

НАУКОВА ПЛАТФОРМА II

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Алексєєнко І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Події останніх років в Україні висувають суттєві вимоги до адаптаційних механізмів особистості. Відкрита військова агресія, соціально-економічна напруженість та невизначеність у багатьох жителів нашої країни провокує виражені показники переживання кризових станів, особливо пов'язаних із ситуацією внутрішнього переселення від бойових дій.

В умовах кризової ситуації внутрішньо переміщена особа живе в стані напруження своїх адаптаційних ресурсів, які тісно пов'язані із психологічним і фізіологічним благополуччям [3]. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів в ситуації внутрішнього переміщення в країні [2]. Це має беззаперечний зв'язок із показниками емоційно-вольової сфери внутрішньо переміщених осіб, що потребує окремої організації якісного психологічного супроводу [1].

З метою оптимізації емоційно-вольової сфери внутрішньо переміщених осіб нами розроблено комплексну програму сприяння подоланню травматичного досвіду у ВПО. В межах експериментального дослідження відбувалася апробація розробленої програми. Для оцінки її ефективності використано методику самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка). У дослідженні взяли участь 60 осіб (58 жінки та 38 чоловіків), які супроводжуються ГО «Карітас Полтава». Із них 30 осіб належать до експериментальної групи і є внутрішньо переміщеними особами, а 30 респондентів належать до контрольної групи та не є внутрішньо переміщеними особами.

За результатами вивчення динаміки показників емоційної сфери встановлено, що у представників експериментальної групи знизився рівень тривожності, адже за первинними даними – на високому рівні

було 38% досліджуваних, наразі – лише 24% (зменшилось на 14%), кількість осіб які мають середній рівень тривожності навпаки, збільшився, а саме – з 33% до 52% (на 19%). Це дає змогу судити про загальне зниження тривожності досліджуваних (в середньому на 15%).

Рівень фрустрації знизився в середньому на 20%. А саме, кількість осіб які мали високу фрустрацію і невдоволення собою було 43%, а після апробації тренінгової програми стало 24% (знизився на 19%). Відповідно підвищилась кількість осіб з низьким та середнім рівнем фрустрації (з 24% до 33%, та з 33% до 43%).

Зафіксовано суттєві зміни порівнюючи агресивність внутрішньо переміщених осіб. Якщо за первинним дослідженням було 14% високої агресивності, то після впливу – лише 4% (знизилась на 10%). Також збільшилась кількість осіб, які мають низький рівень агресивності, а саме – з 38% до 57% (збільшилось на 19%). Це свідчить на зниження агресивності серед внутрішньо переміщених осіб, покращення емоційної стійкості та емоційного стану (в середньому на 15%).

Також бачимо зміни і в оцінках психічного стану «ригідність». А саме, кількість осіб, які мали високий рівень – знизилася на 9% (з 24% до 15%), і відповідно, збільшилась кількість осіб з низьким рівнем – з 24% до 33% – що свідчить про покращення адаптованості до життя після ситуації вимушеного переселення, розвитку гнучкості, покращення адаптації в середньому на 9%.

Отже, аналізуючи зміни в психічних станах досліджуваних внутрішньо переміщених осіб, можна виділити наступне. Після проходження програми сприяння подоланню травматичного досвіду у ВПО у респондентів відбулися покращення в самооцінці психічних емоційних станів. А саме: знизився рівень тривоги а також агресивність на 15% досліджуваних, фрустрація знизилась в середньому на 20%, що сприяє кращому саморозумінню і самосприйняттю, підвищення самооцінки внутрішньо переміщених осіб; ригідність також знизилась – у середньому на 9%, що свідчить про певну адаптованість осіб, які були на високому рівні.

При цьому, зміни за вираженістю психічних станів серед контрольної групи не є суттєвими. Так, за показником тривожності низький рівень збільшився на 6%, середній зменшився на 2%, а високий – збільшився на 6%. За даними вивчення фрустрації низький рівень збільшився на 7%, а високий – зменшився на 6%. Різниця у вираженості зниженого показника агресивності становить 3%, що супроводжується відповідними змінами у показниках високого рівня. Відмінності за проявами ригідності також не значні і складають 2-4%. Тож, порівняння результатів вивчення психічних станів представників контрольної групи демонструє їх психічну сталість, відсутність кісних змін між першим і другим дослідженням.

За результатами проходження програми внутрішньо переміщені особи з експериментальної групи набули більш вираженого адаптаційного потенціалу, розвинули уміння адаптації до оточуючого середовища. Їх емоційна сфера набула ознак більшої гармонійності у вигляді зменшення проявів ПТСР, тривоги, агресивності та фрустрації. Вони стали більш спроможні до саморегуляції поведінки та проявів пластичності у поведінці. Головним результатом формувального етапу дослідження стало статистично доведене зменшення ознак ПТСР у представників експериментальної групами за результатами проходження програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жданович Ю.М. Теоретичні засади соціально-педагогічного супроводу дітей вимушених переселенців за місцем проживання. *Scientific journal «ЛЮГОС. The art of scientific mind»*. 2018. 1, December. С. 114–116.
2. Зубовський Д. С. Становлення науково-психологічного уявлення про позитивні особистісні зміни в результаті впливу психотравмуючих подій. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць*. Київ : НУОУ, 2017. Вип.1 (48). С. 91–97.
3. Кравченко О. О., Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. *Габітус*. Вип. 41. 2022. С. 251–254.

ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ: РЕСУРС КОЛАЖУВАННЯ

Атаманчук Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Сучасне суспільство стикається з численними кризовими ситуаціями – війною, природними катастрофами, втратами, міграційними процесами. Це зумовлює підвищений попит на фахівців з кризової психології, здатних швидко аналізувати інформацію, орієнтуватися у медіапросторі та критично осмислювати суспільні події. Одним із ефективних інструментів підготовки фахівців з кризової психології є арт-терапія, оскільки допомагає їм розвивати емоційну стійкість, креативність і навички самопізнання. Вона дозволяє майбутнім фахівцям з кризової психології гармонізувати власну емоційну сферу, навчатися розпізнавати та опрацьовувати емоції через творчість, а також розвивати здатність краще розуміти клієнтів і допомагати їм у подоланні травматичних досвідів.