, допомагаючи своїм співгромадянам на Майдані. Матяш М.М., голова асоціації з медичної та психологічної реабілітації, у статті «Українське волонтерство – явище унікальне. Йому завдячуємо суверенітетом» зазначив, що Революція Гідності неабияк пробудила в багатьох українцях громадянську активну свідомість, що в подальшому і послужила створенню великої кількості волонтерських центрів та громадських організацій. «Одним із найбільш значущих результатів Революції Гідності стало виникнення волонтерського руху. ...розквіт волонтерської діяльності у нас припав на час Революції Гідності і початок війни на Донбасі. ...саме цей рух об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських організацій, груп людей, готових взяти на себе вирішення найбільш нагальних і болючих проблем держави» – зазначає дослідник [1]. І якщо з 2014 року волонтерська діяльність України розквітла, то з початку широкомасштабної війни вона просто почала «буяти своїм цвітом».

Це підтверджує онлайн-портал «Волонтерська Платформа», який за весь час свого існування з березня 2021 року об'єднав більше 400 тис. користувачів, понад 500 організацій і локальних волонтерських ініціатив та

1150 волонтерських можливостей. “Важливу роль в мобілізації волонтерів відіграла Волонтерська Платформа – кількість її користувачів зросла втричі за перші місяці війни” [5]. А на U-Report в опитуванні, що проводилося 25 червня 2022 року, на питання “Як довго Ви волонтерите?” 54% з 2364-ох опитуваних відповіли, що почали цим займатися після 24-го лютого, на питання “Як змінилася Ваша включеність у волонтерську діяльність з початком війни?” 54% з 2227 опитуваних відповіли, що почали волонтерити більше [6]. Революція Гідності, анексія Криму, збройний конфлікт на Донбасі та повномасштабна війна змусили волонтерський рух в Україні встати на “військові рейки” і запрацювати ще сильніше, інтенсивніше, масштабніше та злагодженіше.

Волонтерська діяльність вимагає багато фізичних та психічних сил. Ті, хто допомагають комусь, часто самі потребують допомоги. Тому теми, пов'язані із формуванням психологічної готовності до певної діяльності, зокрема волонтерської, набувають актуальності та необхідності в наш час.

Аналізуючи публікації українських дослідників, можна зробити кілька висновків, що стосуються українського волонтерства сьогодні. Волонтерство загалом, ще з давніх часів, було неабияк поєднано із воєнними діями (Тимченко С.С., Шмаріна А.В., Андрощук О.В., Матяш М.М.); волонтерство також залежить і від активної громадянської позиції людини (Моначин І.Л., Попик Т.В., Курилюк Н.К.); по-справжньому волонтерський рух в Україні розквітнув у ході розгорнення російською війни на Донбасі та анексії Криму у 2014 р. (Матяш М.М.); психологічна готовність до волонтерської діяльності є комплексним особистісним утворенням, сукупністю функціональних та особистісних якостей та властивостей особистості (Фомич М.В., Марцін М.В.); психологічна готовність має складну структуру, до складу якої входять різні компоненти (Петрученко Н., Кокун О.М., Стасюк В.В., Кириченко А.В., Дяченко М.І., Кандибович Л.А., Угрин О.Г.).

Як зазначає І.Л. Моначин у публікації «Сутність поняття психологічної готовності до діяльності», – велика увага дослідників до проблеми готовності пояснюється двома чинниками: по-перше, це одна з ключових проблем психології становлення особистості, в якій «психологічна готовність» розглядається як особистісне утворення, що забезпечує і характеризує можливості безперервного росту особистості в сьогоденні і майбутньому, її відношення до світу і самої себе; по-друге, дослідження багатогранних проявів феномену «психологічної готовності» людини є надзвичайно важливим для психологічної практики, оскільки воно дає уяву про механізми і умови особливих послідовних перетворень у структурі особистості [2]. Готовність, таким чином, є синтезом особливостей особистості, які визначають її здатність до діяльності, серед яких виділяють активне, позитивне відношення до діяльності, характерологічні риси і стійкі інтелектуальні почуття, певний фонд знань, вмінь, навичок у відповідній галузі, певні психологічні особливості в сенсорній і розумових сферах, що відповідають вимогам конкретної діяльності [2].

Розглянемо модель психологічної готовності, яку запропонували Дяченко М.І. та Кандибович Л.А. Вона включає чотири компоненти: мотиваційний, орієнтаційний, пізнавально-операційний та емоційно-вольовий. Проаналізуємо зміст кожного компоненту. Мотиваційний компонент – те, що є рушійною силою, мотивує та заряджає виконувати певну діяльність. Орієнтаційний компонент – розуміння принципів обраної діяльності та механізмів роботи. Пізнавально-операційний компонент – бажання дізнатися ще більше, не стояти на одному місці, практикуватися, покращувати свої знання та здібності. Емоційно-вольовий компонент – набір особистісних рис та характеристик, завдяки яким людина готова психологічно до певної діяльності. Сформованість кожного компонента у загальній структурі готовності забезпечує ефективну діяльність у тій чи іншій сфері.

З початком воєнних дій волонтерська діяльність для багатьох стала середовищем для випробовування себе на міцність та витримку. Війна змінила образ волонтера – із звичайного добряка, у якого є вільний час, на справжнього героя, що має самовладнання та витримку. Змінилися мотивація та операціональні способи надання необхідної допомоги. Дослідження особливостей сформованості готовності до волонтерської діяльності у воєнний час і має на меті наше подальше дослідження.

Література:

1. Матяш М. М. Українське волонтерство – явище унікальне. Йому завдячуємо суверенітетом. *Мультимедійна платформа іномовлення України УКРІНФОРМ*. Розділ «Блоги». 14.10.2017. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2324579-ukrainske-volonterstvo-avise-unikalne-jomu-zavdacuemo-suverenitetom.html> (дата звернення: 19.11.2022)

2. Моначин І. Л. Сутність поняття психологічної готовності до діяльності. *Актуальні задачі сучасних технологій*: матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (17-18 листопада 2016р., Тернопіль). Тернопіль, 2016. 351 с.

3. Проект Закону України від 26.05.2009 № 4345-1. Про волонтерську діяльність в Україні. Розділ І. Загальні положення. Стаття 1. Визначення термінів. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF3CP01A?an=3> (дата звернення: 15.11.2022)

4. Українська Волонтерська Служба. Чому саме волонтерство? URL: <https://volunteer.country/> (дата звернення: 16.11.2022)

5. UNICEF для кожної дитини. Україна. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/volunteer-hub-helps-400000-ukrainians-make-difference> (дата звернення: 16.11.2022)

6. U-Report UKRAINE. Твоя думка важлива. Волонтерство під час війни. Опитування. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/5800/> (дата звернення: 15.11.2022).

Наталія Каплюк

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Людмила Котлова, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Війна в Україні сьогодні – страшне та складне суспільно-політичне явище, створене штучно людськими руками, що увійшло в повсякденне життя кожного з нас та стало головною причиною масової загибелі та страждань українців. А ще призвело до колосальних психологічних та соціальних навантажень на всіх його учасників, зокрема найбільшою та найжорстокішою мірою на мирне населення.

Внаслідок цієї війни величезна кількість українців змушена була залишити свої домівки, місця, де вони постійно проживали та переселитися у чуже, невідоме для них середовище. Це негативно позначилось на фізичному та психологічному стані цих людей, і як наслідок, маємо зниження соціальної активності в новому незвичному для них середовищі, виникнення проблем із адаптацією, у першу чергу психологічною, та погіршенням якості їхнього життя.

Дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців та можливих шляхів їх вирішення вивчалось, як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками в області психології (В. Хесле, Н. Лебедева, Ф. Василюк, К. Оберг, О. Блинова, Т. Стефаненко, Н. Палагіна, Ю. Платонов, Г. Солдатова, Л. Шайгерова, О. Шлягіна тощо). Вченими А. Хохловою та І. Георгієвою досліджувалася проблематика адаптації особистості в різних соціальних групах. Різні аспекти соціально-психологічної адаптації ми можемо знайти в дослідженнях та наукових роботах вітчизняних учених: Т. Титаренко (соціально-психологічна профілактика порушень адаптації), О. Блинова (взаємозв'язок психологічного благополуччя та успішності адаптації мігрантів), В. Середа, О. Міхеєва (мотиви, що спонукали до переміщення людей, серед яких або нестерпні умови проживання, що характерно для переселенців з Криму, або пряма загроза життю для переселенців зі сходу країни), М. Колодій (ставлення приймаючої громади до переселенців) та інші [4, с. 48].

Під час дослідження теоретичних засад соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб О. Зінченко зауважив, що погляди вчених стосовно цієї проблеми набували змін протягом усього періоду її вивчення, інколи досить кардинально. Спочатку вважалось, що процес адаптації особистості переселенця неминуче призводить до комплексного набору проблем психологічного характеру з негативними наслідками, але з часом думка науковців змінилась на протилежну. На разі сучасні дослідження доводять та

підтверджують, що не завжди процес адаптації призводить до незворотніх наслідків, він може бути лише фактором ризику, наслідки якого залежать від особистісних, індивідуальних реакцій людини та особливостей взаємодії цієї переміщеної особи з новим соціальним оточенням (Дж. Беррі, С. Барвік, Х. Мерфі, У. Кім) [2, с. 49; 4, с. 49].

Під час дослідження проблеми соціально психологічної адаптації вимушених переселенців головне чітко обрати тих осіб, що можуть належати до категорії, яка досліджується. Згідно зі статтею 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», який врегульовує питання соціального захисту громадян, що переміщуються із зони збройного конфлікту, внутрішньо переміщеною особою (ВПО) є громадянин України, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру, але, тим не менш не залишив територію власної країни, не перетнув міжнародний, державний кордон. Станом на кінець жовтня місяця 2022 року державні органи влади повідомили, що кількість внутрішньо переміщених осіб з початку повномасштабної війни в Україні збільшилася з 1,5 млн. до 4,6 млн. мирних мешканців, які були змушені залишити домівки задля збереження власного життя та життя своїх дітей. І це лише тільки ті громадяни, хто подали заяви на реєстрацію по новому тимчасовому місцю перебування. Проте за неофіційними даними їх може бути набагато більше [3, с. 6].

Вважається, що адаптацію ВПО можна розділити за критерієм успішності/неуспішності з огляду на об'єктивні і суб'єктивні причини. До об'єктивних відносять соціально-економічну ситуацію в країні загалом, а до суб'єктивних – особистісні особливості переміщеної особи (схильність до паніки, страх, тривога, агресія, депресія тощо), а також можливість виникнення конфліктних ситуацій з приймаючим соціумом у чужій громаді [5, с. 331].

Хочеться зауважити, що в першу чергу у переміщених людей на сприйняття нових умов адаптування, проживання та спілкування, на здатність прийняти сторонню допомогу, особливо психологічну, негативно впливатиме криза довіри, характерна для більшості переміщених осіб. Водночас адаптація внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від готовності чужої громади (соціуму) прийняти їх як нових членів громади, а не просто тимчасових мешканців, з повагою поставитись до їхнього минулого, політичних переконань, організації побуту, мови спілкування тощо [3, с. 9-10].

Тому процес адаптації переселенців проходить у межах переживання тривалого та великого стресу, який базується власне на негативному досвіді пережитих кризових подій з подальшим вимушеним переїздом. Ознаки впливу цього процесу ми можемо підмічати на фізіологічному, психологічному та соціально-поведінкових рівнях у різноманітних формах проблем зі сном, підвищенням дратівливості, злості, пасивної та активної агресії, зниженням

якості роботи імунітету, погіршенням пам'яті та уваги, емоційної напруженості, труднощів у спілкуванні тощо. Це все разом із внутрішнім психологічним станом внутрішньо переміщеної особи може спровокувати розвиток панічних атак, підвищеної тривожності, неврозів, депресії, параноїдальних і шизоїдних розладів тощо. Саме тому оперативна, кваліфікована, кризова психологічна, медична та соціальна допомога є першочерговою, обов'язковою умовою для швидкої інтеграції переселенців у нову соціальну систему зі стабілізацією життєдіяльності та здорового функціонування цієї категорії людей [1, с. 75; 4, с. 81].

Підсумовуючи викладений матеріал, можемо наголосити, що соціально-психологічна допомога внутрішньо переміщеним та тимчасово переселеним особам повинна надаватись своєчасно та за обов'язкової умови комплексного підходу. Мій власний досвід роботи з даною категорією населення дає змогу окреслити головні функції психолога в умовах воєнного сьогодення в Україні:

1) психологічна адаптація (допомога у прийнятті змін і поверненні до нормального життя, допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив, виявлення та опрацювання важких стресових станів тощо);

2) соціальна адаптація (різнобічна допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища у тісному партнерстві з органами влади на місцях перебування ВПО, а також урядовими та неурядовими організаціями, установами і благодійними фондами).

Також хотілось би наголосити, що теоретичні напрацювання попередників у цій області, подальший аналіз і узагальнення практики надання соціально-психологічної допомоги переселенцям на фоні проведення спеціальних досліджень у цьому напрямку сприятимуть розробленню як теорії соціально-психологічної роботи у вітчизняних умовах, так і методично-практичних аспектів надання допомоги постраждалим.

Література:

1. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. Вип. 9. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. С. 73-76.

2. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. №4 (29). С. 47-53.

3. Мельник Л. А. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

4. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.

Віктор Кириченко

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКА ВІЙНА У ПРИЗМІ СУСПІЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ

В ХХІ ст. більшість держав почали жити за законами інформаційного суспільства, ідея світової глобалізації заключається в усвідомленні необхідності взаємного культурного збагачення, яскравим прикладом чого є поява транс'європейської культури. Повномасштабна війна в Україні 2022 року з точки зору цінностей інформаційного суспільства є «дивною» за своїми формами та методами, спостерігаючи за нею у медійному просторі багато хто з європейців називає її неприпустимою у ХХІ ст. Зміни у житті людей сталися саме в розумінні примітивності будь-якого насилля як способу досягнення будь-чого. За усіма канонами функціонування інформаційного суспільства наступна світова війна мала бути не ядерна, як прогнозували в російському політикумі, а економічна.

Війна, як і інші непрості за своїм перебігом та усвідомленням пересічними людьми соціальні явища, знаходить своє відображення в медійному просторі. Як явище абсолютно не гуманне з точки зору цінностей інформаційного суспільства, вона ніколи не набуває позитивного відображення, а розглядається виключно як форма агресії яка суперечить основним догматам сучасного людиноцентризму. У війни не може бути позитивного образу, особливо в умова протистояння агресії (оборони, захисту), а ставлення до її результатів – викликають однозначно негативні емоції. Проте, як показує практика медійного дискурсу інформаційної репрезентації українсько-російської війни, інформаційний зміст контенту, який наразі поширюється усіма підконтрольними Україні медіа ресурсами, викликає індиферентні відчуття у пересічного споживача контенту, та у деякій мірі сприяє появі позитивних емоцій. Це є сигналізатором суспільного ставлення до «війни» та символічне відображення мотивації народу її продовжувати. На певному етапі військово-ідеологічного протистояння українське суспільство пройшло шлях від колективного усвідомлення необхідності миру через переговори (мінімізація антигуманних наслідків протистояння) до яскраво семантично артикульованого суспільством усвідомлення категоричності досягнення миру через перемогу (що неодмінно призводить до появи антигуманних наслідків: людські жертви, руйнація інфраструктури, зниження рівня добробуту). У результаті змінюється контекстуальна риторика відображення перебігу військових подій: не добро перемагає зло, а тільки зло здатне подолати зло, а отже усі антигуманні, асоціальні вчинки «жертви» (в таких умовах ця лексема рідко використовується)

не просто виправдовуються, але й заохочуються. Медійний простір за усіма законами ринку (з причин формування значного попиту) наповнюється контентом, який змінює традиційні теми миру на гострі та соціально-популярні теми війни, вона набуває такого суспільного резонансу, що не може обійти як предмет обговорень інтернет-новини, телевізійні шоу (навіть розважального характеру), літературу, живопис. Війна у всій її антигуманній кровожерливості, яка веде до перемоги – викликає позитивні емоції, формується певна потреба у споживанні відповідного контенту, на що дуже швидко реагує медійний ринок України, виробляючи його у великій кількості та різної якості: від об'єктивного, знеособленого опису подій війни до відвертих емоційних маніпуляцій, подробиць фактів або їх спотворення. Нарізі тема війни не має ні вікових, ні соціальних, ні світоглядних обмежень. У цьому плані дивним є її виправдання з точки зору тих світоглядно-ідеологічних підходів, які у своїй основі мають її засуджувати у будь-якому прояві.

У періоди стабільного розвитку суспільства окремі кластери знань мають відокремлену макроструктуру. Окремі медіа навіть спеціалізуються на поширенні контенту певного ідейного спрямування, що полегшує взаємодію з ними пересічній людині. У періоди соціальних загострень, до яких відноситься війна (проте ми уже були свідками під час світової пандемії Covid-19) відбувається іррадіація макроструктури однієї суспільно-значимої теми на інші. У 2020 році дискурс глобального медіапростору продемонстрував, що найбільшій уваги набуває контент, який так чи інакше пов'язаний з пандемією COVID-19. Одне згадування про нього у будь-якій частині інформаційного повідомлення, робило його мегапопулярним, чим користувалися розробники медіаконтенту [3]. Не втрачає суспільного інтересу також проблема протистояння у будь-якій його варіативній формі вираження: війни, революції, корпоративні конфлікти, локальні протистояння (страйки, протести), побутові чвари тощо [2]. Ці теми мають особливий інтерес у громадськості та викликають сильні емоції. Людство до цього часу отримує задоволення від споглядання сцен смерті та насилля. Гладіаторські арени древнього світу перетворилися на спортивні комплекси де люди, вболіваючи за свого улюбленого спортсмена, отримують масу позитивних емоцій від процесу силового протистояння. Найбільш очікуваним фіналом боксерського поєдинку є не кваліфікаційна перемога (за очками) а фактична – накатування противника. Тема насилля в медіа піднімається в роботах Ж. Бодріяр, як частина концептуалізації феномена «споживацтва» (консюмеризму). Загальна суспільна тенденція така, що найбільш розвинені країни охоче вироблятимуть та споживатимуть контент насильницького характеру, підтримуючи тему «війни», «смерті», «сімейного насилля» в кінематографі, літературі, музиці, художньому мистецтві та інших формах культури [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Єдине, що буде відрізняти медіапростір відносно «мирного суспільства» від «суспільства у стані війни» – це походження сюжетів, їх реалістичність, прив'язка до конкретних подій, людей [4]. Як би не втомлювалися суспільство від війни, попит на сцени смерті, насилля

в медіа – не зникатиме, шукаючи миру – пересічні люди готуються до війни. Одним із завдань медіа є ідеологічна «легітимізація» насилля, пояснення її причини, фактична констатація її необхідності заради «миру». Інколи медіа дискурс наповнюється абсурдними наративами неминучості війни як запоруки миру, що є характерним для російського суспільства після початку повномасштабного вторгнення на територію України 2022 року. Таким чином вони намагаються пояснити причини нападу на суверенну Україну: «превентивні дії», «ми напали, щоб НАТО не напало», «ми не починали цю війну». З іншого боку будь-які акти агресії з боку України знаходять логічне і цілком законне обґрунтування як спосіб захисту свого суверенітету. Медіадискурс обох воюючих сторін наповнений наративами «справедливої війни», що накладає свій відбиток на загальну мета структуру медіапростору. Професор Лондонської школи економіки М. Кальдор запропонувала наступне пояснення причин виникнення «холодної війни» після завершення Другої Світової Війни: американці звикли рятувати світ від світового зла, тому сидючи біля екранів телевізора вони чекають втішні новини про нові перемоги з світовим злом. Сучасні економічні та ІТ-війни є більш гуманними та дешевим способом демонстрації чергових перемог американської демократії. Інформаційний простір стає ареною на якій відбуваються військові баталії за якими спостерігають пересічні глядачі, стаючи вільними чи невільними учасниками війни (пасивними учасниками) [5]. Після завершення війни суспільству важко повернутися до традиційного стану інформаційного медіадискурсу (довоєнного). Суспільству важко оговтатися та перелаштуватися, прийняти те, що війна не є нормою суспільної життєдіяльності та повинна сприйматися як атиповий (ненормальний) період розвитку [6]. У інших випадках можлива культурна та суспільна стагнація, формування культу війни, інтрузія агресії, насилля у суспільну свідомість та їх легімітизація на рівні колективної моралі (що продемонструвала радянська та сучасна історія росії). У післявоєнний період буде важко перейти від тем війни до тем миру. Якщо до 24 лютого 2022 року активними учасниками бойових дій були переважно жителі Донецької та Луганської областей та професійні військові, то після ними стало чи не усе населення країни: переселенці, свідки бойових дій, волонтери, активісти, самооборона, пересічні громадяни, які допомагали армії, жертви війни (або їх родичі), мобілізовані та професійні військові. Українське суспільство пристосувалося жити за законами військового часу, де усе для війни, усе для фронту і будь-яка колективна активність (у тому числі медійна) обертається навколо війни та її потреб. Усе, що було популярним в українському медіадискурсі: освіта, культура, економіка, спорт отримали описову характеристику «не на часі». Відбулася імплікація «законів військового часу» на суспільно-політичні та громадські процеси.

Основна проблема життєдіяльності особистості у пост воєнній реальності полягає у постійній інерції сприйняття реальності до стану воєнного часу. Інтрузії повоєнних спогадів просочуються у пост воєнні реалії, змушуючи за

інерцією жити за законами воєнного часу, аналізувати медіаконтент на предмет появи змісту, який прямо чи дотично буде стосуватися військових подій. У післявоєнний період психологічної реабілітації будуть потребувати не лише прямі учасники активної фази бойових дій, але й суспільство загалом, яке і надалі намагатиметься за інерцією жити за законами військового часу. Жахи війни у деякий момент можуть стати буденністю майбутньої сучасності що може становити проблему для подальшого відновлення психічного благополуччя українського суспільства.

Література:

1. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 245 с.
2. Стрикалова Т. А., Гудошник О. В. Вірусна комунікація як засіб поширення конфліктного дискурсу (досвід створення термінологічного покажчика). *Масова комунікація у глобальному та національному вимірах*. 2020. Вип. 13. С.113-117.
3. Мариненко І.О., Шумарова Н.П. Концептний простір заголовків (на матеріалі медіатекстів на тему COVID-19). *Наукові записки Інституту журналістики*. Т. 2 (79) 2021. С. 22-35
4. Заєць В. М. Медіа-насилля в суспільстві споживання: світоглядно–комунікативний аспект. *Збірник наукових праць «Гілея: науковий вісник»*. Філософські науки. Вип. 128. С. 211-214.
5. Kaldor M. Old Wars, Cold Wars, New Wars, and the War on Terror. *Int Polit* 42, 2005. P. 491-498
6. Кухарук О. Ю. Переживання війни: конфліктне мислення і конфліктна взаємодія. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 42 (45). 2018. С. 41-51

Катерина Кротюк

аспірантка спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Формування ціннісно-сміслової сфери триває протягом всього життя людини. Основоположними є цінності сім'ї, які визначають подальший вектор їх розвитку. Подальшим чинником виступає навчання в школі та закладах вищої освіти, проте остаточне закріплення цінностей відбувається внаслідок виконання професійної діяльності. Постійна зміна соціального оточення та професійних вимог змушує особистість до постійної переоцінки цінностей та переорієнтації смислів.

Виконання професійних обов'язків військовослужбовцями супроводжується постійною загрозою життя і здоров'я людини, довготривалим стресовим навантаженням, втратою бойових побратимів, зміною психічних процесів (увага, мислення, пам'ять, воля та емоції). Участь в бойових діях нівелює старі та актуалізує нові цінності та смисли життя та професійної діяльності, загострює думки про власну значимість життя і здоров'я. Такі душевні переживання, тривалі періоди ціннісно-смиислового пошуку є одним із чинників депресивних станів у військовослужбовців-учасників бойових дій.

Внаслідок перебування військовослужбовця в інтенсивних бойових подіях формується стан дистресу. Такий стан зумовлює порушення адаптації, саморегуляції поведінки, витривалість та стійкість до психічної перенапруги. Як правило, дистрес часто призводить до більш серйозних психічних та особистісних порушень.

Одним із них є посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). З. Комар потрапляють у ненормальні травматичні обставини і ситуації». Психотравматичний розлад часто виникає з інтенсивно пережитої події. Таким травматичним досвідом можуть бути безпосередня участь в бою, перенесення насильства, полон. А особливого травматизму додає важке поранення, смерть побратима, проблеми в сім'ї.

О. Туриніна [3, с. 47] вважає основними симптомами ПТСР надмірну пильність, вибухову реакцію на навколишні стимули, обмеженість у вираженні емоцій, агресивність, депресію та тривожність, зловживання психоактивними речовинами, раптові спогади про травмуючі події, порушення сну, уваги та пам'яті, безсоння, суїцидальні думки.

Водночас, при дослідженні психічних станів військовослужбовців-учасників бойових дій простежується явище посттравматичного зростання, науковий термін якого введений у 1995 р. Р. Тедеші та Л. Калхун [7, с. 461]. Посттравматичне зростання – це конструктивний розвиток мотивації, переконань та рівня домагань через успішне переживання та осмислення травмуючої ситуації. М. Селігман [6, с. 9] стверджує, що травма не завжди є джерелом психічних проблем, а й виступає в якості рушійної сили для розвитку, психологічної стійкості та благополуччя. Результатами посттравматичного зростання особистості є розвиток власної індивідуальності, усвідомлення та надання значущості новим цінностям і смислам, зміну життєвих пріоритетів.

Важливість ціннісно-смиислової сфери у структурі особистості важко не оцінити. Її складові, цінності та смисли, набувають значущості та осмислюються внаслідок самореалізації та самовизначення особистості. Вплив ціннісно-смиислової сфери на вектор та зміст соціальної активності формує бачення особистості місця і ролі у навколишньому світі, окреслює поведінку та надає сенс діяльності та всього існування людини.

Аналіз психологічної літератури та огляд емпіричних досліджень проблематики ціннісно-смиислової сфери військовослужбовців О. Максима [2, с. 283], І. Чухрій та Д. Билини [5, с. 157] дають нам змогу побачити важливість та значущість певних цінностей в їх загальній ієрархії. Оскільки військовослужбовці формують власну соціально-професійну групу та виконують службові обов'язки майже цілодобово,

відповідно їх цінності можуть відрізнятися від інших. Звичайно, такі базові поняття як здоров'я, щастя, сім'я, кохання, матеріальна забезпеченість матимуть значущість у формуванні ціннісно-сислової сфери, але додаватимуться і ряд інших: військовий обов'язок перед державою, постійна готовність до захисту територіальної цілісності та суверенітету держави.

В результаті теоретичного вивчення проблем ціннісно-сислової сфери військовослужбовців, ми бачимо недостатнє вивчення особливостей розвитку цінностей та смислів військовослужбовців, проблеми втрати їх осмисленості та значущості, а також їх зміни внаслідок впливу бойових дій. Тому ми пропонуємо власно розроблену структурно-теоретичну модель (рис. 1).

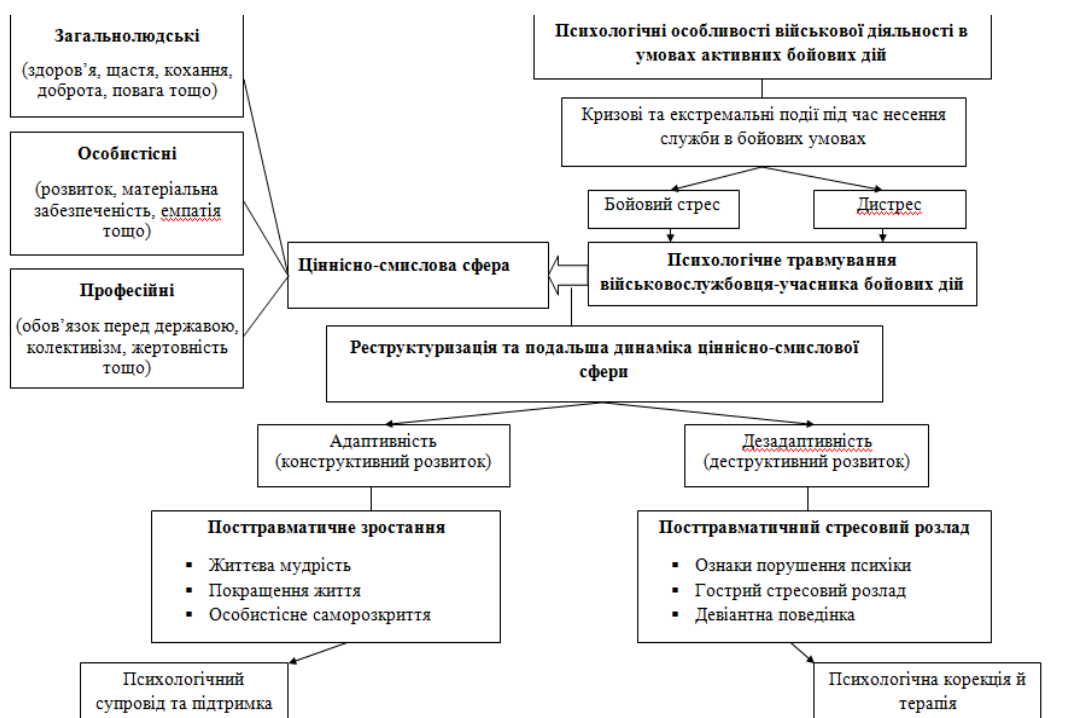


Рис. 1. Теоретична модель розвитку ціннісно-сислової сфери військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях

Участь військовослужбовців в активних бойових діях зумовлює виникнення стресу та дистресу, здійснюючи їх психологічне травмування. Гостро переживаючи всі кризові та екстремальні ситуації, військовослужбовець-учасник бойових дій починає переосмислювати власне життя, змінює власну значущість до попередньо набутих цінностей та смислів. Саме так відбувається реструктуризація ціннісно-сислової сфери. Індивідуально-психологічні особливості, досвід переживання травмуючих ситуацій, підтримка рідних та близьких, згуртований колектив та вдале командування – все це зумовлює адаптивність військовослужбовця до бойових умов, конструктивний особистісний розвиток та посттравматичне зростання. В протилежному випадку, при повному непорозумінні з оточенням та командуванням, високою особистісною тривожністю, слабкістю характеру відбувається дезадаптивність військовослужбовця з його подальшим деструктивним розвитком та, як наслідком, посттравматичним

стресовим розладом. При посттравматичному зростанні психолог має підтримувати прагнення військовослужбовців до саморозвитку, самовдосконалення, гармонійного планування життєвих планів. У другому випадку – необхідна постійна присутність психолога з метою психокорекційної, психотерапевтичної роботи залежно від складності прояву посттравматичних ознак.

Отже, у кризових ситуаціях, зокрема участі в бойових діях, відбувається кардинальна трансформація ціннісних орієнтацій та особистісних смислів. Військовослужбовці намагаються співвіднести власні цінності з новим оточенням, віднайти смисл виконувати новий вид військової діяльності та, головне, відшукати сенс власного буття. В умовах бойових дій військовослужбовці можуть або повністю втратити значущі цінності та смисли, або ж здійснити успішну внутрішню трансформацію на вектор зростання особистості.

Перспективою подальшої роботи є емпіричне дослідження розвитку ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях.

Література:

1. Комар З. Психологічна стійкість воїна: [Підручник для військових психологів]. Київ, 2017. 184 с.
2. Максим О. В. Корекція ціннісно-сміслової сфери як механізм реабілітації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15. С. 277–285.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
4. Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 6. С. 93–101.
5. Чухрій І. В., Билина Д. І. Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців, які брали участь в антитерористичній операції. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2019. Т. 2., № 1. С. 153–158.
6. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, №1. P. 5–14.
7. Tedeschi R. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

Тетяна Мартинова-Ганецька
магістрантка спеціальності «Психологія»
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА ПРОЯВ НЕВРОЗУ

Більшість людей час від часу неминуче стикаються зі стресом. Несприятливі події є серйозною загрозою для психічного здоров'я людини. Механізмом стресу являється пристосування та адаптація до труднощів, які виникли. Реакція на стрес залежить від низки певних факторів, а саме: час, передбачуваність, мінливість та керованість. Від індивідуального сприйняття цих факторів залежить чи відбудеться перехід реакції на стрес у хронічну форму або одужання.

Хронічною формою стресу вважають неврози або в деяких класифікаціях – тривожні розлади. Вони можуть спричиняти у людини душевний неспокій, відчуття страху, нав'язливі думки, фобії, дії, часте нагадування та обдумування травматичних епізодів, підвищену втомлюваність, слабкість, знижену працездатність, безсоння, тривожність, дратівливість, плаксивість та нервові напруження. До довгострокових патологічних наслідків стресу для психічного здоров'я належать: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); психо-соматичні розлади; депресія та розлади адаптації.

Вивчаючи відмінності у виборі способів поведінки між жінками і чоловіками, необхідно враховувати як біологічні, так і соціокультурні фактори. Жінкам більш властиво пристосовуватися до важкої ситуації, так як вони мають високу адаптивність. Чоловіки ж виходять із ситуації, прагнучи знайти нове рішення, труднощі лише стимулюють їх пошук, а такі більш властиві чоловікам якості, як спритність, кмітливість, винахідливість, забезпечують їм виживання у важких умовах [1]. Говорячи про статево-рольові стереотипи реагування на стрес відзначають, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися і вирішувати труднощі емоційно, а чоловіки (і маскулинні жінки) – інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації. Стать є потужним модифікуючим фактором різних соматичних, метаболічних і поведінкових ознак у людини [2].

Неврози мають помірну спадковість, у діапазоні 30-40%. Жінки мають удвічі більший ризик розвитку більшості тривожних розладів, ніж чоловіки, за винятком obsesивно-компульсивних розладів, де відмінності незначні. Переважання чоловіків зафіксовано у соціальному тривожному розладі, який пов'язаний з особливостями комунікативних здібностей [4].

Проте, з початком військової агресії на території України ситуація зі стресовими чинниками різко змінилася в гіршу сторону. Спостерігається

феномен кризового реагування, котрий градується як: катастрофічний тривожний стан – для осіб, котрі перебувають в зоні бойових дій, параноїдальний – для осіб, котрі перебувають у відносно спокійних регіонах, та депресивний тривожний стан у тих, хто виїхав закордон.

В середньому, поширеність ПТСР і депресій як серед біженців, так і серед населення, яке залишилося в зоні конфлікту, зіставна і сягає до 30%.

Взагалі у жінок, що пережили чи стали свідками стресових подій, відмічають вдвічі вищий ризик розвитку ПТСР порівняно з чоловіками. Обидва типи участі у збройному конфлікті – активна (військові в зоні бойових дій) і пасивна (цивільні особи в зоні конфлікту), викликають високий рівень стресу та є додатковими факторами ризику розвитку ПТСР у жінок. Крім того, заслуговує на увагу і високий рівень алекситимії у чоловіків, що є значно вище, ніж у жінок.

Частота депресій в жіночій частині населення в 1,4-2,4 рази вищою, ніж у чоловіків, що дає підставу розглядати жіночу стать як фактор підвищеного ризику формування депресивних розладів. Вважаючи їх багатофакторною хворобою, слід наголосити імовірність важчого перебігу у чоловіків та менш вираженого – у жінок.

Гормональний статус жінки істотно впливає на її стрес-реакцію [3]. Найчастіше відображається у зміні чутливості до кортизолу та в розвитку ПТСР, обсессивно-компульсивного розладу або депресії.

Так, для військовослужбовців (в більшості чоловіки) основними чинниками психічної травматизації є реальна загроза життю та небезпека полону. В біженців (а це переважно жінки з дітьми) психотравматичну дію зумовлювали наступні чинники: невизначеність стану та відсутність достовірної інформації про ситуацію в місті, побоювання втрати майна, побутова невлаштованість, нестача грошей, тощо. Для родичів військовослужбовців (більша кількість жінки) патогенними виступають такі фактори: побоювання за життя близьких, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

Виходячи з вищенаведеного, на сьогоднішній день складно оцінити ступінь прямої гендерної залежності неврозів від стресових чинників, адже з кожним днем кількість людей, які на собі відчули прямий вплив військових дій, невпинно зростає. Цим визначається необхідність вчасної оцінки стану потерпілих, прогнозу розладів, які виявляються, та в залежності від особливостей відреагування – проведення ефективної корекційної роботи.

Література:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Аврамчук О. Клініко-психологічні особливості осіб з ознаками соціально-тривожного розладу, який асоціюється з травматичним досвідом. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2022. №2. С. 27–31.
3. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні

медичної допомоги? *Український медичний часопис*. 2022. №4. С. 8–19. URL: <https://www.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf?upload=>

4. Mohsen F, Bakkar B, Melhem S, et al. Psychological health problems among Syrians during war and the COVID-19 pandemic: national survey. *Published online by Cambridge University Press*. 2021. Vol. 18 No 3. URL: <https://doi.org/10.1192/bji.2021.16>

Юлія Пилипенко

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА УЯВЛЕННЯ ПРО ВАКЦИНАЦІЮ ВІД COVID-19

Самооцінка належить до фундаментальних психологічних утворень. Активність, ставлення особистості до себе й довколишніх значною мірою визначає самооцінка. Самооцінка впливає на протікання решти психічних процесів. Наприклад, занижена самооцінка призводить до негативних установок [1]; нестійка самооцінка формує невпевненість, нерішучість, тривожність; занижена самооцінка визначає несприятливе ставлення до себе, недовіру до довколишніх. У безпосередньому зв'язку самооцінка перебуває з системою цінностей, установок і переконань. Надто такий зв'язок виявляється у контексті ставлення до глобальних проблем людства, до яких упродовж останніх трьох років належить проблема коронавірусу та боротьба з нею.

Самооцінка може чинити вплив на її уявлення щодо прийняття рішень та бути так званим «бар'єром», який стримує зробити відповідальний крок у житті. Зокрема, це стосується уявлень про вакцинацію від Covid-19. У сучасних умовах уявлення про вакцинування мають полярні характеристики. До позитивних уявлень щодо вакцинації можна віднести ті, які пов'язуються з профілактичною та лікувальною дією вакцини. Негативні уявлення спричинюються такими принципами як схильність вірити в теорії змови щодо вакцин [3].

Уявлення про вакцинацію від Covid-19 показує внутрішнє ставлення особи до ситуації, дає інформацію про характер її взаємин з оточенням. Часто-густо ці уявлення мають упереджений характер, позначаються позитивними та негативними очікуваннями щодо наслідків для власного здоров'я, що, своєю чергою, може супроводжуватися ситуативною тривожністю, непевністю, страхами. Зокрема, такі детермінанти стосуються самооцінки осіб юнацького віку [2]. Низька самооцінка та негативні уявлення про вакцинацію можуть

свідчити про недостатню емоційну пристосованість до окремих ситуацій.

Негативні уявлення про вакцинацію можуть стосуватися сумнівів щодо її ефективності як засобу протидії пандемії, відчувати страх через медикаментозний вплив, можуть аналізувати інформацію про вакцину не з офіційних джерел, міфологізувати процес вакцинації, розглядати можливість виникнення тяжкої хвороби, смерті після вакцинації. Це обумовлює актуальність проблеми зв'язку самооцінки та уявлення про вакцинацію.

З метою діагностики впливу самооцінки на уявлення про вакцинацію зазвичай використовують як стандартизовані методики, так й асоціативні психосемантичні дослідження.

Дослідження проводилося за допомогою методик «Вільні асоціації» (К. Юнг) та методики «Дослідження самооцінки» (С. Будассі). Вибірку становили особи різного віку.

Результати опитаних за методикою діагностики самооцінки стала свідченням того, що у групі 1 (13 осіб (16,6%), що мають позитивне ставлення щодо вакцинації від коронавірусу) показники самооцінки були завищеними. Серед опитаних групи 2 (29 осіб (37,2%), що негативно ставляться до вакцинації від коронавірусу), показники самооцінки здебільшого знаходилися у межах норми, самооцінка цих респондентів зв'язок з адекватними уявленнями про свої особистість серед опитаних. У групі 3 (36 осіб (46,2%), що відкладають вакцинацію на більш пізні терміни) показники самооцінки співвідносилися із заниженою самооцінкою, вони були полярними до характеристик осіб із завищеною самооцінкою.

Вивчення уявлень про вакцинацію від Covid-19 здійснювалося на основі психосемантичного дослідження (методика «Вільні асоціації», К. Юнг).

Опитані 1 групи мають позитивні установки щодо прийому вакцини та не вбачають у цьому процесі нічого шкідливого, навпаки, вважають вакцинацію найбільш ефективним засобом профілактики та можливості не захворіти на Covid-19.

Небажання вакцинуватися серед опитаних групи 2 пов'язується із тим, що особи мають недостатні знання та уявлення про користь вакцин як засобу збереження життя і здоров'я, міфологізацією властивостей вакцини, час пандемії зв'язок вакцинації та теорії змови частіше піднімається у ЗМІ та інших каналах.

Серед опитаних 3 групи у відповідях спостерігався певний когнітивний дисонанс, оскільки вони не були категоричними у своїх судженнях щодо можливості вакцинування, проте їхні відповіді були зумовлені не внутрішніми спонуками, а, швидше за все, обов'язковістю вакцини для подальшої можливості працювати. Аналіз сенсової структури уявлень про вакцину у цій групі показує, що ядро репрезентацій містить формально-нейтральні асоціації, що задають відносно безпечний контекст і спонукають особи до прийняття обережних рішень щодо вакцинації.

З метою уникнення негативного впливу завищеної та заниженої самооцінки як на саму особистість, на її сферу діяльності, а також з метою

корекції негативних установок особистості доцільною буде психокорекційна робота з фахівцем-психологом. Така діяльність, організована відповідно до психологічних особливостей клієнта за умов ефективної взаємодії особистості із фахівцем є умовою гармонізації емоційної сфери особистості, зниження рівня її невпевненості, тривожності, та як наслідок, оптимізації рівня самооцінки через використання тренінгових занять (у формі індивідуальної або групової роботи), бесід, консультацій, ігрових і релаксаційних технологій, методів і прийомів, технік, спрямованих на самопізнання та гармонізацію свого стану.

Безперечно, проведене дослідження не вичерпує глибини проблеми, проте дає підстави для подальших розвідок у питанні вивчення групових відмінностей самооцінки осіб із протилежними уявленнями про вакцинацію Covid-19.

Література:

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (53). С. 24–32.
2. Грись А. Образ Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів [Електронний ресурс]. URL: <http://lib.iitta.gov.ua>. (дата звернення: 10.02.2020).
3. Дробот О. Когнітивно-особистісні особливості переживань дорослих з приводу здоров'я. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2019. 120 с.

Ольга Савиченко

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології

Андрій Ковш

магістрант спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ: ОСНОВНІ СКЛАДНОЩІ ТА РЕСУРСИ

Тривалі бойові дії на території України суттєво вплинули на психічне здоров'я українців, що брали участь в бойових діях чи перебували на тимчасово окупованих територіях. Повномасштабна війна в Україні кинула нові виклики: велика кількість цивільного населення стала до лав Збройних сил, тобто для тисяч співгромадян сьогодні стали жорстокі бої, інтенсивні бойові дії, бойові втрати, а разом із тим і взаємопідтримка побратимів, єдність у боротьбі з ворогом, знищення ворога та звільнення своєї землі.

В основу дослідження покладене припущення про те, що в умовах

тривалих бойових дій на території держави та повномасштабної війни психічне здоров'я військовослужбовців стикається з рядом викликів, які провокують стреси, виникнення психічних розладів та відчуття власної неефективності та безпорадності. Водночас залученість, бойовий досвід та сприятливе середовище є ресурсами для розвитку емоційного, психологічного та соціального добробуту.

Емпіричне дослідження психічного здоров'я військовослужбовців проведено з використанням таких методів:

- Коротка форма континууму психічного здоров'я МНС-SF [4];
- Шкала сприйманого стресу PSS-10 [1];
- Опитувальник про стан здоров'я PHQ-9 [3];
- Шкала «Генералізований тривожний розлад» GAD-7 [6];
- Афінська шкала безсоння AIS [2];
- Коротка шкала опанування стресу BRCS [5];
- Шкала посттравматичного зростання The Posttraumatic Growth Inventory [7].

Дослідженням охоплено 84 особи, з яких 48 військовослужбовців.

Виявилось, що військові дещо частіше за цивільних мають низький рівень уявної безпорадності, однак рідше низький рівень відсутності самоефективності, що є цілком закономірним, оскільки в умовах бойових дій та виконання службових завдань саме військові є максимально компетентними та ефективними (рис. 1).

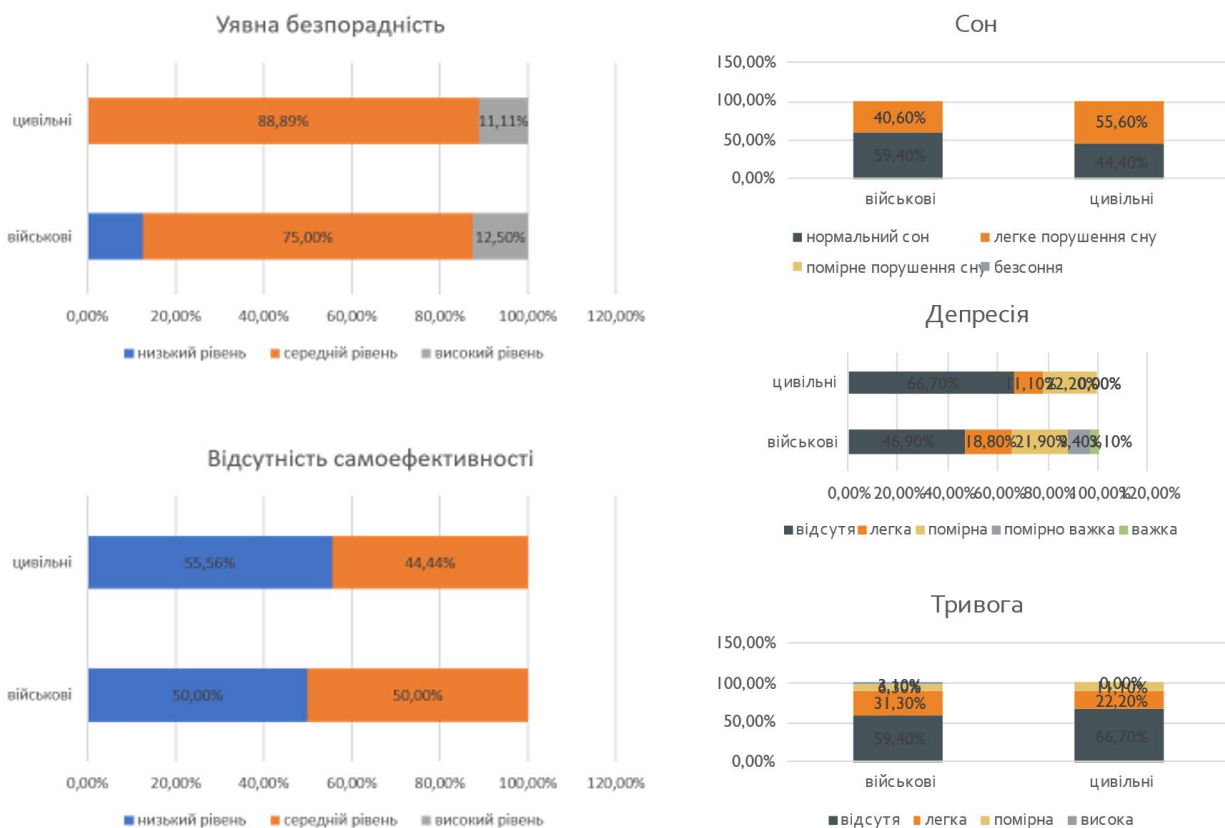


Рис. 1. Результати дослідження складнощів з психічним здоров'ям військовослужбовців у період війни

Водночас отримані результати свідчать про мобілізацію різних категорій населення в боротьбі з ворогом. Цивільне населення в цілому справляється з викликами військового часу. Військові ж, перебуваючи в різних побутових, природніх, безпекових умовах, мають доволі різні показники. Найбільшим ризиком для психічного здоров'я військових є ознаки депресії, що зумовлено тривалим повномасштабним протистоянням ворогу та виснаженням окремих бійців.

Військові частіше за цивільних відмічають особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, прийняття себе, усвідомлюють соціальний внесок, соціальну інтеграцію та актуалізацію, мають соціальне визнання та соціальний інтерес (Рис.2).

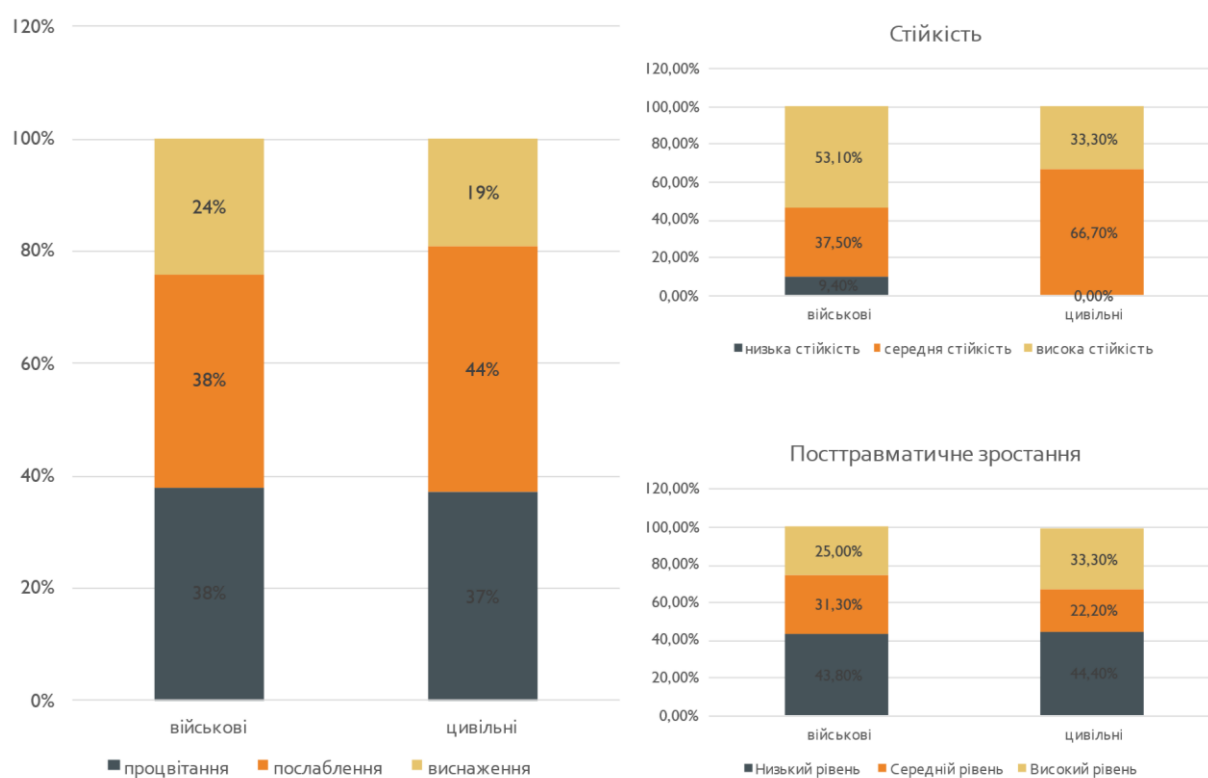


Рис. 2. Результати дослідження ресурсів психічного здоров'я військовослужбовців у період війни

Також здійснено порівняльний аналіз результатів різних груп військовослужбовців. Виявлено, що бойовий досвід впливає на психічне здоров'я військовослужбовців. Відсутність бойового досвіду є швидше викликом для військового, аніж ресурсом. Щодо тих, хто воює від 24.02, то вимушена / добровільна мобілізація в умовах повномасштабної війни викликала хвилю ентузіазму, зростання мотивації та відповідальності, що в цілому позитивно відображається на психічному здоров'ї. Бойовий досвід 1-5 років – це переважно досвід, здобутий в попередні роки війни, який має різний (часто індивідуально зумовлений) вплив на психічне здоров'я військових.

Військовослужбовці з бойовим досвідом 5-10 років у процесі тривалого бойового досвіду вже накопичили окремі труднощі, однак досвід стає ресурсом в подоланні труднощів військового життя. Військові з бойовим досвідом понад 10 років мають як помірні труднощі психічного здоров'я, так і окремі ресурси подолання стресів війни.

Таким чином, війна є викликом для кожного громадянина, однак навіть в таких складних умовах українці знаходять ресурси. Так, військові отримали більше впевненості у власних можливостях, переконалися у власній здатності впливати на власне життя та життя цілої країни, зрозуміли, що можуть долати набагато більші негаразди, ніж вважали до цього, усвідомили цінність якісного життя. Цивільні частіше стали замислюватися над стосунками, розраховувати на інших та допомагати самим (наприклад, волонтерство), навчилися цінувати власне життя, долати перешкоди та приймати негаразди.

Таким чином, військові та цивільні громадяни України мають багато викликів для психічного здоров'я в часі війни. Однак, досить велика кількість ресурсів підтримується та з'являється в цих умовах.

Література:

1. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; 24:385–96.
2. Evaluation of Severity Levels of the Athens Insomnia Scale Based on the Criterion of Insomnia Severity Index. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7730071/>
3. Ford J, Thomas F, Byng R, McCabe R. Use of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) in Practice: Interactions between patients and physicians. *Qual Health Res*. 2020 Nov; 30(13):2146-2159. doi: 10.1177/1049732320924625. Epub 2020 Jun 20. PMID: 32564676; PMCID: PMC7549295.
4. Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking south africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
5. Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94-101.
6. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A. Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Arch Intern Med*. 2006; 166(10):1092–1097. doi:10.1001/archinte.166.10.1092
7. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress*. 1996 Jul; 9(3):455-71. doi: 10.1007/BF02103658. PMID: 8827649.

Анастасія Сорока

здобувачка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Наталія Портницька, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ДЖЕРЕЛ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Однією тенденцією сучасного світу є стрімке впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в усі сфери життєдіяльності людини. Технологічне зростання, поява особистих гаджетів, використання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету, зумовили різке збільшення кількості активних користувачів мережі Інтернет (від близько 2,5% населення у 2003 році до 48% у 2012 році). Для більшості людей, особливо підлітків, Інтернет став не тільки універсальним інформаційним ресурсом, засобом соціалізації, але й способом життя, який веде за собою ризик зменшення впливу сім'ї та «живого» спілкування на формування особистості.

Особливої актуальності не лише в Україні, але й у світі набуває проблема нездорового використання Інтернету (інтернет-залежності, віртуальна адикція). Виникає питання, чи понаднормове занурення у мережу Інтернет може значно ускладнювати гармонійний розвиток особистості, оволодінню новим досвідом, підвищенню конфліктності особи. Виникає потреба у вивченні соціально-психологічних чинників виникнення Інтернет-залежності, у розробці заходів для її попередження та пошуку шляхів її подолання.

Дослідники зазначають, що чоловіки та жінки відрізняються за формою активності в Інтернеті, якій вони віддають перевагу, і тому схильні до розвитку одного чи іншого типу інтернет-залежності [1]. Чоловіки частіше характеризуються залежністю від мережевих онлайн-ігор, інтернет-порнографії, а також азартних ігор в інтернеті [2]. Жінки частіше вдаються до надмірного використання чатів та соціальних мереж [2, 3], а також до надмірних покупок в Інтернеті. Такий розподіл за сферами інтересів, на наш погляд, пов'язаний з моделями поведінки, які формуються суспільством в дитині (конструктори для хлопців, ляльки, пупси для дівчат; надмірний прояв емоційності є допустимим для дівчат, а хлопці мають бути більш стриманими). З часом дівчина зазвичай проявляє себе в комунікативній взаємодії, то хлопець — через конкретну дію, напр., онлайн-дію в грі.

Специфікою реагування населення на повномасштабне вторгнення 2022 року є активне використання інтернет-ресурсів для отримання новин, підтримки комунікації; перебування в інтернеті стало для населення одним із способів справлятися зі стресом. Метою дослідження проаналізувати гендерні аспекти

проявів інтернет-залежності під час воєнних дій.

Для дослідження ми обрали опитування через гугл-форму. Дослідження проводилося під час воєнних дій (травень 2022 року) У дослідження взяли участь 85 учасників (рис.1).

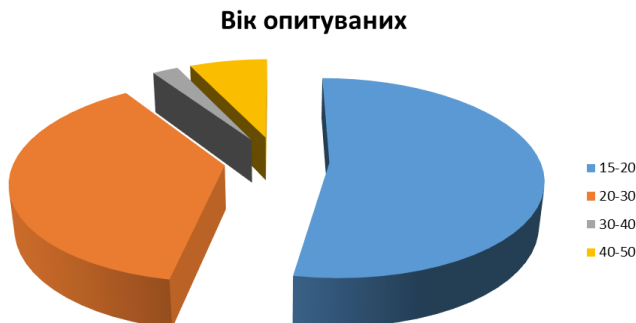


Рис. 1. Віковий розподіл респондентів

За цим розподілом ми бачимо, що молодь більше часу проводить в мережі та більш активно бере участь в різних опитуваннях. Серед опитаних було 49 жінок, 35 чоловіків і 1 респондент обрав відповідь «обидві». Враховуючи, що в країні війна причиною може бути те, що чоловіків в більшій мірі залучені до служби в ЗСУ та теробороні.

За результатами опитування ми визначили, що 2% опитаних проводить в Інтернеті менше 1 години, 26% респондентів – 1-3 години, 38% – 4-5 год., 34% – більше 5 годин (Рис.2).

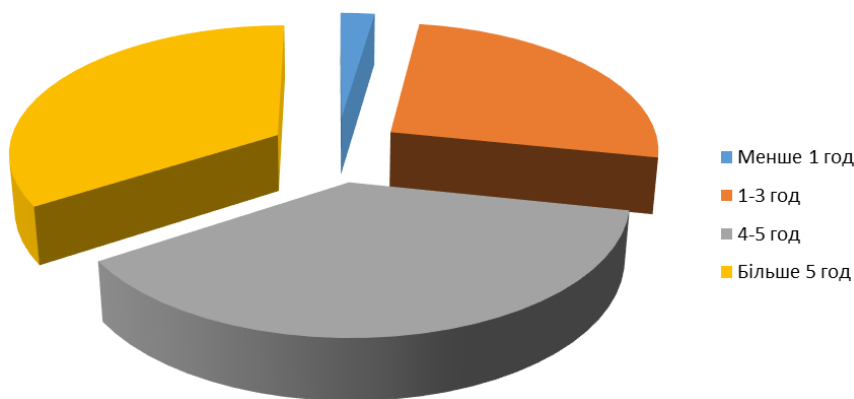


Рис. 2. Час проведений в Інтернеті

Враховуючи той факт, що більша частина населення (близько 72%) проводить в інтернеті близько 1/5 частини доби, можна стверджувати, що це достатньо високий рівень інтернет-залученості, а отже й те, що час в інтернеті є важливою частиною життя та формування особистісної позиції. На питання як війна вплинула на час перебування в Інтернеті, відповіді розподілилися наступним чином: на 3-5 годин довше проводять 6% опитаних, 22% – на годину-дві довше, 6% – на годину-дві менше, на 26% респонденти ніяк не вплинуло, постійно перевіряють телефон і заходять в Інтернет 35% опитаних. Йдеться про те, що більша частина населення використовує інтернет-ресурси як спосіб

наповнення часу в умовах емоційного напруження та невизначеності, Водночас інтернет частково заповнив час та суб'єктивний простір опитаних через зменшення або відсутність інших звичних активностей (робота, побутові справи, активне дозвілля) та збільшення пасивного очікування (напр., під час перебування у сховищі).

Більшість опитаних в Інтернеті читають новини, отримують іншу інформацію щодо воєнної ситуації (близько 80%), для цього вони використовують соціальні мережі та месенджери. Суб'єктивно для досліджуваних така ситуація описується як «дуже багато часу в онлайн». Використання ігор та іншого контенту (фільми, відеоматеріали з Ютуб, розважальний контент) використовується як спосіб справлятися із сильними емоціями, опановувати тривогу, переключатися.

Водночас високий рівень залученості населення у споживання інформаційних продуктів через інтернет-ресурси вимагає дослідження структури змістового наповнення цієї активності як одного із способів формування самосвідомості молоді та дорослих людей в умовах війни.

Література:

1. Griffiths M.D. Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*. 1999. V. 7. P. 428-429.
2. Jamet D. L. What do Internet metaphors reveal about the perception of the Internet. *Metaphorik*. 2010. № 18 (2). P. 17-32.
3. Young K. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 1996. № 1 (3). P. 237-244.

Ющенко Ірина

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна

ДИНАМІКА АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні дії та загальна невизначеність майбутнього в сучасній Україні спричинила хвилю різноманітних страхів у населення, що актуалізує проблему їх дослідження та з'ясування зрушень у змісті та ієрархії страхів, що відбулися порівняно із довоєнним періодом. Насамперед, це важливо для пошуку шляхів мінімізації негативного впливу страхів на кожну особистості та суспільство загалом.

У психологічній науці, існують глибокі традиції теоретичних та емпіричних досліджень страху, що стали класичними у психології та психіатрії. Вони були здійснені низкою видатних вчених, серед яких З. Фрейд, А. Адлер,

Е. Еріксон, К. Ізард, Є.Ільїн, Ч. Спілбергер, Б. Карвасарський, А. Кемпінські, Р. Мей, Р. Рейнер, Х. Хекхаузен, В.Франкл, та інші.

Сучасні публікації, присвячені розгляду проблеми страху в житті людини, відображають широкий спектр поглядів науковців на сутність поняття «страх», його різновиди, функції, джерела, чинники й умови генезису [1; 2].

У найбільш загальному вигляді страх розуміється як певний внутрішній стан людини, що виникає як специфічна реакція на реальні або уявні загрози біологічному й соціальному існуванню.

Дослідники виокремлюють сигнально-орієнтаційну, мобілізаційну, адаптаційну, прогностичну та інші, що відображає роль страхів у загальній цілісній оцінці загрозової соціальної ситуації та забезпеченні необхідної зміни діяльності та поведінки.

Представники клінічних підходів у психології розподіляють страхи на конструктивні та патологічні з виокремленням тривожних розладів. Конструктивні страхи задіюють природний захисний механізм, що допомагає суб'єкту краще пристосуватися до екстремальної ситуації, патологічні – ті, що руйнують організм і психіку людини та є неадекватною реакцією на загрозу.

Також сучасні дослідники звертають увагу на вивчення механізмів масових емоційних станів, зокрема страху, розпачу, розчарування, колективних фобій, джерелом яких є неможливість прогнозувати та усвідомлювати власне майбутнє [3]. На погляд науковців, вказані масові стани свідчать про певну первинну психічну обробку тривожного досвіду суспільною свідомістю. Всі ці масові емоційні стани виникають скоріше «після» тривоги, коли стає зрозумілим, на що спрямоване наше збудження, що стає об'єктом психічного опрацювання та, відповідно, як з ним слід поводитися.

Для виявлення змін у змісті та ієрархічній структурі страхів молоді в контексті нинішньої ситуації ми застосували «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих. Обробка даних відбувалася математико-статистичними методами: шляхом частотного аналізу та порівняльного аналізу незалежних вибірок за Т-критерієм Ст'юдента.

Вибірки 2021 та 2022 років були однакові за чисельністю, кожен склали 60 осіб віком від 21 до 25 років, 30 хлопців та 30 дівчат. Отримані у 2022 році дані ми порівняли з даними, отриманими у 2021 році, тобто у довоєнний період. Загальною гіпотезою нашого дослідження було припущення, що протягом зазначеного періоду рівень прояву та ієрархічна структура страхів молоді зазнала певних змін.

Дослідження показало, що у 2022 році порівняно з 2021 збільшився загальний рівень страху, загальний середній індекс страхів із 90,82 зріс до 92,10.

Було виявлено різницю середніх значень окремих показників страхів по двом вибіркам. Найбільше нас цікавили ті різновиди страхів, показники яких перевищують нормативні.

Цікаво, що загальна кількість страхів, показники яких перевищують нормативні зменшилась, якщо у 2021 таких страхів було дев'ять, то у 2022 році

їх виявлено становить шість. Водночас, у досліджуваних 2022 року середні значення показників всіх страхів вищі ніж у 2021 році.

Порівняння рангових показників виявило, що у 2022 році молодь найбільше боїться хвороби близьких, несприятливих змін у власному житті, що відбудуться через війну, невизначеності майбутнього, негараздів в особистому житті, бідності та негативних змін у власному психічному стані. Ймовірно, в умовах війни здоров'я близьких та особисті родинні взаємини сприймаються молодими людьми, як своєрідний захист від небезпек життя.

У 2021 молоді люди найбільше боялися негативних змін у особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною невірність партнера, розлучення, тощо). На другому місці був страх негативних змін у психічному стані. Третю позицію в ієрархії страхів у 2021 році посідав страх перед випробуваннями, іспитами, тощо. На четвертому та п'ятому місцях відповідно місці був страх хвороби близьких, та страх негативних змін у житті внаслідок хвороби близьких, далі були страхи перед невизначеністю майбутнього, страх стати жертвою злочину, страх бідності та страх війни.

Порівняння середніх значень показників ієрархічної структури актуальних страхів молоді 2022 та 2021 років виявило статистично значущі відмінності за низкою показників актуальних страхів. Отримані дані свідчать про те, значно посилюється страх війни; посилюється страх хвороби близьких людей та страх стосовно майбутнього.

Отже, страх, що останнім часом охопив молодь нашої країни – це страх пов'язаний з війною та її наслідками. Даний вид страху має складний багатоаспектний характер. Він має, насамперед біологічну природу (страх смерті, болю, пошкоджень, страждання). Водночас, він має і соціальне підґрунтя (втрата особистістю нормального звичного способу життя, втрата житла, роботи, зниження доходів, загроза бідності тощо). Але, поза сумнівом, війна живить також і базові екзистенціальні страхи людини, такі як страх смерті та страх втрати близьких. Тому розробка та впровадження профілактично-корекційних заходів спрямованих на подолання страхів у молоді, пов'язаних із війною, є викликом, що постає перед сучасною професійною психологічною спільнотою.

Література:

1. Горохова Л.В. Страх, як екзистенціал буття сучасної людини: автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.03 Житомир, 2012. 18 с.
2. Лушин П.В. Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию: монографія. Киев, 2017. 144 с. (Серія «Живая книга». Т.4).
3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т.М.Титаренко, М.С. Дворник, В.О.Климчук та ін., заг ред. Т.М.Титаренко]; НАПН України. ІСПП. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Євгеній Шуневич

аспірант спеціальності «Психологія»

Науковий керівник

Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПЛОТАЖНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Тема психічного здоров'я особистості є особливо актуальною в сучасному суспільстві. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що в останні роки дедалі більше визнається важлива роль психічного здоров'я в досягненні цілей глобального розвитку. Про це, зокрема, свідчить включення психічного здоров'я до Цілей сталого розвитку.

Збереження психічного здоров'я – це ключове завдання для сучасної особистості, громади, суспільства в цілому. Особливо гостро це питання постає в умовах соціальних криз останніх років – пандемія Covid-19, військові дії на територіях України, повномасштабна війна. В час цих подій зазнали руйнації усі сфери, що є чинниками психічного здоров'я (за звітом Організації об'єднаних націй) – втрата близьких, руйнування домівок, неможливість впливати на події, економічні труднощі, нездатність опиратися стресам. Ці зміни торкнулися різних сфер життя людини, зокрема й професійної.

Водночас, представники різних професій по-різному реагують на виклики сучасності та, ймовірно, мають різні труднощі з психічним здоров'ям та різні ресурси для їх подолання.

Тема психічного здоров'я є відносно новою для української психології. Відтак, не достатньо досліджень у цій сфері. Зокрема бракує скринінгових досліджень психічного здоров'я представників різних професій.

Емпіричне дослідження психічного здоров'я представників різних професій проведено з використанням таких методів:

- The Physical Health Questionnaire PHQ-9 [1],
- Generalized Anxiety Disorder GAD-7 [3],
- модель BASICPh [2].

В опитування взяли участь 68 осіб – представники 4 сфер – виробнича, торгівельна, педагогічна, ІТ.

Аналізуючи результати дослідження, констатуємо, що переважна більшість працівників у різних сферах мають виражені ознаки депресивного розладу (рис. 1). Очевидно, це пояснюється тим, що дослідження проводилося в період повномасштабного вторгнення російських військ на територію України.

Водночас можемо прослідкувати деякі відмінності між представниками різних професій. Освітняни найчастіше стикаються з депресивними проявами – в

них переважають показники вираженої та важкої депресії. Представники торгівлі та ІТ частіше за інших мають ознаки депресії легкого ступеня. На виробництві переважають ознаки помірної та вираженої депресії.

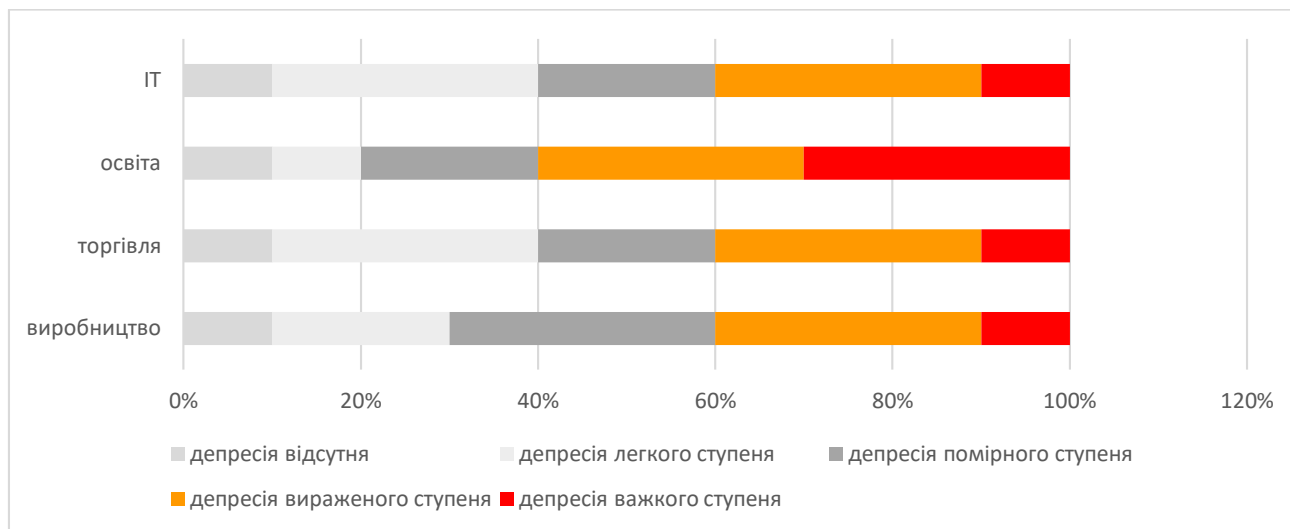


Рис. 1. Узагальнені результати пілотажного дослідження депресії у представників різних професій

Щодо тривоги маємо дещо інші результати (рис. 2). Тривога середнього та високого рівня переважає в усіх груп досліджуваних, що є закономірним для воєнного стану. Водночас спостерігаємо, що представники ІТ та освітяни значно більш тривожні, ніж представники торгівлі та виробництва. Умовно найкращою ситуацією виглядає для працівників, що працюють на виробництві (тут слід зазначити, що всі досліджувані мали роботу, не виїжджали з міста, продовжували працювати та мали заробітну плату)

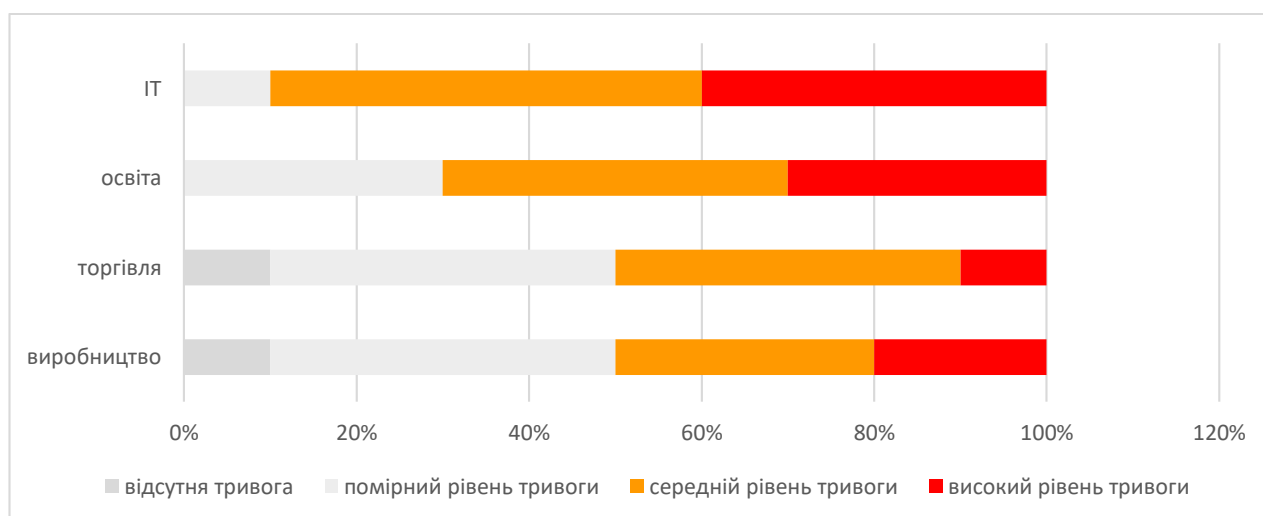


Рис. 2. Узагальнені результати пілотажного дослідження тривоги у представників різних професій

Аналізуючи результати дослідження індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах, бачимо, що різні стратегії представлені досить рівномірно (середній показник на рівні 15-20%).

Найчастіше в несприятливих умовах ресурсом для збереження психічного здоров'я виступають соціальні стосунки та когнітивне опрацювання (рис. 3).

Порівняльний аналіз стратегій, що використовуються представниками різних професій графічно представлений на рис. 3 і дає підстави для таких узагальнень. Представники виробничої сфери найчастіше задіюють в складних ситуаціях соціальні стосунки та уяву. В кризі вони прагнуть до спілкування, звертаються за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Для них важлива соціальна включеність, тому вони прагнуть бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Для цього можуть допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Поряд із цим можуть практикувати рукоділля, ремонтні роботи тощо, щоб відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

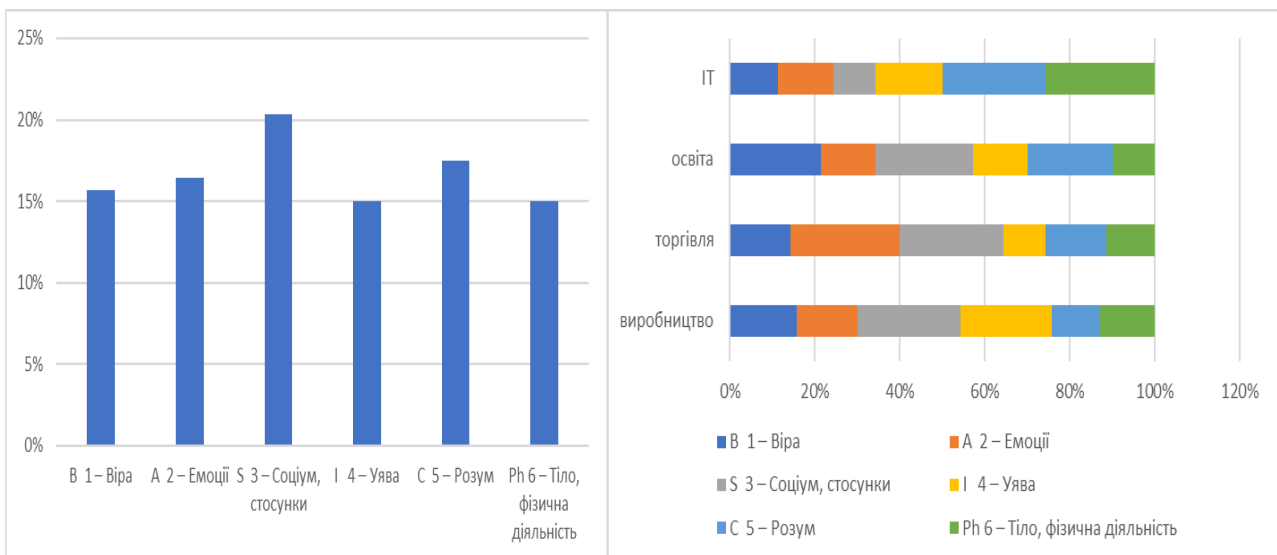


Рис. 3. Узагальнені результати пілотажного дослідження індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах

Фахівці сфери торгівлі найчастіше використовують емоційне відреагування та соціальні стосунки. Вони намагаються говорити про свої почуття, дозволяють собі проявляти негативні емоції, опрацюють емоції в різний спосіб, в т.ч. танцях, музиці, перегляді фільмів. Підтримкою для них виступають рідні і друзі, робочий колектив, соціально корисна діяльність.

Освітняни так само прагнуть до збереження соціальних стосунків та когнітивного опрацювання події. Віра також є одним з поширених стилів опрацювання негативних подій. Окрім волонтерської активності та активної взаємодії з оточенням, участі в соціальних проектах, вони намагаються задіювати знання, логіку, думки. Намагання критично мислити та оцінювати

ситуацію допомагають аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Віра (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію) сприяє збереженню системи переконань, цінностей та смислів, допомагає задовольнити потребу в самореалізації та самовираженні.

Фахівці IT сфери активно використовують когнітивну сферу та фізичну активність. Вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх забезпечують переконання в контролі ситуації та допомагають її опрацювати. Концентрація на фізичній діяльності тіла, фізичні навантаження, медитативні практики, прогулянки, акцент на їжу допомагають не лише переключитися в стресовій ситуації, а й подолати кризу на фізичному рівні.

Таким чином, представники різних професій мають виражені ознаки тривоги та депресії і певні особливості реагування на стресові ситуації.

Література:

1. Ford J, Thomas F, Byng R, McCabe R. Use of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) in Practice: Interactions between patients and physicians. *Qual Health Res.* 2020 Nov; 30(13):2146-2159. doi: 10.1177/1049732320924625. Epub 2020 Jun 20. PMID: 32564676; PMCID: PMC7549295.

2. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. URL: <https://doi.org/10.1037/trm0000105>

3. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Löwe B. A. Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Arch Intern Med.* 2006; 166(10):1092–1097. doi:10.1001/archinte.166.10.1092

Розділ 6

АКМЕОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Andrey Trotsenko

Postgraduate of Department of Social and Practical Psychology

Academic advisor:

Oleg Mazyar, Doctor of Psychological Sciences,

Associate Professor of the Department of Social and Practical Psychology

Zhytomyr Ivan Franko State University

Zhytomyr, Ukraine

PERSONAL DYNAMICS SCALE: DEVELOPMENT AND VERIFICATION FOR DIFFERENT AGE GROUPS

Our research lays in the creation and verification of psychological diagnostic testing. In Ukraine, quite a lot of psychological diagnostic questionnaires are still not properly adapted to the peculiarities of our mentality. Existing personality theories do not focus on the study of the dynamics of typological changes, but are mostly limited to fixing typological differences. In other words, we don't have our own properly created psychological diagnostic testing of personality.

The goal of our scientific work is creation, testing and standardization of the questionnaire that is intended for the study of psychological changes and dynamics of personality development. To study the psychological changes in personality types, we plan to use a longitudinal research method. Due to the long-term research, we will be able to identify the individual types of personalities and dynamics of their changes.

The results of the scientific work can confirm or deny theoretical concepts of my academic advisor Oleg Mazyar who distinguished four main psychological conditions in the personality typology: congruent, isolated, conforming and psychotic personalities in his own scientific research.

Closely observing the personality types and the peculiarities of their development, we can find out more about how the psychological disorders develop and occur in the real life. The process of personal development consists in the transition from one psychological state to another. Neurosis can be one of the reasons for such a transition. The psychological discomfort can be a marker of a transition: previous model of behavior didn't work out and the new one is not adapted yet. This means that a person is in the state of dynamics. In general, we try to avoid changes, because they require the additional efforts. It is an energy-consuming process. That's why it will always cause the discomfort for the personality. Such behavior is the result of evolution. The psyche of a person tries to ensure the human existence of the maximum comfort. Therefore, we consider neurosis to be a catalyst of the changes in personality.

This study is particularly relevant today as there is a high probability that some part of people in Ukraine can change to the psychotic type due to the ongoing war. It is important to study the features of the transition from one psychological type of

personality to another. Recently, the Ukrainian Minister of Healthcare noted that according to the approximate calculation, 15 millions of people may need psychological support. Among them, 3 millions of people will require psychiatric care in case of lack of psychological support.

The war in Ukraine can change us drastically. We have already experienced psychological death on February 24. We reconceptualize ourselves as people who have had a near-death experience. The famous psychotherapist Irvin Yalom described in his therapeutic stories the experiences of people who were at the terminal stage of the disease. These people knew how long they could live. On their deathbeds, they began to feel and perceive life differently as well as the meaning of human existence. They perceived themselves and their loved ones differently. Fighting against the death is quite a powerful catalyst for changes. Today we are experiencing a rebirth. If we can develop a psychological diagnostic testing, we will have the opportunity to study the process of such changes in detail.

References:

1. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. №4. С. 85-103.
2. Егер Е. Вибір. Прийняти неможливе. К: Книголав, 2022. 400 с.
3. Мазяр О. В. Особистісний дисонанс: системний аналіз: монографія. Житомир: видавець О. О. Євєнук, 2020. 332 с.
4. Yalom I. D. Stairing at the Sun: Overcoming the Terror of Death. San Francisco : Jossey-Bass, 2009. 321 p.
5. Жидко М. Життя під час ненормативних криз. *Neo Psychology Space*.
URL:
https://www.youtube.com/watch?v=a4fCcFQjCP8&t=5350s&ab_channel=NeoPsychologySpace

Ірина Бордюг

магістранка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Ірина Тичина, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ «СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Економічна нестабільність, війна, недовіра до влади, високий рівень безробіття, значні навантаження на роботі та постійні стреси – все це впливає на фізичний та психічний стан людини, призводить до хронічної втоми, розчарування, невдоволення життям та емоційного вигорання.

Специфіка роботи працівників сфери освіти полягає у значній кількості емоційно складних та когнітивно насичених міжособистісних контактів, які мають значний вплив на психологічний стан та викликають різноманітні прояви стресу: підвищену тривожність, роздратованість, виснаженість. Суттєвим стресогенним фактором є фізичне та психологічне перевантаження педагогів, яке викликає синдром «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, так і на психологічному самопочутті та особистих стосунках.

«Професійне вигорання» має негативні наслідки як для самої особистості, так і для всього робочого колективу – колег, вихованців, керівників. Незважаючи на значну кількість досліджень, синдром «професійного вигорання» все ще не можна назвати повністю розкритою темою. На сьогоднішній день накопичено багато фактичного матеріалу, пов'язаного з умовами та негативними наслідками «професійного вигорання», однак і досі не існує досконалої теорії, яка б пояснила цей синдром.

На сучасному етапі розвитку наукової думки феномен вигорання в психології стресових станів досліджується як результат стресу; в межах психології професійної діяльності – як форма професійної деформації; в екзистенційній психології – як стан фізичного і психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях.

Робота вихователя пов'язана з великою кількістю нервових та психічних навантажень: необхідно постійно «бути у формі» та підтримувати багато різноманітних контактів упродовж робочого дня. Дефіцит часу, напружений робочий ритм, високий рівень емоційного навантаження, надмірні вимоги, відсутність належної матеріальної винагороди та морального визнання можуть призвести до розвитку синдрому «професійного вигорання».

Вигорання супроводжується емоційною лабільністю, психічною неврівноваженістю та деперсоналізацією. Втовлені і незадоволені своїм

соціальним станом вихователі не завжди можуть володіти своїми емоціями і часто «зриваються», травмуючи психічно як себе, так і своїх підопічних. Цей синдром проявляється у вигляді підвищеної дратівливості вихователів і втрати ними інтересу до роботи. Крім того, цей стан, як правило, призводить до появи в працівників цілої низки психосоматичних захворювань.

Окрему роль відіграють також ситуативні чинники – соціальне порівняння й оцінка інших, несправедливість, нерівність взаємин, негативні, напружені або «холодні» стосунки з колегами і підлеглими тощо. Важливим чинником, що зумовлює синдром «професійного вигорання» вихователів є також емоційне напруження контингенту, з яким вони працюють. Це -конфліктні батьки, «важкі» діти та ін.

Д. Шеффер виділив такі ознаки стресового напруження: людині важко на чомусь зосередитися, вона відчуває втому, загальну слабкість та погіршення пам'яті, стає надто емоційною, втрачає радість від роботи та часто робить помилки. Т. Форманюк вважає, що «вигорання – це платня не за співчуття людям, а за свої нереалізовані очікування».

Виділяють внутрішні та зовнішні чинники «професійного вигорання». Внутрішні чинники можуть бути пов'язані як з самою особистістю (внутрішні конфлікти, неможливість задоволення важливих потреб, невпевненість у собі, проблеми в особистому житті), так і з її професійністю (неадекватність професійних очікувань, невизначеність професійної ролі). Зовнішні чинники можуть бути пов'язані з учасниками освітнього процесу – дітьми, батьками, колегами (протиріччя та конфлікти, відсутність результатів, інтенсивне та морально виснажливе спілкування) та політикою організації (несприятливі умови роботи, велике навантаження, брак досвіду, низька оплата, відсутність самостійності у прийнятті рішень та підтримки з боку керівництва).

Психологи М. Лейтер та К. Маслач вважають, що основним чинником «професійного вигорання» є невідповідність між вимогами, що висуваються до працівника та його особистістю і наявними ресурсами. Як бачимо, «професійне вигорання» значною мірою залежить від особистісного розуміння мети діяльності та оцінки ситуації, в якій знаходиться людина. Професійна діяльність виступає лише приводом для виникнення стресового стану. Будь-які аспекти професійного середовища можуть стати причиною стресу, якщо особистість розцінює їх як такі, що перевершують її можливості.

Дослідження проявів синдрому «професійного вигорання» є дуже важливим, оскільки вивчення причин цього явища та створення умов для його профілактики сприятиме позитивній атмосфері у навчально-виховному процесі.

Важливу роль у формуванні психологічної стійкості педагога відіграють психологічні механізми саморегуляції. Якщо вихователь не може розробити ефективний план діяльності або скоригувати його, проявляється схильність до ригідної поведінки.

Педагоги зі стажем роботи до трьох років, від 6 до 10 і більше 25 років менш стійкі до впливу професійного стресу. Це пояснюється непростим етапом

«входження» в роботу, початком професійної соціалізації особистості та формуванням професійної ідентичності, а потім - «виходом» з професії.

На емоційний стан вихователів впливають як організаційний клімат у колективі, так і ставлення адміністрації. Якщо керівництво забезпечує своїм підлеглим можливості професійного зростання, підтримує, чітко розподіляє обов'язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера. І навпаки, постійна втома, емоційні зриви, відсутність соціальної підтримки, постійна критика з боку керівництва, вихованців та їх батьків, незадоволеність професією є каталізаторами «професійного вигорання».

Важливим завданням керівництва навчального закладу є формування сприятливого психологічного клімату, підвищення мотивації працівників за рахунок заохочень (як матеріальних, так і моральних), вміння надавати конструктивну критику у разі необхідності, використання різноманітних методів профілактики «професійного вигорання», які повинні бути спрямовані на зняття професійної напруги, підвищення мотивації, встановлення балансу між витраченими зусиллями і отриманим результатом.

Література:

1. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
2. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.

Валерія Войтенко

бакалавр спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

НАДІЙНІСТЬ ПАРАЛЕЛЬНИХ ФОРМ «ОПИТУВАЛЬНИКА ОСОБИСТІСНОЇ ПСИХОДИНАМІКИ»

В історії психології поняття «особистість» набуло значної кількості трактувань [4]. Значущий вплив на становлення цього концепту здійснювали філософія, етнічна психологія, психологія праці, вікова психологія, психологія розвитку, диференційна психологія та низка інших наук [3]. Втім, центральною проблемою психології особистості є можливість проведення надійної та валідної діагностики психічного розвитку суб'єкта. Психодинамічний характер

опитувальника здатен підвищити валідність дослідження. Одна з форм валідації опитувальників – розробка паралельної форми методики.

«Опитувальник особистісної психодинаміки» розроблявся [1] на основі особистісної концепції О.В. Мазяра [2]. Ця методика дозволяє визначити тип і вектор змін особистості. Опитувальник передбачає п'ять основних типів особистостей:

- конгруентний тип – описує впевнену, відкриту людину, що живе в гармонії із собою, своїми почуттями та думками;
- конформний тип – описує особу, що намагає адаптуватися до більшості, не відчувати себе «білою вороною»;
- ізольований тип – навпаки, описує індивіда, який відчуває себе «відлюдником», не знаходить свого місця серед оточуючих;
- психотичний тип – людина, що «йде по головам» заради своїх особистих інтересів;
- невротичний тип – описує «проміжний» між всіма типами варіант, коли суб'єкт перебуває у стані переходу до іншого типу особистості.

Окрім цих типів, опитувальник містить три додаткові шкали: шкала брехні, соціальна та біологічна саморегуляція.

Методика передбачає дві паралельні форми (А та Б). Питання сформульовані таким чином, що відповіді даються за 5-ти бальною ранговою системою: «так» – 5 балів, «скоріше, так» – 4 бали, «не знаю» («важко відповісти») – 3 бали, «скоріше, ні» – 2 бали, «ні» – 1 бал. Максимальна кількість по кожному типу (окрім шкали невротичного розвитку) становить 25 балів. Сума балів, що лежить у межах 21-25, говорить про домінантність типу, 16-20 балів – вважається субдомінантним типом розвитку особистості, 11-15 балів – рівень, який відповідає за «енергію», тобто надає ресурс, 6-10 балів каже про витіснення досліджуваним типом, а 0-5 балів – вкрай низький рівень розвитку типу.

Найважливішою є шкала рівня невротичності, яка містить 10 питань з відповідним зміщенням нарахування балів.

У пілотажному дослідженні взяла участь 51 особа. Проведення кореляційного аналізу результатів обох форм опитувальника показало достатньо слабкий прямий зв'язок показників на рівні 0,1442. Коливання рівня кореляції в окремих випадках відбувалося в межах від -0,19361 до 0,48278. Розмах даних склав 0,67639, а коефіцієнт осциляції (розмах варіації) – 468%. Своєю чергою, дисперсія становить 0,23308, а стандартне відхилення 0,154187 [1].

Втім, певні кроки щодо підвищення рівня надійності двох форм опитувальника можна здійснити шляхом перевірки рівня кореляції за кожним пунктом. Зокрема, вдалося з'ясувати, що низка пунктів мають достатньо високу кореляцію, а деякі – обернену.

Вдалося зафіксувати, що найбільш надійним опитувальник виявився при визначенні ступеня біологічної саморегуляції (0,364293), а також визначення ступеня невротичності суб'єкта (0,309542). Достатньо надійними виявились шкали психотичного типу (0,200883) та ізольованого типу (0,180683). Кореляція

решти шкал є майже відсутньою або вкрай низькою. Надто це проявилось при визначенні конформності (0,027854) та шкали брехні (0,088938).

Література:

1. Мазяр О. В. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2020. 332 с.
2. Мітіна С. В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
3. Роменець В. А. Історія психології. Київ: Головне видавництво видавничого об'єднання «Вища школа», 1978. 440 с.

Ольга Кравець

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Ганна Пирог, кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ В СЕРЕДНІЙ ТА ПІЗНІЙ ДОРОСЛОСТІ

Сучасне суспільство неухильно старішає, і разом з тим трансформується наше уявлення про людей старшого віку. На сьогоднішній день саме ці люди утворюють культурний, інтелектуальний, організаційний та економічний фундамент. В умовах демографічних тенденцій, що склалися, питання залучення осіб середньої та пізньої дорослості до активного життя, та попередження негативних соціально-психологічних явищ у даній категорії людей є особливо актуальним. Вирішення цього завдання неможливе без забезпечення психологічного благополуччя.

На сучасному етапі відбувається активне вивчення взаємозв'язку феномену психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (смісловиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, життєвими стратегіями тощо) та її соціальними характеристиками. В той же час, саме вивчення, порівняння та аналіз зв'язку психологічного благополуччя з копінг-стратегіями є актуальним завданням для практикуючого психолога, веде до підвищення якості життя і сприяє більш повній самоактуалізації особистості в період середньої та пізньої дорослості.

Здійснений нами аналіз основних теоретичних підходів до визначення понять «психологічне благополуччя», «копінг-стратегії», «захисні механізми», а також вікових особливостей у функціонуванні даних психічних утворень, показав, що психологічні захисти та рівень психологічного благополуччя не

можна розглядати як статичне, постійне явище, протягом життя у процесі формування особистості вони змінюються.

Узагальнюючи результати наведених робіт, можна виявити загальні закономірності в динаміці структури копінгу, які поєднують різні дослідження, незважаючи на відмінності у змістовному наповненні самого копінгу. Найбільш продуктивним визнається період ранньої та середньої дорослості, коли особистість володіє найбільш розгалуженим та інтегрованим репертуаром копінг-поведінки, спрямованої на вирішення проблемних ситуацій тим чи іншим способом.

Більшість сучасних дослідників виходять із позиції, що вибір провідних механізмів психологічного захисту змінюється під дією вікового фактору. Найбільш продуктивним визнається період ранньої та середньої дорослості, коли особистість володіє найбільш розгалуженим та інтегрованим репертуаром копінг-поведінки, спрямованої на вирішення проблемних ситуацій тим чи іншим способом.

Характеризуючи період середньої та пізньої дорослості, можемо дійти до висновку, що на вказаних етапах відбувається трансформація або, навпаки, укріплення копінг-стратегій особистості. При цьому, пізня дорослість і зрілий вік сприймаються як період переходу від активних форм копінгу до пасивних, поведінковий репертуар особистості скорочується, акцент подолання переноситься з вирішення проблеми на збереження особистісного благополуччя.

Вищезазначені фактори дозволили нам сформулювати гіпотезу про те, що існують відмінності взаємозв'язку між психологічним благополуччям і копінг-стратегіями особистості у середній та пізній дорослості. Перевірка даної гіпотези відбувалась на вибірці дослідження, яку склали особи середньої та пізньої дорослості. Вибір опитуваних обумовлений можливістю простежити взаємозв'язок між психологічним благополуччям та копінг-стратегіями в середній та пізній дорослості. У дослідженні беруть участь як чоловіки, так і жінки у кількості 80 осіб, по 40 з кожної вікової групи. Для проведення дослідження використовувались методи психодіагностики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика Р. Лазаруса, С. Фолкман, (адаптована Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою), а також методи математико-статистичної обробки даних.

В результаті емпіричного дослідження було встановлено деякі особливості вияву психологічного благополуччя у осіб в період середньої та пізньої дорослості:

- 1) Негативні відносини з оточенням, відсутність особистісного зростання, відсутність цілей у житті в структурі психологічного благополуччя в період середньої дорослості взаємопов'язані з використанням таких копінг-стратегій як конфронтація та втеча. В той же час, позитивні відносини з оточенням, в свою чергу, а також здатність до управління середовищем та особистісного зростання, взаємопов'язані з використанням таких копінг-

стратегій як самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності.

2) Для періоду середньої дорослості використання стратегії позитивної переоцінки взаємопов'язане з наявністю позитивних відносин з оточенням, автономністю особистості та її схильністю до особистісного зростання у середньому дорослому віці. Одночасно з цим, зниження рівня позитивних відносин з оточенням у період пізньої дорослості взаємопов'язане з використанням копінг-стратегій конфронтації та уникнення, з використанням стратегії уникнення взаємопов'язана також відсутність життєвих цілей; в той же час, збереження позитивних відносин з оточенням на даному віковому етапі взаємопов'язане з використанням таких стратегій як «пошук соціальної підтримки, вирішення проблем, позитивна переоцінка. В той же час, збільшується використання стратегії пошуку соціальної підтримки у разі зниження в структурі психологічного благополуччя рівня вияву таких показників як автономія та управління середовищем, при цьому, використання стратегії вирішення проблем в такому випадку у осіб пізньої дорослості, навпаки, знижується.

3) Перевага використання стилю конфронтації серед копінг-стратегій у періоді середньої дорослості взаємопов'язана з показниками позитивних відносин з оточенням та особистісного зростання, в той час як у періоді пізньої дорослості копінг-стратегія конфронтації не пов'язана з жодним з показників психологічного благополуччя.

4) Використання стратегії самоконтролю у середній дорослості пов'язане з позитивними відносинами з оточенням, особистісним зростанням та здатності до управління середовищем, в той час як у період пізньої дорослості даний взаємозв'язок звужується лише до здатності управління середовищем.

5) Використання копінг-стратегії самоконтролю взаємопов'язане з показниками управління середовищем в структурі психологічного благополуччя осіб похилого віку. Крім цього, для періоду пізньої дорослості характерно, у порівнянні з періодом середньої дорослості, посилення взаємозв'язку таких показників психологічного благополуччя як позитивні відносини з оточенням, автономія, управління середовищем, з використанням копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки; в той же час, для осіб середньої дорослості використання даної стратегії пов'язане переважно з позитивними відносинами з оточенням та динамікою особистісного зростання.

б) Також нами було встановлено, що використання стратегії прийняття відповідальності у осіб в періоді пізньої дорослості не пов'язане з жодним з показників психологічного благополуччя, в той час як для досліджуваних середньої дорослості було встановлено кореляційні зв'язки з такими показниками як позитивні відносини з оточенням, управління середовищем, особистісне зростання.

Таким чином, можемо зробити висновок, що найбільш значущими показниками, що впливають на використання адаптивних або неадаптивних

копінг-стратегій у віковому аспекті є позитивні відносини з оточенням, управління середовищем, автономія, особистісне зростання. Зниження або збереження вищевказаних показників з віком в структурі психологічного благополуччя особистості виступає як фактор використання копінг-стратегій адаптивного або дезадаптивного потенціалу.

Література:

1. Олефір В.О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 47. С. 168–172.
2. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
3. Пирог Г. В., Січкара А. Уявлення про «середній вік» і професійне самовизначення у представників середньої дорослості. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 13. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 50-52.
4. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (9 червня 2017 р.). / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177с.
5. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 4. С. 80–84.
6. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
7. Lazarus, R. S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*. 1991. V. 46 P. 819-837.
8. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

Ірина Левчук

магістрантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

КОНКУРЕНТНА ВАЛІДНІСТЬ ШКАЛИ «НЕВРОТИЧНИЙ ТИП» «ОПИТУВАЛЬНИКА ОСОБИСТІСНОЇ ПСИХОДИНАМІКИ»

Ключовим моментом під час розробки особистісного опитувальника є його перевірка на надійність та валідність [2; 7]. Це передбачає створення ефективного, дієвого та практичного у застосуванні особистісного опитувальника, спрямованого на діагностику того, для чого він створювався. Перевірка методики на валідність забезпечує досліднику комплексну характеристику, що містить відомості про придатність методики виконувати її призначення [3].

При вимірюванні успішності методу валідність можна диференціювати за критеріями змісту, відповідності, прогнозу. П. Клайн виокремлює такі види валідності:

- очевидна: тест вважається валідним, якщо у респондентів склалося враження, що методика вимірює саме те, для чого призначена;
- конкурентна: співвідносяться результати тесту з результатами близького за призначенням тесту методом кореляції;
- прогностична: періодично вивчаються кореляції між показниками тесту і конкретним критерієм, що характеризує вимірювану властивість;
- змістовна: якщо прослідковується чіткий, логічний зв'язок між завданнями досліджуваної області та відповідної інструкції до тесту;
- конструктивна: комплекс вище перерахованих підходів до визначення валідності [1].

Своєю чергою, валідність методики вимагає перевірки. Цей процес називається валідизація — своєрідне дослідження діагностичного інструменту, що має на меті визначити ступінь валідності, а саме встановити, чи дійсно діагностичний інструмент вимірює якість, для якої був створений, та чи можна на основі цієї роботи формувати істинні висновки та узагальнення щодо розвитку того чи іншого психологічного феномену.

Валідизація пов'язана з типами валідності, тому поділяється на теоретичну та прагматичну. Теоретична валідизація націлена на властивість (конструкт), який вимірюється методикою. Прагматична валідизація спрямована на перевірку дієвості, ефективності та практичної користі методики.

Створена методика «Опитувальник особистісної психодинаміки» розроблена відповідно до концепції особистості, яка характеризує умови

виникнення особистісної проблеми, описує психічний розвиток особистості [5]. Опитувальник складається з чотирьох особистісних шкал: рівень розвитку конгруентного, конформного, ізольованого і психотичного типу. Шкала невротизації вимірює рівень готовності людини до внутрішніх змін. Шкали біологічної та соціальної саморегуляції, свідчать про домінуючий тип нервово-психічного реагування на зовнішні та внутрішні стимули. Шкала «брехні» допомагає визначити правдивість вказаних відповідей.

Ідея методики полягає у визначенні актуального профілю особистості, рівня невротизації [6] та домінантного принципу саморегуляції. Метою дослідження було визначення валідності шкали невротизації («Невротичний тип») під час зіставлення з аналогічними шкалами інших особистісних опитувальників. Під час роботи обрано методику В. Бойка «Діагностика рівня особистісної невротизації», яка відповідає заданим критеріям.

Дослідження проводилося за допомогою особистісних опитувальників та локально включало респондентів з Київської та Житомирської областей. У дослідженні приймали участь 71 респондент: 64 жінки та 7 чоловіків. З них 90% юнацького віку (18-25 років). Вибірка формувалася випадковим шляхом.

Результати використаних методик мають різні показники після обрахування результатів, тому був застосований метод паралельних форм для дослідження рівня валідизації шкали невротизації за методикою «Опитувальник особистісної психодинаміки». Метод дозволяє компенсувати частину недоліків перевірити її надійність [4].

Після проведення підрахунків ми отримали рівень кореляції 0,729, що свідчить про існування прямого сильного зв'язку між результатами двох методик. Отже, назагал шкалу невротизації «Опитувальника особистісної психодинаміки» можна вважати валідною.

Література:

1. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: Введение в психометрическое проектирование. Киев, 1994. 688 с.
2. Лушин П. В. Психология личностного изменения. Кировоград, 2002. 352 с.
3. Мазяр О. В. Валідність психологічного дослідження: математика абсурду. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. VI : Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 237–244.
4. Мазяр О. В. Особистісний дисонанс: системний аналіз: монографія. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2020. 332 с.
5. Мазяр О. В. Психофізіологічний механізм формування невротичного розладу. *Врачебное дело*. 2017. № 7. С. 110–116.
6. Морозов С. М. Засоби контролю діагностичних якостей психологічних тестів. Київ, 1994.

Олег Мазяр

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

РОЗРОБКА ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПРОЦЕСУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МИСЛЕННЯ

Проблема мислення є центральною для психологічної науки. Саме мислення та його об'єктивація у мовленні дозволяють людині абстрагуватися від актуальної ситуації й виокремлюють homo sapiens в еволюційному поступі з-поміж решти видів ссавців. Причому здатність мислити не обумовлена генетично, а стає продуктом соціалізації індивіда. Ця обставина накладає сутнісні обмеження на використання діагностичних інструментів. Експериментальні процедури та емпіричні методи дослідження мислення зосереджені на вивченні когнітивних здібностей, тобто результатів вирішення задач. Вивчаються способи рішень (когнітивні тактики та стратегії), стильові аспекти розв'язання задач, часові аспекти інтелектуальної продуктивності, результативність когнітивної діяльності. Проте за операціями аналізу та синтезу відбуваються такі психічні процеси, які не тотожні операціям формальної логіки і мають свою унікальну траєкторію відбору та поєднання когнітивних елементів. Ця унікальна селекція не може бути пояснена ні тактиками, ні стратегіями, ні стилями когнітивного процесу. Вона становить значно складніший етап оцінки мислення, позаяк виявляє структурно-змістовні характеристики знакової системи індивіда, які сформувався у конкретний момент часу.

Аналіз структурно-змістовних характеристик знакової системи передбачає можливість структурування мислительних продуктів не на рівні лексики та граматики, а на рівні унікальної будови окремих знаків. Такий аналіз лише частково залежить від об'єктивного значення слів, але здебільшого визначається суб'єктивним досвідом змістовного формування знаків. Тож постає питання про створення дослідницьких умов, за якого розгортатиметься унікальний зміст і структура знаків.

Основна перепона полягає у тому, що мислення вивчається у режимі правильного вирішення певної задачі. У цьому разі ми обмежуємо мислення критерієм успішності когнітивної діяльності, тоді як це становить лише частковий випадок мислення. Мало того, правильність рішення задачі насамперед є вдалим повторенням авторського мислительного процесу, дарма що подекуди відмінним способом. Вивчення типових когнітивних помилок теж не додає ясності в оцінці безперервного мислительного процесу. Траєкторія мислення, його процесуальні аспекти залишаються закритими для розуміння дослідника.

Вивчення наративів дозволяє отримати зразки мислення суб'єкта, можливості виокремлювати структури та рівні аналізу. Однак наративний підхід не проникає до рівня аналізу знакової системи. Це стає можливим, коли вивчатимемо не цілісні наративи, а дискретні наративи, які об'єднані створенням певного смислу. Розроблена нами «Методика текстуальних розривів» спрямована на те, щоби вивчати структуру окремих знаків, які є системними для створення смислу. Її суть полягає у тому, що ми пропонуємо досліджуваному не створити власний наратив, а зробити це спільно з іншою особою на підставі заданого ним дискурсу.

Стимульним матеріалом «Методики текстуальних розривів» є короткі завершені оповідання, в яких пропущені всі парні речення. Досліджуваний повинен написати речення, яких бракує, виходячи з принципу збереження загального смислу оповідання. Оповідання складаються з 30 речень. Відповідно, досліджуваному належить скласти 15 речень, які утворюватимуть смислову цілісність.

Унікальність методичного прийому полягає в обмеженні досліджуваного розгортати наратив. Він вимушений зважати на авторський наратив. Тобто відбувається моделювання своєрідного діалогу, в якому досліджуваний осмислює попередню та наступну інформацію і пропонує власний варіант їхнього зв'язку. При цьому досліджуваний керується власною логікою мислення, яка ззовні не коригується. На нашу думку, такі утруднені умови мислення якнайкраще відбивають структурно-змістовні особливості знакової системи, виявляють її інваріанти й одночасно демонструють варіативність знакових зв'язків, відбивають розірваність дискурсу.

Досвід використання «Методики текстуальних розривів» показує значну кількість критеріїв оцінки процесуальних аспектів мислення. Серед таких можемо виділити смислові тупики, розриви мислення, зразки переосмислення, структурну та змістовну динаміку наративу, продуктивність мислення, сформованість смислу, смислові збіги, оригінальність та логічність мислення тощо.

Світлана Максимець

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ
ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ**

Медична діяльність – вкрай важка. Її специфіка полягає у постійній взаємодії з іншими людьми та виконанні психологічно важкої роботи. В умовах кризових ситуацій, введеного в країні військового положення, постійного «фонового» стресу, жорстких вимог не лише до професійних, а й особистісних медпрацівника, постійної внутрішньої мобілізації, високого рівня відповідальності не тільки за процес роботи, а й за здоров'я інших людей, тема професійного стресу медичних працівників є вкрай актуальною. Питання стійкості до професійного стресу завжди буде актуальним, адже змінюються вимоги до праці, технології виконання роботи та нові напрями, соціальні та політичні зміни.

Питання стресу медичних працівників у своїх працях піднімали Безсонов С. П., Лещинський Л. А., Одеришева Е. Б., Шевченко О. Т., Білецький П. С., Пусташнева М. Н., Перелигіна Л. А., Сірак І. П., Засєєва І. В.

Багато науковців сходяться на думці, що для того, аби адаптуватися в обраній сфері діяльності, бути максимально продуктивними і розвиватися як висококваліфіковані фахівці, не втрачаючи при цьому мотивацію, медичні сестри мають володіти певним набором особистісних та психологічних якостей [1]. Про це у своїх працях пишуть Пилипчук Л.С., Попіль М.І., Радзієвська І.В., Гордєєв М.А. Крім цього, існує думка, що значним фактором впливу на професійне вигоряння у медичних працівників є стаж роботи. Це питання піднімали Васильєва І.В, Григор'єв П.Є. [2].

Після проведеного експерименту стало зрозуміло, що медики з незначним досвідом роботи відчують додаткове навантаження через брак інформації. Додаткове навантаження чинить страх критики від досвідчених колег. І особливо важко пристосуватися до робочого колективу та умов, коли це перше робоче місце і людина прийшла на нього після завершення навчального закладу.

Проте навіть через достатність досвіду виникає ризик зниження професійної мотивації. Адже медичний працівник немає кар'єрного росту як такого. Тому звикання до здавалось би складної роботи, призводить до рутини, що є прямим кроком в зниження мотивації. Робота виконується автоматично, кожен наступний день є передбачуваним. Тому досвідченим медичним працівникам варто підтримувати мотивацію. Це може бути як грошове заохочення, так і можливість покращувати свої знання на певних навчальних заходах. Про мотиваційні заходи обов'язково має дати керівництво закладу.

Звичайно, що на рівень мотивації впливає і внутрішній стан людини, в яких обставинах вона знаходиться за межами своєї роботи.

Питання взаємозв'язку досвіду і стресостійкості було неоднозначним, воно так і лишається відкритим. Адже в одних випадках недостатність досвіду провокує стрес. В інших випадках – вже набутий досвід може розглядатися як відсутність новизни в роботі, що і веде до зниження зацікавленості в роботі і відповідно зниження мотивації, що також впливає на стресостійкість. Багато вчених сходяться на думці, що стресостійкість є в тих, хто зацікавлений і любить свою роботу.

В ході дослідження, ми проаналізували такі характеристики медичних працівників, як рівні тривожності, психічного та емоційного вигорання, психічне виснаження, схильність до депресії. Саме такі компоненти є найбільш вразливими і нестабільними у людей, які щодня зустрічаються з чужим болем, стражданням; від них вимагається висока відповідальність та недопустимість помилок під час виконання своїх професійних обов'язків. Дослідження показало нам такі результати. В усіх учасників експерименту прослідковується підвищення рівня тривожності та психічного виснаження. Звичайно, що на результати вплинули умови, в яких проводився експеримент. Це було перше півріччя 2022 року – період розгортання воєнних подій. Тому опитувані, відповідаючи на питання, якраз безпосередньо знаходилися в кризовій ситуації.

Також за результатами дослідження ми помітили, що найбільш вразливими є групи новачків (стажем до 2 років) і медики стажом від 6 до 10 років. У I групі ми отримали такі результати. Середній показник нервово-психічної напруги виявився найвищим (52,7). Хоча він знаходиться в діапазоні середнього, проте це говорить про виражене відчуття напруги під час виконання своєї професійної діяльності. Також ми побачили, що у 40% опитаних відсутні ознаки депресії, а 60% – мають легкий депресивний стан. 80% – опитаних відчувають тривожність, 20% – мають середній показник. 70% медиків є фрустрованими. Рівень агресивності у молодих працівників – низький (100%). Рівень ригідності у половини учасників – високий, а 50% мають середній рівень. Також ми визначили, що індекс психічного вигорання у новачків має такі показники: 40% опитаних – вкрай високе значення, 40% – високе значення, 10% – середнє, 10% – низьке. Що стосується емоційного вигорання, то у більшості воно сформоване: фаза напруження – 70%, фаза резистенції – 60%, фаза виснаження – 60%.

У II групі ми побачили, що медики є більш психоемоційно стабільними. У них найнижчий показник нервово-психічної напруги (44,5). Також відсутні ознаки депресивних розладів (100%). Рівні психічної напруги у більшості мають середні показники: тривожність – 40%, фрустрація – 70%, 50% – агресивність, 50% – ригідність. Рівень психічного вигорання: 60% – вкрай високе значення, 30% – високе, 10% – середнє. Рівень емоційного вигорання є найнижчим, порівняно з іншими групами: більшість симптомів є на стадії формування або взагалі не сформованими.

У III групі помітні найбільш високі показники результатів. Хоча рівень психічної напруги має середній показник (49,9). Проте рівень депресії у 50% опитаних є на стадії депресивних проявів легкого ситуативного або невротичного генезу, а в 10% виявили масковану депресію, на що варто звернути увагу під час проведення корекційної роботи. Рівні психічних станів: висока тривожність і фрустрованість у 60% опитаних, сильні прояви агресивності у 40%, а показник ригідності у 90% високий. Індекс психічного вигорання: 60% мають вкрай високий показник.

Також у працівників із найбільшим стажем роботи найбільш занижена професійна мотивація. Це можна пояснити відсутністю можливості кар'єрного зросту, емоційною втомою від виконання рутинної роботи.

За результатами дослідження наша гіпотеза підтвердилася – досвід роботи є одним із факторів, який впливає на розвиток професійного стресу

За проведеним дослідженням можна визначити, які саме чинники впливають на психологічний стан медичних сестер і їх найбільш вразливі психологічні характеристики. Це психічне вигорання та виснаження, висока тривожність, знижена мотивація, високий рівень напруження, схильність до депресивних станів.

Медичним працівникам потрібно бути стійкими і готовими до того, що стабільність в їх професійному середовищі може бути порушена. Тому вкрай важливо розвивати в собі адаптивні навички, здатність до саморегуляції і самопомоги в складних ситуаціях. Отже, розробляючи корекційну програму, варто враховувати чинники, які мають вплив на формування такої емоційної нестабільності: професійний стрес і виконання своїх обов'язків під час кризової ситуації.

Література:

1. Винокур В.А. Професійний стрес у медичних сестер та його попередження. *Рівненська газета*. № 13. 2005. С. 29.
2. Гордєєва М.А., Константинов В.В. Емоційне вигорання державних службовців в моно та полікультурних трудових колективах. *Наука та бізнес: шляхи розвитку*. 2014. № 4. С. 11-13.

Марчук Анна

аспірантка спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗРОБКИ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МИСЛЕННЯ

Мислення людини містить складну взаємодію когнітивного та смислового змісту, особистісного наративу та відповідності контексту. Так само смисловий конструкт, який складає емоційні, мислительні та поведінкові компоненти [4].

Мислення людини відрізняється від когнітивної діяльності тварин тим, що, оперуючи знаками, людина дає визначення за допомогою синонімів та антонімів подразнику, який на неї впливає, на відміну від тварини, яка реагує на нього суто рефлекторно [3]. Втім, залишається багато питань стосовно перебігу самого процесу мислення людини.

Проблема дослідження операцій мислення була важливою з початку появи досліджень психології мислення, однак із часів виникнення кібернетики та спроб здійснення програмування мисленнєвих процесів її актуальність зростає.

У підходах до розуміння мислення науковці висували різні теорії, зокрема про взаємозв'язок мислення та мовлення (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв), смисловою основою мислення (Д.О. Леонтьєв), досліджували процесуальні характеристики (Ж. Піаже) та інтелект (А. Валлон), а також механізми мислення (Вюрцбургська школа) та інші. Експериментальна та діагностична робота дозволила з'ясувати механізми мислення, швидкість нервово-психічних реакцій на рівні асоціацій, зіставити інтелект дітей та тварин тощо. Проте механізм утворення та перебігу інтелектуальних операцій та виникнення смислів досліджений на недостатньому рівні [5].

Переважає більшість досліджень ґрунтується на вивченні відповідності мислительного процесу до умов стимульних матеріалів. У результаті розкривається особливості продуктивності, швидкості та оригінальності когнітивного процесу й отримання продукту. Однак сутність мислительного процесу розкривається недостатньою мірою [2].

З огляду на те, що переважна більшість методів дослідження мислення зосереджена на отриманні результативних даних, ми вбачаємо актуальність розробки вивчення процесуальних характеристик мислення. Психологія мислення потребує проведення таких досліджень, які виявляли би саме процес та характеристики перебігу мислення: формування думки, перебіг мислительних операцій, вкладання смислів і зіставлення з вкладеними смислами автора. Саме тому дослідження механізмів когнітивного пошуку та смислоутворення

становлять основу нашої дослідницької задачі. Зокрема, найбільш доцільними стають розробка психолінгвістичних та психосемантичних методів дослідження через вивчення значень, смислів, особливостей формування думки та смислового реконструювання текстів.

Література:

1. Мазяр О. В. Динаміка когнітивного процесу. *Психологічні проблеми мислення: матеріали XXI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (27 травня 2021 року). Київ, 2021. С. 63–65.
2. Мазяр О. В. Мислення: між інсайтом і дезабсурдизацією. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 17–21.
3. Мазяр О.В. Особистісний дисонанс: системний аналіз: Монографія. Житомир : Видавець О.О. Євенок, 2020. 332 с.

Моляко Валентин Олексійович

доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України,
завідувач лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТВОРЧОГО ЗДОРОВ'Я

Наші багаторічні дослідження в сфері психології творчості, а також дослідження інших фахівців, і не тільки психологів (тут можна розпочати, скажімо, з класичних робіт І. П. Павлова, або й набагато ранішніх), дозволяють зробити деякі, можливо, багато в чому лише попередні, висновки про особливості такого феномену, як *творче здоров'я людини*. Зрозуміло, що ми розглядаємо цю динамічну систему в контексті таких відносно автономних систем, як фізичне, психічне і духовне здоров'я, але саме в межах загального психологічного здоров'я.

Звичайно, достатньо чітке визначення феномену творчого здоров'я можливо буде здійснити після спеціальних досліджень, теоретичного та понятійно-термінологічного аналізу, а тут ми обмежимося лише деякими попередніми зауваженнями.

Перш за все слід відзначити, що вже порівняно давно в науковому та тим більш практичному плані циркулює назване вище поняття психологічного здоров'я – іноді як синонім здоров'я психічного (душевного) в більш чи менш традиційних вимірах, а іноді як здоров'я, яке характеризує людину саме більш високими рівнями прояву її інтелекту, почуттів, волі, саморегуляції. Згідно з деякими міркуваннями тут, як нам видається, можна говорити про його наближення до поняття духовного здоров'я, а це останнє характеризує людину з точки зору її вищих можливостей в осягненні світу, самої себе, прояву в першу

чергу таких почуттів, як сором, співчуття, благоговіння (див. праці В. С. Соловйова та деяких інших філософів, релігієзнавства тощо).

Під творчим здоров'ям ми розуміємо в першу чергу можливість людини у створенні оригінальних ідей, конструкцій, творів в умовах подолання більш чи менш суттєвих труднощів, перешкод, і чим більшими є ці труднощі, і чим більш оригінальним є створюваний продукт, тим про більш високий рівень творчого здоров'я можна говорити. Не зайвим буде сказати, що так само, як і у випадках психічного та психологічного здоров'я, суб'єкт не завжди може мати повноцінне фізичне здоров'я, але бути при цьому сильною особистістю. При цьому, ясна річ, не йдеться про “анулювання” формули “в здоровому тілі здоровий дух”, але положення про те, що “здоровий дух” може долати хвороби тіла, має, так би мовити, право на визнання, чому існує багато відомих прикладів (згадаємо хоча б про письменника М. Островського, льотчика О. Мересьєва, спортсмена Ю. Власова, циркового атлета В. Дикуля). Що стосується творчого здоров'я, то тут так само ми в конкретних обставинах можемо констатувати прояви творчих досягнень при наявних фізичних і психічних вадах; вже віддавна існує навіть таке поєднання, здавалось би, не дуже сумісних понять як “творчість душевнохворих” (Ч. Ломброзо, В. Карпов). З іншого боку, ми можемо говорити про конструктивну (позитивну, корисну для інших) творчість і про деструктивну (руйнівну), наприклад, у військовій справі, в кримінальних проявах; в цих останніх випадках доречно говорити саме про творче нездоров'я взагалі.

Як можна зрозуміти вже з цих попередніх зауважень, ця проблема є досить розгалуженою, багатовимірною, і в конкретному зв'язку з нашим аналізом спробуємо, зокрема, торкнутися сфери, пов'язаної з психологічною безпекою особистості, оскільки є підстави говорити, що така психологічна безпека багато в чому може визначити діяльність особистості у різних її проявах. Достатньо, наприклад, звернути увагу на роль негативних впливів на людську психіку, й не тільки тих, котрі можуть одразу ж викликати стрес, викликати очевидні психічні травми, але й, так би мовити, малопомітні, здавалось би нешкідливі, на перший погляд, накопичення вражень, які в подальшому можуть трансформуватись в досить суттєві деструктивні складові свідомості та підсвідомості. Це можуть бути різноманітні образи та поняття, котрі виникають на основі, скажімо, різноманітних форм спілкування з негативними “персонажами” як у повсякденному житті, так і при “споживанні” продуктів засобів масової інформації. Як це неважко зрозуміти, мова фактично йде про те, що можна назвати засміченням, певним зараженням психіки різноманітними інформаційними вірусами. Доречі, саме при тому, що робиться акцент і на інформаційному впливі на людину, останнім часом поняття психологічної безпеки пов'язують з інформаційною безпекою й говорять про інформаційно-психологічну безпеку.

Проблема психологічної, або більш широко – інформаційно-психологічної безпеки поставлена порівняно недавно. Вона в свою чергу є досить складною і багатоплановою. До останнього часу не існує більш-менш загальноприйнятої

концепції щодо структури та особливостей функціонування цієї системи, тому в кожному окремому випадку, мабуть, доцільно орієнтуватись на конкретні характеристики складових сфери, яка охоплює дане поняття. Розглянемо деякі загальні положення.

Як це не прикро стверджувати, але можна без будь-яких претензій на оригінальність висловити думку, що сучасній людині практично не гарантована ніяка безпека – ані фізична, ані економічна, ані екологічна, й, мабуть, не буде перебільшенням сказати, що в найменшій мірі їй може бути гарантована безпека психологічна. Тут все надзвичайно просто: якщо конкретна людина від якихось негативних явищ та незгод може десь сховатись, переїхати жити в інше місце, змінити роботу, перейти до іншої школи та т. ін., то від психологічних проблем їй подітися нікуди, оскільки вони “проживають” у самій людині, “прописані” в її душі, в її спогадах, враженнях, думках, почуттях. Тобто, оскільки переживання, почуття, інтелектуальні екскурси, роздуми (згадаймо Шевченкові “Думи мої, думи мої, лихо мені з вами..”) – усе це розташовано в наших “інтер’єрах”, інтеріоризовано, то, по суті кажучи, єдиною ареною психічного життя кожного з нас і є ця суб’єктивна “сцена” нашої свідомості та “закуліси” нашої підсвідомості, де кожен з нас програє своє життя, яке вже воно не є – яскраве й оптимістичне чи бліде, сповнене розчарувань, а часом і більш сильних почуттів.

Ця, на перший погляд, дуже банальна теза насправді містить принципово важливе положення, що має безпосереднє відношення до побудови теорії психологічної безпеки, основу якої складає положення про те, що психологічна безпека повинна забезпечуватись перш за все “зсередини”, з боку душевного світу людини, хоча це, звичайно ж, не означає, що повинна, так би мовити, ігноруватись безпека зовнішня. Тут дійсно потрібно зробити на цьому наголос: людина від майже всіх небезпек може знайти засоби захисту в самій собі; при цьому немалозначущим є те, що не тільки від суто психологічних, але й від багатьох інших, – не від усіх, зрозуміло, але дійсно від багатьох, – від хвороб, конфліктів різного масштабу, невдач, переслідувань та ін. Це, зрештою, речі цілком відомі, адже ті ж практики релігійного характеру стверджують це положення з уже історичною, так би мовити, переконливістю, – монастирі, печери християнських ченців, йогівські та дзен-буддійські вправи – все це своєрідні знаряддя, – тут, мабуть, можна сказати, – психологічного захисту.

Друга наша теза більш пов’язана з сучасністю. Йдеться про насичення психічної атмосфери (щоправда, не лише психічної, але й фізіологічної і біологічної) інформацією, псевдоінформацією й різноманітними “шумами”, нерациональними сигналами, які глушать, викривляють або гіперболізують ту чи іншу інформацію. Маються на увазі не тільки засоби масової інформації (ЗМІ), але й загальна тенденція насичення нашого повсякденного життя величезною кількістю продуктів артесвіту: штучних побудов найрізноманітнішого призначення, починаючи від архітектурних і закінчуючи побутовою технікою, транспортними засобами, рекламою, товарами різноманітного призначення, а також багатовимірним збільшенням у повсякденному житті, перш за все у

великих містах, контактів людей між собою; тут не йдеться про зміст і суб'єктивну корисність таких контактів, а в даному випадку перш за все саме про їх кількість. Внаслідок усіх цих інформаційних “опромінювань” людина, що наче дрібна частка в їх стрімкому плині, найчастіше, якщо вона не має відповідних захисних засобів, стає постійною жертвою інформаційного впливу, який має і стихійні, і конкретно спрямовані виміри. Деякі органи чуттів при цьому працюють з перенавантаженням, намагаючись пропустити, відібрати, профільтрувати, використати за призначенням вже відібрану інформацію. Але це стає все більш нереальним, оскільки є підстави говорити про те, що можливості людини переробляти певну кількість інформації неадекватні тим інформаційним лавам, які на людину насувають в певні періоди, або навіть хронічно в залежності від характеру виконуваної діяльності і конкретного місцеперебування людини; тут контрасти поки що існують фантастичні – порівняймо для прикладу діяльність лісника у віддаленому від населених пунктів лісі й роботу авіадиспетчера в столичному аеропорту в години пік, або навіть будь-кого за кермом автомобіля серед машинних вирів великого міста.

Третє положення жорстко пов'язане з двома попередніми, а саме: якщо існує необхідність приведення у відповідність, у стан хоча б відносної психологічної безпеки внутрішнього світу людини з зовнішнім, неодмінно постає питання про вибір відповідних засобів захисту й профілактики. За нинішніх умов, як це зовсім не важко зрозуміти, це не є просто проблемою – у вирі боротьби ідеологій різного масштабу, наукових, а нерідко й псевдонаукових концепцій, теорій, релігійних протистоянь та різноманітних негараздів соціально-економічного, психологічного характеру. Адже йдеться про можливість емоційно-вольової саморегуляції, інтелектуальної саморегуляції, й, мабуть, чи не найбільше про творчість, без якої сучасній людині нереально протистояти не тільки глобальним проблемам, але й фактично вживати в прямому розумінні цього слова. Тут завжди буде доречним такий собі дуже простий і неоригінальний приклад стосовно раціональної поведінки “звичайного” пішохода у динамічному транспортному лабіринті великого, а часом і невеликого міста, адже навіть коли по вулиці мчить одна єдина машина, то цьому ж таки пішоходові треба приймати абсолютно виважене рішення про тактику переходу через вулицю. А коли таких машин десятки? Залишається лише додати, що тут недоречна буде якась гумористична інтерпретація, бо йдеться ні більш, ні менш, а про життя. Це дуже наочний приклад, та їх можна навести безліч, беручи з повсякденної практики різноманітні приклади. Фактично ми говоримо про можливість якісної і адекватної переробки суб'єктом інформації або ж в умовах її надміру, або її дефіциту, або в умовах дефіциту часу, а також в інших ускладнених умовах.

Література:

1. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко [та ін.]; За заг. ред. В. О. Моляко. К., 2007. 308 с.

Наукове видання

**СУСПІЛЬСТВО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ:
ВЗАЄМОДІЯ РОДИНИ, ОСВІТИ, ГРОМАДИ**

**Збірник наукових праць
за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
(Україна, Житомир, 24 листопада 2022 року)**

Редакційно-видавнича підготовка
Кафедра соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка

Надруковано з оригінал-макета укладачів
Підписано до друку _02.23. Формат 60x90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 15,5. Обл. вид. арк. _____. Наклад 100. Зам. 161.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.