



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
за матеріалами Всеукраїнської студентської
інтернет-конференції**

25 травня 2023 року



Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
за матеріалами
Всеукраїнської студентської інтернет-конференції
(25 травня 2023 року)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2023

УДК 159.98:316

А 43

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

Рецензенти:

Алла ФЕДОРЕНКО, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри політичної психології та міжнародних відносин Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Світлана МАКСИМЕЦЬ, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Житомирського інституту ПрАТ «ВНЗ МАУП»

Людмила КОТЛОВА, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка

А 43 **Актуальні проблеми психічного здоров'я**: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К.Гавриловська, Ю.Дем'янчук, І.Загурська, Н.Портницька, І.Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

У збірнику подано наукові праці учасників Всеукраїнської студентської інтернет-конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я», яка відбулася 25 травня 2023 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 проблемами психічного здоров'я.

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 159.98:316

© Автори публікацій, 2023

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

© Кафедра соціальної та практичної психології, 2023

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.	Богайчук Ю. Теоретико-методологічні засади формування добродієвості як соціально-психологічної характеристики особистості.....	10
2.	Бондарчук К. Конфлікти у соціальних мережах.....	12
3.	Волинчук Д. Гендерні особливості мотивів до збереження шлюбних стосунків у сімейних парах.....	14
4.	Гімадієв А. Аналіз методологічної кризи у психологічній науці та план виходу з неї у працях Л.С. Виготського.....	16
5.	Гімадієв А. Стазис у вирішенні психофізіологічної проблеми як індикатор методологічної незрілості психології.....	20
6.	Дерев'янка С., Нікітіна В. Методичні засоби діагностики емоційної залежності.....	23
7.	Дудник О. Психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі (після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України).....	26
8.	Желізко А. Теоретичний аналіз особливостей розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку.....	31
9.	Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни.....	33
10.	Каленський Д. Особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	38
11.	Ковальська Д. Близькі міжособистісні стосунки в юнацькому віці.....	40
12.	Коршак В. Особливості взаєморозуміння з позицій власного досвіду: пілотне опитування студентів.....	42
13.	Котвицька А. Образ українського воїна в свідомості молодших школярів: психосемантичний зріз.....	46

14.	Котлова Л., Звіряк Т. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку навичок конструктивної взаємодії підлітків.....	49
15.	Круткевич А. Схильність до маніпулювання юнаків 3 різними акцентуаціями.....	52
16.	Лавринович Ю. Деструктивні стилі сімейного виховання як причина тривожності у підлітковому віці.....	54
17.	Лавринюк О. Історія дослідження мотивації до здобуття вищої освіти.....	57
18.	Левченко К. Образ війни у свідомості молоді.....	62
19.	Литовченко Н. Категорія переживання в сучасній психології.....	65
20.	Макарчук Д. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей в умовах повномасштабної війни.....	67
21.	Малахова О. Особливості комунікативної сфери дітей з інтелектуальними порушеннями.....	70
22.	Михно Т. Особливості переживання особистісної кризи в умовах воєнного стану в Україні.....	73
23.	Пирог Г., Крошко Л. Особливості спілкування підлітків з сімей з різними типами дитячо-батьківських стосунків.....	76
24.	Сидорчук Т. Розвиток пізнавальних процесів у молодших школярів.....	80
25.	Синиця Ю. Особливості психологічних захистів осіб з різними акцентуаціями характеру.....	82
26.	Сочинський А. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості в умовах кризи в юнацькому віці.....	85
27.	Стягайло А. Особливості мотиваційної сфери осіб, що постраждали від домашнього насильства.....	87
28.	Фещук В. Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя.....	90
29.	Шаповал М. Професійно значущі якості сучасного педагога: теоретичний аналіз проблеми.....	92

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

30.	Артемчук Д., Ковальська Д., Панченко А. Гендерні відмінності у сприйманні образу шлюбного партнера в юнацькому віці.....	96
31.	Бордюг І. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у педагогів закладів дошкільної освіти.....	99
32.	Весельська А., Іваненко К. Соціально-психологічні чинники розвитку самооцінки у підлітковому віці.....	103
33.	Владзяновська О., Шевченко К. Дослідження образу «сильної жінки» в уявленні молоді після повномасштабного військового вторгнення.....	105
34.	Голуб А. Дослідження образу партнера в юнацькому віці.....	108
35.	Горохова Є. Психоемоційні стани хворих на розсіяний склероз в адаптивному періоді.....	113
36.	Грицюк В. Розлади харчової поведінки сучасної молоді в умовах війни.....	116
37.	Думинська К. Особливості тривожності підлітків в умовах очної та дистанційної форми навчання.....	120
38.	Загурська І., Лісогурська А. Психологічні особливості страхів дорослих, які у часі війни виїхали за кордон.....	124
39.	Івахова О. Психологічні особливості суб'єктів булінгу.....	128
40.	Ільчук В. Особливості комунікативних установок у студентів гуманітарних і негуманітарних спеціальностей.....	130
41.	Колодій В. Дослідження проявів агресії у студентської молоді під час війни.....	131
42.	Кононенко Т. Психометричний потенціал дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку.....	133
43.	Костюченко В. Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю.....	135
44.	Котик А. Емоційне вигорання та психічне здоров'я студентської молоді.....	139

45.	Кравчинська Л. Психічне здоров'я підлітків: складові, фактори ризику і фактори захисту.....	142
46.	Кресан О. Усвідомлення як один зі способів управління власними емоціями у професійній діяльності.....	145
47.	Лебединська А. Особливості переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження.....	150
48.	Малиновська Н. Психологічні сервіси на рівні громади: український досвід	152
49.	Мачихіна Т. Родина як фактор, що обумовлює насилля щодо дитини.....	155
50.	Мельник А. Психологічне благополуччя військовослужбовців в залежності від досвіду служби.....	158
51.	Паламар А. Аналіз проблеми побудови міжособистісних стосунків у родинах із різними типами прив'язаності.....	160
52.	Паленко А. Підходи до вивчення категорії «психологічне благополуччя» у психології.....	164
53.	Панченко А. Особливості професійної мотивації майбутніх психологів в умовах соціальної кризи (війни).....	168
54.	Петровський С. Стильові особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.....	171
55.	Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни).....	173
56.	Пирог Г., Свінцицька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками.....	176
57.	Сидорчук М. Переживання якості життя особами з різним рівнем самооцінки.....	178
58.	Солонько А. Зв'язок життєвих цінностей та професійного вигорання працівників закладу дошкільної освіти.....	179
59.	Сорока А. Динаміка проявів інтернет-залежності у часі війни.....	184

5. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017> (Дата звернення: 09.05.2023)

Ольга Кресан

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної та практичної психології
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
м. Ніжин, Україна

УСВІДОМЛЕННЯ ЯК ОДИН ЗІ СПОСОБІВ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Професійна діяльність є тією сферою взаємодії, у якій принципово важливою компетенцією є здатність до управління власними емоціями та вміння регулювати небажані емоційні прояви. На сьогодні ці компетенції відносять до soft-skills і вони набувають усе більшого значення, особливо для представників професій типу «Людина – Людина».

Питання щодо опанування себе, саморегуляції та приборкання своїх емоцій цікавили людство здавна. Саморегуляція та способи оволодіння собою були предметом філософських пошуків, духовних практик, релігійних вчень тощо. Першу класифікацію емоцій та опис їх впливу на поведінку людини здійснив ще давньогрецький філософ Аристотель близько III століття до н.е. У наукових дослідженнях філософів Нового часу (Р.Декарт, Дж.Локк, Б.Спіноза та ін.) емоції протиставлялися розуму людини, водночас інтелект, пізнавальна сфера людини та раціональність мали переважати емоційну сферу, домінувати над нею. Для цього, вважалося, людина має бути сильнішою за свої афекти, тобто керувати своїми емоціями. У XIX-XX століттях на перший план у наукових дослідженнях виступають концепції ірраціоналізму, екзистенціалізму та неопозитивізму (А.Бергсон, Е.Гуссерль, В. Дільтей, Г. Зіммель, А.Шопенгауер, О.Шпенглер, К. Ясперс та ін.). В ірраціоналізмі виділяють чуттєве емоційне життя людей і розглядають його як протиположність розумному життю. Екзистенціалізм використовує поняття переживання для відображення буття людини у світі.

Першою науковою працею у сфері досліджень емоцій вважається робота Ч. Дарвіна щодо важливості емоційного прояву для виживання та адаптації, де він дослідив особливості емоцій у тваринному світі. На думку автора, емоції відіграють регулятивну роль у житті людини і тварин та мають провідне значення в процесі адаптації організму до середовища. Для регуляції емоцій також важливе значення має процес зворотного зв'язку, оскільки вільне вираження емоцій призводить до їх посилення, а придушення зовнішніх ознак емоцій, навпаки, послаблює їх.

П.Жане розглядав емоційну регуляцію як примітивну форму поведінки, що характеризується повною енергетичною розрядкою. Схожим чином З.Фройд

розумів задоволення неусвідомлених потреб – як інстинктивну розрядку психологічної напруги. Проте для регуляції та подальшого управління своїми емоціями, на думку З.Фрейда, необхідно *усвідомити* свої емоції. У структурі особистості, згідно з З.Фрейдом, виокремлюється свідоме та несвідоме, сама особистість схожа на айсберг, де свідоме лише на вершині, а все інше – це несвідоме: те, чого людина не знає, не розуміє і відповідно не контролює. Модель свідомого і несвідомого З.Фрейда зображена на рис. 1.

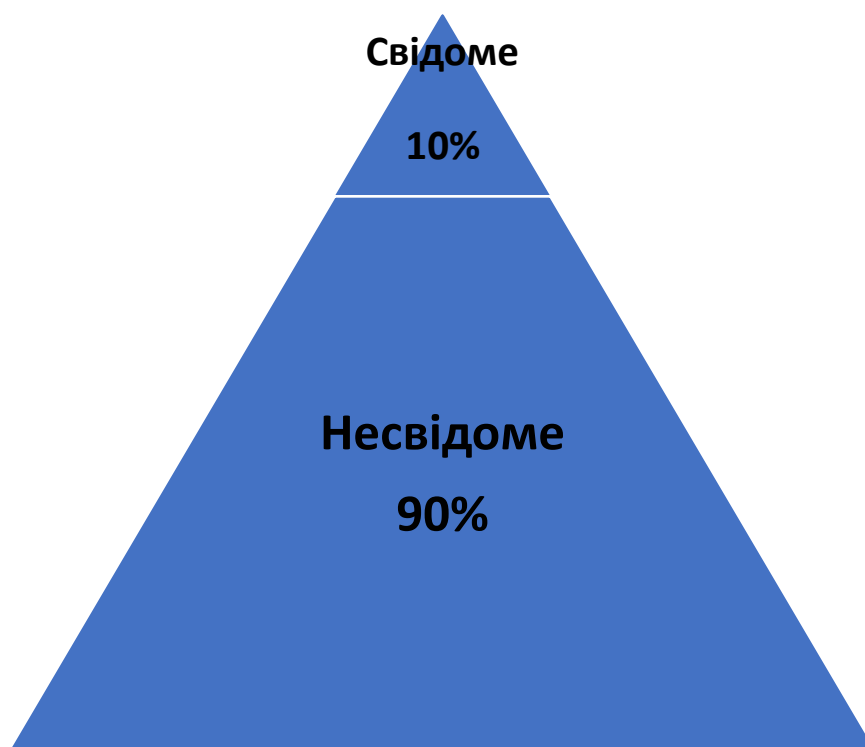


Рис. 1. Модель свідомого і несвідомого З.Фрейда

Як бачимо з рис.1, свідоме особистості є лише вершиною айсбергу, що у загальному співвідношенні з несвідомим займає приблизно 10% до 90 % відповідно. Щоб усвідомити свої почуття, тобто щоб вони «перейшли» зі сфери несвідомого у сферу свідомого, людина має їх **висловити**. Відповідно мовленнєве вираження сприяє процесу усвідомлення, що є важливою умовою управління та регуляції емоціями особистості.

Управління емоціями, або регуляція емоцій, на нашу думку є синонімом *емоційної саморегуляції*, і важливим шляхом для їхнього здійснення є саме процес усвідомлення. Саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, яка забезпечує здатність оцінювати і корегувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів [3, с. 52]. Емоційна саморегуляція є різновидом психічної саморегуляції. Вона забезпечує емоційне регулювання життєдіяльності людини та її корекцію з урахуванням актуального стану. Вона є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації [Цит.за: 5, с. 57].

Л.Журавльова та М.Шпак, вивчаючи особливості саморегуляції у молодших школярів, зазначають, що «емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію». Рішення про те, як саме керувати емоційними процесами та явищами, приймає сама особистість як суб'єкт діяльності. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм.

Важливо, що норми поведінки та уявлення про соціально схвалені та несхвалені емоції можуть варіюватися залежно від середовища, культурних вимог, індивідуальних цінностей тощо. Емоційна регуляція включає **два компоненти**: *внутрішню* емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та *зовнішню* емоційну регуляцію (контроль експресії) [3, с. 54].

Серед термінів, що вживаються для позначення здатності людини до управління власними емоціями, використовуються різні поняття, зокрема американський дослідник А. Гохшильд використовує поняття емоційної праці та управління емоціями як синоніми, що є досить виправданим, на думку автора, але потребує уточнення визначення з метою його уніфікації. Таким чином, можемо детальніше і точніше розкрити це поняття: *емоційна праця* (управління емоціями) – це конструювання власних зовнішніх атрибутів з метою створення бажаної реакції інших. Основною відмінністю такого визначення є те, що емоційна праця завжди орієнтована на іншого [2], у той час, як поняття «управління емоціями» та «саморегуляція» більш стосуються загальних та індивідуальних моментів керування емоційними явищами.

Управління емоціями ми розуміємо як зусилля, спрямовані на зміну кількісних чи якісних характеристик емоцій. *Кількісні характеристики емоцій* – це інтенсивність, тривалість, частота. *Якісні* – це жести, міміка, особливості вираження емоцій, особливості їх ідентифікації, змістовні особливості: зміст емоцій і почуттів, які ми відчуваємо. В соціальному житті необхідність контролювати емоції чи керувати ними може бути спричинено:

- Розбіжністю між бажаним і реальним станом людини.
- Соціальними вимогами щодо демонстрації лише соціально бажаних емоцій та почуттів. Реклама, соцмережі, ЗМІ закликають людей бути щасливим, активним, демонструвати лише певні емоції, але не заохочують зворотний бік.
- Деструктивним впливом деяких емоцій на організм, здоров'я та життєдіяльність людини.

Отже, можемо зробити висновок, що *одні емоції вважаються для людини бажаними, а інші ні*. Це зумовлено з одного боку соціально-культурними вимогами та впливом моральних норм і принципів, а з іншого – власним досвідом людини щодо переживання певних емоцій і їх впливу на психологічний та фізичний стан і внутрішній світ особистості. Це означає, що деякі емоції мають деструктивний вплив на особистість, її здоров'я і життєдіяльність, про що

свідчать дослідження у галузі психології емоцій та психосоматики (Ф.Александр, К.Ізард, А.Бандура, П.К.Анохін та ін.) З огляду на це можна припустити, що існує два варіанти управління емоціями: *здоровий і нездоровий варіант*.

В **нездоровому** варіанті управління емоціями має негативні наслідки, в результаті чого стан здоров'я людини, емоційний стан погіршується. Нездоровий, патологічний шлях управління емоціями полягає у зміні та регуляції своїх емоцій, що призводить до розладів та різноманітних хвороб. Так, демонструючи одні емоції, людина ігнорує ті, які вона відчуває насправді і намагається керувати емоціями з метою, щоб:

- Сподобатись іншим.
 - Справити враження.
 - Отримати схвалення від оточуючих, їхню любов, підтримку і позитивне ставлення.
 - Відповідати вимогам, прийнятим у певному середовищі.
- Тому таке патологічне «управління» емоціями зводиться до:
- Стимування «негативних» емоцій та намагання їх позбавитись.
 - До приховування справжніх емоцій та стимулювання інших – неправдивих емоцій і прагнення їх сфальшувати.

Все це загрожує людині психологічними труднощами, емоційним неблагополуччям і в майбутньому може стати причиною неврозів, емоційних та психосоматичних розладів.

У **здоровому** варіанті управління емоціями допомагає краще взаємодіяти з іншими людьми, покращувати відносини, розуміти себе, бути більш успішним у житті, на роботі і т.п. Згідно з поглядами К.Роджерса, психологічне здоров'я людини та вміння бути в гармонії зі своїми емоціями пов'язано з явищем конгруентності.

Конгруентність особистості – це відповідність між внутрішнім станом людини і її зовнішнім проявом, між об'єктивним і суб'єктивним в особистості. Це виявляється в тому, що людина відчуває те ж саме, що розуміє і знає про себе і навпаки – знає і розуміє те, що відчуває. Конгруентна особистість, на думку автора, не прикидається, а дозволяє бути тим почуттям, які є, а також вона усвідомлює те, що відчуває і приймає свої емоції.

Ключовим у цьому процесі, на наш погляд, є усвідомлення своїх почуттів та емоцій. **Усвідомлення** – це когнітивне утворення, що включає знання про певне явище, його розуміння, сприйняття та відображення за допомогою пізнавальних процесів (пам'ять, мислення, увага, відчуття, сприймання, мовлення). Для керування та управління ці процеси є надзвичайно важливими, оскільки керувати можливо лише тим, що ми знаємо та сприймаємо. Одними з перших досліджень усвідомлення емоцій та інших психологічних явищ були праці З.Фрейда. На його думку, мета роботи психотерапевта полягає в допомозі людині усвідомити те, що раніше було несвідомим. Для того, щоб усвідомити свої емоції та почуття, людина має зосередити увагу на них та спробувати

виразити їх невербально – за допомогою дій, рухів та ін. – та вербально – назвати словами ці почуття та емоції.

Нами було проведене емпіричне дослідження факторів усвідомлення життєвої події, в результаті ми виокремили такі *фактори усвідомлення* [4]:

- емоційна насиченість життєвої події;
- оволодіння життєвою подією;
- усвідомленість, осмисленість події;
- спонтанність життєвої події.

Вважаємо, що ці фактори можна застосувати до усвідомлення людиною своїх емоцій та почуттів, що в подальшому сприятиме більш успішній регуляції та управлінню ними.

На сьогодні здатність до управління власними емоціями та їх усвідомлення є складовими таких компетенцій особистості як емоційний інтелект та емоційна компетентність. Вони активно досліджуються в сучасній психології та розглядаються як важливі *soft skills* для особистості сучасного фахівця та успішної людини (О.В.Жмай, В.О.Тюріна, І.О.Данченко, І.І.Полубоярна, І.Корнієнко, Б.Барчі, С.Бадер, К.Борисенко та ін.).

Для розвитку здатності людини до управління власними емоціями та їх усвідомлення важливо розвивати як емоційну компетентність, так і емоційний інтелект, а також загальні навички саморегуляції особистості та конгруентність як здатність розуміти і приймати себе та свої почуття.

Література:

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Lisa_Feldman_Barrett/Yak_narodzhuiutsia_emotsii.pdf
2. Белікова Ю.В. Концептуальні основи управління емоціями // *Український соціум*. 2015. №1 (52). URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2015/01/23-33_no-1_vol-52_2015_UKR.pdf
3. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. 2016. № 3 (54). С. 52-57. URL: http://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp_2016_3_11.pdf
4. Кресан О. Д. Психологічні аспекти дослідження усвідомлення студентами життєвих подій за допомогою психосемантичних методів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 316-325.
5. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція)*. Практичний посібник. / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка та ін.; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с. С. 54-69. URL: https://lib.iitta.gov.ua/733538/1/Nauk_metod_osnovy_psykhol_suprovodu_diialnosti_vchytelia_v_umovakh_reform_osvity_%28diagnostyka_korektsiia%29.pdf