

особистості в єдності їх прояву з персональною організаторською та комунікативною готовністю до зовнішнього керівництва.

Виходячи з важливої ролі мотиваційного аспекту в готовності до професійної діяльності психологів, нами акцентовано увагу на необхідності проведення емпіричного дослідження специфіки комунікативних і організаторських здібностей у майбутніх кризових психологів із різним показником готовності до професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байбекова Н. Р. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2013. №4. С. 38–41.
2. Вінтюк Ю. В. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахових психологів у ВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 3(43). Ч. II. С. 245–249.
3. Даниленко Н. В. Формування професійно важливих якостей студентів-психологів у процесі становлення їхньої особистісної зрілості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2015. Вип. 50. С. 47–53.
4. Лавріненко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. №1. С.97–108.
5. Радчук Г. К. Суб'єктна позиція студента як чинник попередження кризи професійної ідентичності майбутнього фахівця. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 337–356.
6. Щербан Т. Д. Готовність майбутніх психологів до толерантного професійного спілкування. *Психологія: теорія і практика*: зб. наук. праць / гол. ред. І. О. Корнієнко. Мукачево-Київ : РВВ МДУ, 2018. Вип. 2(2). С.149–160.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕВРОТИЧНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Літвінова О. В., Одерій Т. А.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
Litvinova1992@gmail.com, taoderiy@gmail.com*

Юнацький вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбувається активне формування самосвідомості, соціальної ідентичності та адаптації до нових умов життя. З початком повномасштабного вторгнення в Україну, значна кількість людей була змушена покинути свої домівки, втратити доступ до звичайної освітньої та соціальної інфраструктури. Юнаки та юнки переживають такі явища, як невизначеність майбутнього, втрати близьких,

руйнування звичного укладу життя, що сприяє виникненню невротичних станів. Перехід на онлайн навчання, ізоляція від однолітків, страх і тривога, пов'язані з військовими діями, створюють додатковий психологічний тиск.

Дослідження психологічних особливостей прояву невротичних станів у осіб юнацького віку в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним. Вивчення цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримки, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я молоді. Це, в свою чергу, допоможе знизити негативні наслідки війни для наступних поколінь та забезпечити їм можливість повноцінного розвитку в умовах постконфліктного суспільства.

Наукове дослідження складається із двох основних етапів: теоретичного та емпіричного. Теоретичний етап передбачає всебічний аналіз стану проблеми, яка вивчається, визначення об'єкту, предмету мети та основних завдань дослідження, складання наукового і робочого плану дослідження теми, а також використання таких методів, як: науковий аналіз, науковий синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Розуміння та врахування психологічних особливостей прояву невротичних станів у юнацькому віці є важливим для своєчасної підтримки та ефективної допомоги молодим людям. Це сприяє гармонійному розвитку особистості та адаптації до соціальних умов.

Під час стадії емпіричного дослідження було використано такі методи як: констатувальний експеримент, спостереження та бесіда. Констатувальний експеримент – це експеримент, що має на меті встановити фактичний стан та рівень психологічних особливостей досліджуваних на момент проведення дослідження. Спостереження являється методом психологічного дослідження і має вигляд цілеспрямованого, організованого, фіксованого сприйняття і реєстрації психічних явищ. Бесіда – це один із методів опитування, спілкування між респондентом та дослідником відбувається у формі питання-відповідь, а метою є виявлення досліджуваних якостей.

Дослідження психологічних особливостей прояву невротичних станів в юнацькому віці в умовах воєнного стану проводилося за допомогою трьох методик: Шкала депресії (Т. Балашова); Шкала тривожності (А. Прихожан, за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»); Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хека і Х. Хесса). У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти у кількості 46 осіб – це 15 юнаків та 31 дівчина віком від 17 до 18 років.

Дослідження проводилось у три етапи. Першим етапом було проведено оцінку рівня депресії за допомогою Шкали депресії (Т. Балашової), що дозволяє виявити наявність та ступінь депресивних

симптомів у підлітків. За результатами діагностики депресивного стану, більшість студентів (89%) не мають симптомів депресії, що свідчить про стабільний емоційний стан. Легка ситуативна депресія виявлена у 4% студентів, що може бути тимчасовим станом під впливом зовнішніх обставин, а ще 7% мають субдепресивний стан, який вимагає подальшого спостереження. Отримані результати свідчать, що загалом емоційний стан студентів є стабільним.

За методикою експрес-діагностики невроту (К. Хека і Х. Хесса), яка оцінювала рівень невротизації, виявлено, що низька невротизація (емоційна стійкість) притаманна 70% респондентів, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися зі стресом. Висока ймовірність невротизації зафіксована у 30% студентів, що свідчить про виражену емоційну збудливість та можливу нестабільність. Це може призводити до підвищеної чутливості до стресових факторів та викликати труднощі в адаптації до нових умов. Загалом переважна частина респондентів демонструє емоційну стійкість, проте 30% мають підвищену ймовірність невротизації. Ця група може потребувати додаткової уваги та підтримки для зниження впливу стресу на їхній психоемоційний стан.

Під час дослідження було встановлено основні чинники, що сприяють виникненню невротичних станів у юнацькому віці, та розроблено комплексну методику профілактики та подолання невротичних станів. По-перше, використання скринінгу щодо виявлення рівня тривожності, депресії та інших ознак невротичних станів буде сприяти виявленню найбільш вразливих категорій та провадити технології першої психологічної допомоги, розробляючи підтримуючі психологічні програми з урахуванням індивідуальних показників кожного юнака і за необхідності рекомендувати консультації додаткових фахівців в сфері психічного здоров'я.

Проведення психоедукації, просвітницьких психологічних заходів буде сприяти аналізу та розумінню особистих переживань, корекції негативних мисленневих патернів та формуванню позитивного ставлення до себе. Важливим є навчання студентів методам саморегуляції, використання технік релаксації (медитація, дихальні вправи, йога), а також навчання управлінню емоціями через практики, такі як прогресивна м'язова релаксація та візуалізація.

Використання творчих методів, таких як малювання, музика, танці та інші види мистецтва для самовираження, будуть сприяти зниженню емоційного напруження та посилення внутрішніх ресурсів, пропрацювання внутрішніх конфліктів через екологічні практики відновлення.

Формування мережі підтримки серед однолітків, батьків та педагогів, які сприятимуть позитивній атмосфері та зниженню стресових факторів.

Проведене дослідження показало, що серед студентської молоді є прояви невротичних станів, пов'язаних з тривожними станами, пригніченим настроєм, емоційною нестабільністю, що потребує впровадження заходів щодо превенції порушень психічного здоров'я, розробці індивідуальних та групових форм і методів психологічної допомоги задля посилення внутрішніх та зовнішніх ресурсів молоді. Дані дослідження можуть бути використані психологами, викладачами вищих навчальних закладів, працівниками психологічної служби при роботі з випускниками шкіл та студентами для ранньої діагностики невротичних станів, а також в процесі надання їм психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпинська Р., Беляк В. Невротичні розлади під час війни та шляхи їх подолання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 19. С. 54–61. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/19_2024/10.pdf (дата звернення 02.11.2024 р.)
2. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63–68. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення 17.10.2024 р.).

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Літвінова О. В., Шульгачик Т. Є.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
Litvinova1992@gmail.com, Ztanshul3@gmail.com*

В умовах воєнного стану велике фізичне на емоційне навантаження лягає на плечі жінок – дружин військових, які стають основою підтримки для своїх чоловіків та дітей. Дослідження емоційного стану дружин дозволить нам краще зрозуміти, як саме вони переживають ці стресові обставини, які внутрішні та зовнішні ресурси вони задіюють, щоб прожити ці непрості часи та зберегти власне емоційне здоров'я. Дружини військових можуть переживати власні форми травматичного досвіду через страх втрати близької людини, очікування новин з фронту, зміни в соціальних ролях, додаткова відповідальність за побут і дітей. Таке психоемоційне навантаження, пов'язане з переживанням хронічного стресу, і, як наслідок – відчуття тривожності, депресивних проявів, зниження відчуття переживання радощів та інших психологічних проблем можуть впливають на якість їхнього життя.