

3. Токарева Н.М. Психологія комунікативного моделювання особистісних конструктів у підлітковому віці: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 529с.

ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

УДК: 159.923:314.151.3

Лісовська Вікторія Валентинівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Браніцька Тетяна Ромуальдівна

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,
практичний психолог

Актуальність дослідження: Вивчення проблемних станів психіки людини в екстремальних умовах завжди було в фокусі багатьох наукових досліджень. В той же час війна – один з найсильніших психотравмуючих факторів (поруч із стихійними лихами, епідеміями, смертельними хворобами, тощо).

Під час війни на жінку випадає подвійне психологічне навантаження: крім «звичайних» сімейних та професійних обов'язків ще постійна тривога за родину, заміна чоловіків на робочих місцях, необхідність самотужки турбуватись літніми родичами, тощо. В цих умовах досить проблематичним стає підхід до вивчення психологічних станів жінок, тому що він потребує особливої ретельності та делікатності. Все це зумовило актуальність нашого дослідження.

Психічні стани особистості вивчають багато дослідників. Розроблені чисельні тести, які мають можливість більш-менш досконало відповісти на

питання стану психіки людини під час травмуючих подій. Наша проблема складається не з недостатнього дослідницького апарату, а навпаки, в його величезному різноманітті. Так Панок В.Г. (2023) вказує: «Найперше і головне, що треба зазначити — це радикальні зміни предмета психологічних досліджень під впливом факторів війни. У багатьох аспектах предмет психологічних досліджень — психічні явища: процеси, стани, риси і якості особистості, міжособистісні відносини, — зараз не схожий на довоєнний. Звідси — простий і логічний висновок: а) необхідність психологічного осмислення чинників такого явища, як «війна» на індивідуальному, груповому і масовому рівнях та б) реорганізація (оновлення) змісту, структури, методології психологічних досліджень відповідно до реалій війни» [1, с1]. Вплив психічних станів на людину розглядали такі дослідники, як: Підкоритова Л., Орос М.М., Панок В.Г., Хильченко Л.Г., Предко В., Предко Д., Михайлишин У.Б., Жданова І.В. та багато інших. Савченко О.В., Петренко І.І., Корчинська О.О., Соколова І.М. та інші досліджували вплив фактору війни саме на жінок, в тому числі тимчасово переміщених осіб. Посттравматичний стресовий розлад вивчали такі науковці, як Борднік І., Лазебна О., Мазур М., Овсяннікова Я., Падун М., Ю. Семенова, та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми розглядаємо війну як специфічну стресову катастрофічну ситуацію. Її головна особливість – постійний та масовий характер [2, с.79]. При чому більшість населення країни під час воєнних дій потребує психологічної допомоги [1].

В досить схожій ситуації в Ізраїлі психологи вважали за необхідність надати свою допомогу практично всьому населенню країни. Робота різних служб психологічної допомоги побудована на парадигмі подолання наслідків психотравмуючої ситуації на особистість. Головне місце в плані допомози постраждалим займає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який потребує ретельної уваги [2]. При чому важливо розуміти, що в умовах воєнного стану головним стають не теоретичні (грунтовні) дослідження, а максимально

наповнені можливістю практичної реалізації, метою яких є конкретна допомога обраних контингентів, цю допомогу потребуючих.

За нашими міркуваннями та даними наукової літератури, більшість жінок, що потребують психологічної підтримки під час військових дій будуть знаходитись під впливом ПТРС. Отже, саме цим фактором викликано обрання нами трьох наступних методик: 1. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих). 2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка) та 3. методика САН (визначення С – самопочуття, А – активності та Н – настрою) [3].

«Тест на визначення рівня стресу» Ю. В. Щербатих. При проведенні емпіричного дослідження ми вважаємо за доцільним використовувати «Тест на визначення рівня стресу» Ю. В. Щербатих. В Україні ця методика перекладена та адаптована різними дослідниками. Метою тесту є визначення загального рівня стресу та його ознак. Оскільки він складається із чотирьох розділів, які містять відповідні ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

Кожен із розділів тесту включає 12 ознак стресу. Учасники обирали від 1 до 12 ознак для кожної шкали, які вони вважали актуальними на момент опитування та за останній місяць. Інтелектуальні й поведінкові ознаки оцінювалися в 1 бал, емоційні – 1,5 бала, фізіологічні – 2 бали. Максимальний результат – 66 балів.

- 0–5 балів: стрес відсутній.
- 6–12 балів: помірний стрес.
- 13–24 бали: значне напруження емоційних і фізіологічних систем через стресовий фактор.
- 25–40 балів: сильний стрес, потребує допомоги психолога чи психотерапевта.
- Понад 40 балів: виснаження адаптаційної енергії.

Переваги цього тесту в його точності та досить чіткому співвідношенні рівня стресу до проявів його на психоемоційному фоні особистості.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Дана методика дає змогу визначити особливості психічних станів респондентів за чотирма шкалами: тривожність; фрустрація; агресивність ригідність. Тест

Г.Айзенка дозволяє оцінити психічні стани опитуваних, бо містить 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Респондентам запропоновано оцінити свої психічні стани за останній місяць.

Тест оцінює психічний стан за чотирма блоками: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Відповіді оцінюються за шкалою: 0 балів — не спостерігався стан, 1 бал — зрідка, 2 бали — часто. Час на тестування не обмежений. Результати обробляються шляхом підрахунку балів у кожному блоці: 1–10 — тривожність, 11–20 — фрустрація, 21–30 — агресивність, 31–40 — ригідність. Тест стандартизований і дає достовірні результати при правильному проведенні.

Опитувальник САН: визначення показників самопочуття, активності і настрою. В емпіричному дослідженні ми маємо намір використати опитувальник САН, який складається з 30 пар різних, протилежних за своєю сутністю станів, які описують самопочуття, активність та настрій.

Для цього в кожній з наведених пар станів опитуваним пропонувалось вибирати той стан, який максимально точно відповідає наявності чи відсутності у їхнього стану і відзначити цифру, яка відображає ступеню його вираженості.

Самопочуття по методиці САН складається з сили, стомлюваності і здоров'я; активність – з рухливості, швидкості протікання функцій; настрою – містить характеристиками емоційного стану.

Завдяки тестуванню стає ясним загальний стан здоров'я, ступінь рухливості, а також емоційний фон опитуваних. Отримані, після опитування респондентів бали підраховуються по трьох шкалах: самопочуття, активність, настрій.

Після підрахунку отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середнім результатом по кожній шкалі є показник 4. Всі ті показники, які перевищують 4 бали показують сприятливий психічний стан респондента. Бали нижче 4 свідчать про несприятливий стан. Найкращий результат стану опитуваних по кожній із шкал розташовуються в діапазоні 5,0 – 5,5 балів.

Висновки. Запропоновані нами тести (Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих), тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка) та методика САН (визначення С – самопочуття, А – активності та Н – настрою)) надають достатньо широку та об'єктивну картину щодо психологічних станів жінок під впливом бойових дій на Україні.

Список використаної літератури

1. Панок, В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. 5(1), С.1-12.
2. Предко, В., Предко, Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2022. 3(56), С.78-84.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

УДК 159.922.1-055.2

Ляшко Сніжана Олександрівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління, соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Томчук Михайло Іванович

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Криза середнього віку є важливим етапом онтогенезу, що супроводжується глибокими внутрішніми змінами, переоцінкою особистістю життєвих цінностей та ролей. Особливо значущим цей період є для