

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

УДК 159.9

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).1

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Богдан Жанна, Ляшенко Богдан, Наталія Бєляєва

Анотація. Стаття присвячена дослідженню, проведеному на деокупованій території України, а саме у Гусарівській і Балаклійській громадах Харківської області, де діти зазнали травматичного досвіду під час бойових дій та окупації загарбника.

Був проведений факторний аналіз на основі проєктивних методик та виділені такі фактори: самооцінка, егоцентризм, вербальна агресія, переживання, страх та тривога. Для виявлення більш значних розбіжностей було зроблено обертання факторної структури VARIMAX із нормалізацією Кайзера. З урахуванням компонентів, було запропоновано приділити увагу під час психотерапії емоційній сфері, «Я-концепції», ціннісно-смісловій та мотиваційній сфері особистості.

Було запропоновано психотерапевтичну програму роботи з дітьми на деокупованих територіях та надано діагностичний апарат. До діагностичного апарату було запропоновано використання проєктивних методик як одного з ефективних методів діагностування у дитячому віці, використання індивідуальних бесід, емпатичного слухання, пошуку ресурсних історій. Для психотерапії було запропоновано зробити психологічно безпечний простір, використання арт-терапевтичних вправ для поліпшення психоемоційного стану, знаходження нових стратегій у подоланні стресу та напруги. Зазначимо, що було розроблено план групової зустрічі з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей дітей молодшого та середнього віку.

Після повторного проведення діагностичних заходів, в учасників було виявлено позитивну динаміку в емоційній сфері, розуміння самого себе, поліпшилося ставлення до себе та інших. Така позитивна динаміка дає можливість зробити висновки, що систематична психологічна допомога дітям на деокупованих територіях буде цінною та матиме позитивний відгук у повоєнний час і після нього.

Ключові слова: психологічна підтримка, реабілітаційна програма, арт-терапія, психодіагностика, деокуповані території.

Постановка проблеми. У сучасних психологічних дослідженнях існує багато даних щодо проблематики кризових та екстремальних ситуацій. Досліджуються питання, які пов'язані з наслідками впливу кризи на розви-

ток особистості, стани, що виникають у людей у кризових та екстремальних ситуаціях, психологічних допоміжних програм, описано багато методів роботи. Це дослідження присвячене використанню проєктивних методів роботи з

дітьми, які перебувають на деокупованих територіях, у систематизованому підході щодо психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням, пов'язаним із дітьми, постраждалими під час бойових дій та окупації, зараз присвячено багато праць, у яких розкривається взаємозв'язок наслідків травматичного досвіду. Так, у роботі «Діти і війна» авторів В. Зливкова, С. Лукомської, Н. Євдокимової, С. Ліпінської наголошується саме на розкритті теми психологічної допомоги дітям, постражданим під час окупації та бойових дій. Також є практичні поради з організації психологічної підтримки, обґрунтування принципів психологічних занять із дітьми [1].

У статті О. М. Кокуна наведено результати опитування, які свідчать про доволі велике зменшення психологічної життєстійкості та самоефективності. Впливу також піддаються діти, які зазнали травматичного досвіду під час бойових дій та окупації [3].

О. Крукеницька у своїй статті розкриває сутність роботи з допомогою арт-терапевтичних методик, які сприяють міжособистісним комунікаціям, дають змогу розкрити емоційний стан і загалом покращують відновлення. Арт-терапія сприяє самопізнанню, відновленню ресурсних станів, поліпшує самооцінку [4].

У статті С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської було наведено статистичні показники, що стосуються ПТСР у мешканців деокупованих територій та мають відстрочений характер. Також симптоматика доказово нижча у мешканців Харківської області, ніж в інших громадах [5].

Актуальність цього дослідження обу-

мовлена, з одного боку, об'єктивною необхідністю вдосконалення системного підходу у психологічній допомозі дітям, постраждалим від бойових дій на деокупованих територіях, з іншого боку, – низьким рівнем висвітлення проблематики використання доказової бази щодо ефективності використання проєктивних методів у цьому складному питанні.

Метою статті є дослідження та узагальнення психологічної проблематики використання проєктивних методів, щодо прихованих коморбідних психологічних станів дітей, які перебувають на деокупованій території. З допомогою доказового математичного апарату необхідно виокремити загальні фактори, які мають значний вплив та призводять до потреби систематичного психологічного втручання.

Вступ. Психологічна допомога та підтримка дітей у кризових ситуаціях, до яких належить період окупації, є важливою та необхідною і з теоретичного погляду, і з погляду практичного вирішення цього завдання. Отже, ситуація, яка виникла на деокупованій території України, зокрема у Харківській області, поставила перед психологами завдання необхідності створення системної програми психологічної допомоги дітям, які зазнали психологічних страждань під час окупації.

Сьогоднішні воєнні дії завдають значної шкоди психологічному стану дітей, відбувається часткова чи повна втрата ресурсного стану, погіршується емоційний стан, страждає ціннісна, вольова та мотиваційна сфери. Адаптаційні процеси, що притаманні для мирного часу, можуть бути неефективними, чи зовсім не підходити. Також варто зазначити, що реагування на травматичну

подію може мати відстрочений характер та включати захисні механізми психіки для подолання психотравматичної ситуації.

Основний матеріал. Дослідження проводилось сумісно з громадською організацією «Звичайні люди» у проєкті «Психологія незламності». В якості респондентів було обрано дітей віком від 6 до 15 років, загальна кількість яких становила 30 осіб, усі вони під час діагностики перебували на деокупованій території Харківської області у Гусарівській і Балаклійській громадах.

Враховуючи вік та особливості умов знаходження респондентів, з метою дослідження психологічного стану дітей було використано діагностичні проєктивні методики: малюнок «Неіснуючої істоти», малюнок «Будинок, Дерево, Людина», малюнок «Вулкан», малюнок «Сім'я», малюнок «Кактус» [6]. На основі цих методик було виокремлено та розглянуто психологічні складники, які використовувались під час аналізу результатів: самооцінка, егоцентризм, вербальна агресія, переживання, страх та тривога.

Дослідницька частина. Для розуміння кореляцій між зазначеними показниками був обраний метод факторного аналізу, який дає змогу простежити їх групування. Було припущено, що віднайдені на основі факторного аналізу компоненти можуть бути описані як такі, що характеризують загальну сукупність. Відтак був зроблений факторний аналіз методом головних компонент та обертання факторної структури VARIMAX з нормалізацією Кайзера.

Під час факторного аналізу за критеріями кам'янистого осипу, було виокремлено дві компоненти, описувана дисперсія становила 56,2 %, і було

підтверджено гіпотезу, що факторний аналіз без обертання факторної структури не виокремлював головних компонентів.

Таблиця 1

Пояснена сукупна дисперсія			
Компонент	Початкові власні значення		
	всього	% дисперсії	загальний %
1	1,550	30,992	30,992
2	1,264	25,285	56,277
3	0,964	19,272	75,549
4	0,897	17,931	93,480
5	0,326	6,520	100,000

Отже, внаслідок факторного аналізу з обертанням VARIMAX було виділено дві компоненти, вклад яких у основну дисперсію так само 56,2 %, але водночас показував значимі відмінності між собою. Аналіз змінних, які увійшли в кожен із факторів, здійснювали відповідно до загальноприйнятих критеріїв значимості величин факторного навантаження.

Таблиця 2

Матриця компонент		
	Компонент	
	1	2
Самооцінка	0,799	0,392
Егоцентризм	- 0,562	0,523
Вербальна агресія	0,014	0,619
Переживання	- 0,362	0,611
Страх та тривога	0,681	0,284

Як було припущено, під час факторного обертання відбулось виділення двох компонентів. Також, з огляду на невелику кількість респондентів, які

взяли участь у дослідженні, було обрано враховувати фактори, що перевищують значення 0,7.

Таблиця 3

Матриця компонент обертання факторної структури VARIMAX з нормалізацією Кайзера

Повернена матриця компонентів		
	Компонент	
	1	2
Самооцінка	0,890	-0,009
Егоцентризм	- 0,267	0,720
Вербальна агресія	0,291	0,547
Переживання	- 0,049	0,709
Страх та тривога	0,736	-0,052

До першої компоненти у психологічній структурі свідомості дитини увійшли фактори: «самооцінка» (0,89), «страх та тривога» (0,736). Тобто за наявності високої самооцінки можна припустити наявність у респондента високого рівня страху та тривоги. Отже, психолог повинен створювати систему психологічного втручання, яка буде впливати на виокремлені фактори – самооцінку, страх та тривожність.

Друга компонента у психологічній структурі свідомості дитини представлений такими факторами: «егоцентризм» (0,72), «переживання» (0,709). Отже, до системного психотерапевтичного втручання треба включити комплексний підхід, який буде пропрацьовувати егоцентризм із переживанням сумісно, не виокремлюючи їх один від одного.

Спираючись на отримані дані, є можливість зробити висновки, що основну увагу під час психологічної роботи з дітьми треба приділяти емоційній сфері, «Я-концепції», ціннісно-сми-

совій та мотиваційній сфері.

Запропонована психотерапевтична програма з діагностичним апаратом для допомоги дітям на деокупованих територіях. Метою проєкту було поліпшити негативний емоційний стан, допомогти розібратись у власних емоціях та почуттях, надати дієві поради щодо правильних інтерпретувань своїх емоцій, навчити приймати себе, дати механізми для подолання агресії, створити зону психологічної безпеки.

Для діагностування психологічних станів були використані наступні проєктивні методики: малюнок «Неіснуючої істоти», малюнок «Будинок, Дерево, Людина», малюнок «Вулкан», малюнок «Сім'я», малюнок «Кактус» [6]. З урахуванням цього була створена карта емоційного інтелекту, сформоване розуміння «Я-концепції», та рівня стресового стану. Основні результати діагностування: низька самооцінка – 60 %; егоцентризм – 85 %; вербальна агресія – 83 %; переживання – 92 %; страх та тривога – 89 %.

Спираючись на результати діагностики, було вирішено застосовувати арт-терапевтичні методи, спрямовані на покращення психоемоційного стану й формування позитивного сприйняття світу та регуляцію «Я-концепції».

Насамперед, було створено психологічно безпечний простір, де діти мали змогу висловити свої думки з приводу переживань, дали змогу вивільнити свої негативні емоції. Це сприяло побудові нових стратегій подолання переживань, можливості сприймати себе як частину групи.

Робота в групі сприяла покращенню комунікації через співпрацю, відкритість у спілкуванні, тілесну взаємодію, розвиток спільного розуміння

та взаємопідтримки. Групові заняття є однією з форм терапевтичного втручання і мають доволі потужний потенціал завдяки переосвідченню проблемної ситуації, розумінню, як інші учасники можуть долати ті чи інші проблеми.

Тривалість одного заняття становить 3 години, з них:

- 15 хвилин – привітання та обмін враженнями за минулий тиждень;
- 45 хвилин – діагностичний час;
- 15 хвилин – перерва та обговорення результатів (якщо є бажання);
- 45 хвилин – арт-терапевтичні заходи;
- 30 хвилин – відпочинок із чаєм та смаколиками;
- 30 хвилин – індивідуальні бесіди.

Для роботи з емоціями та їх вираженням було застосовано декілька методик, направлених на розуміння власних емоцій, регуляцію прояву, активізацій ресурсних станів, а саме: «9 маленьких мандал», «Чорний квадрат», «Фігура емоцій», «Розморозка емоцій», «Знайомство зі страхом», техніка «Страшна маска» [2]. Для роботи з «Я-концепцією», яка спрямована на саморозвиток, саморозуміння, пошук власних ресурсів, впевненості в собі, застосовані такі методики: техніка «Я – супергерой», «Особистий герб» [2]. Під час роботи з мотиваційною сферою, яка допомагає розумінню власних потреб, формуванню власних цілей, подоланню власних обмежень, застосовувались такі методики: техніка «Мої потреби», «Казка про успіх», «Робота з гремлінами» [2]. Для пропрацювання ціннісно-сміслової сфери, що направлена на усвідомлення життєвих установок, розуміння картини життя, саморефлексію, роль і місце себе у життєтворенні, було використано такі методики: техніка «Спонтанна казка», «Шлях

героя» [2]. Зазначимо, що також були застосовані нарративні практики (індивідуальні бесіди, емпатичне слухання, пошук ресурсних історій).

Після проведення арт-терапевтичного втручання було проведено констатувальну діагностику для розуміння впливу та динаміки психологічного стану, і були отримані такі результати: низька самооцінка – 60 %; егоцентризм – 80 %; вербальна агресія – 79 %; переживання – 84 %; страх та тривога – 78 %.

Отже, у процесі проведення цього дослідження було отримано емпіричні дані, які свідчать про те, що арт-терапевтичний вплив сприяє поліпшенню емоційного стану дитини, дає змогу покращити сприйняття себе, розуміння своїх ресурсів, пропрацювати ціннісно-сміслову та мотиваційну сферу.

Висновки. Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що психологічна допомога має проводитись у системному підході до вирішення поставленого завдання. Аналіз отриманих результатів дослідження демонструє, що використання арт-терапевтичних методів у психотерапевтичній діяльності на деокупованих територіях сприяє покращенню психологічного стану та дає можливість підтримання ресурсного стану. Подальший розвиток полягає у розширенні використання дієвих терапевтичних методик та оцінці психологічних станів у дітей, що мешкають на деокупованих територіях.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Діти і війна: монографія / В. Злишков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська; Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з

арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

3. Кокун О. Особливості психічного здоров'я населення України після перших місяців війни. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): / (електрон. наук. вид., м. Київ, 27 квіт. 2023 р. Київ, 2023. 613 с.

4. Крученицька О. Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

5. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукomska С. О. Особливості травмітного досвіду мешканців деокупованих територій України. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 9. С. 228–243. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>

6. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи: збірник тест : навч. посіб. 2-ге вид. Ужгород : Вид. Олександрі Гаркуші, 2012. 616 с.

REFERENCES

1. Zlyvko, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N., Lipinska, S. (2023). Dity i viina: monohrafiia. Kyiv – Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M.

2. Kalka, N., Kovalchuk, Z. (2020) Praktykum z art-terapii: navch.-metod. posibnyk. Ch. 1. Lviv : LvDUVS.

3. Kokun, O. (2023). Osoblyvosti psykhychnoho zdorovia naseleennia ukrainy pislia pershykh misiatsiv viiny. Ukrainaska psykholohiia. XXI stolittia. Pochatok. (Dni ukrainskoi psykholohii v Berlini): (elektron. nauk. vyd., m. Kyiv, 27 kvit. 2023 r. Kyiv.

4. Krukenytska, O. (2023). Zastosuvannia artterapevtychnykh tekhnik u roboti z

resursnymy stany u ditei z okupovanykh terytorii. Artterapiia i viina: konteksty i dosvid praktychnoi roboty: kolektyvna monohrafiia /za zah. red. N. Kalky, H. Odyntsovoi. Lviv: LvDUVS.

5. Kuzikova, S. B., Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O. (2023). Osoblyvosti travmivnogo dosvidu meshkantsiv deokupovanykh terytorii Ukrainy. Insait: psykholohichni vymiry suspilstva, № 9, 228–243 s. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>

6. Lemak, M., Petryshche, V. (2012) Pyskholohu dlia roboty: zbirnyk testiv : navch. posib. 2-he vyd. Uzhhorod: Vyd. Oleksandry Harkushi.

RESEARCH OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES AND TRANSFORMATIONS OF THE VALUE SPHERE OF PERSONALITY IN DE-OCCUPIED TERRITORIES

Bogdan Zhanna, Lyashenko Bogdan, Natalia Belyaeva

Abstract. *The article is devoted to the research conducted in the de-occupied territory of Ukraine, namely in Gusarivska and Balakliia communities of Kharkiv region, where children experienced traumatic experience during the fighting and occupation of the invader. A factor analysis was conducted on the basis of design methods and the following factors were identified: self-esteem, egocentrism, verbal aggression, experiences, fear and anxiety. To identify more significant discrepancies, the VARIMAX factor structure was rotated with Kaiser normalization. Considering the components, it was proposed to pay attention during psychotherapy to the emotional sphere, the «I-concept,» the value-semantic and motivational sphere of the individual. A psychotherapeutic program for working with children in de-occupied territories was proposed and a diagnostic apparatus was provided. The use of project methods as one of the effective methods of diagnosis in childhood, the use of individual conversations, empathic listening, and the search for resource stories were proposed to the diagnostic apparatus. For psychotherapy, it was proposed to make a psychologically safe space, the use of art-therapeutic exercises to improve the psycho-emotional state, finding new strategies in overcoming stress and tension. Note that a group meeting plan was developed taking into account the physiological and psychological characteristics of young and middle-aged children. After repeated diagnostic measures, the participants revealed positive dynamics in the emotional sphere, an understanding of themselves, improved their attitude towards themselves and others. Such positive dynamics makes it possible to draw conclusions that systematic psychological assistance to children in de-occupied territories will be valuable and will have a positive response in the post-war period and after it.*

Keywords: *psychological support, rehabilitation program, art therapy, psychodiagnostics, de-occupied territories.*

Відомості про авторів:

Богдан Жанна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»), м. Харків, Україна), e-mail: Zhanna.Bogdan@khpi.edu.ua/

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1560-9516>

Беляєва Наталія, кандидат економічних наук, доцент, викладач кафедри психології і соціології (Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна), e-mail: belyaeva.natali060377@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

Ляшенко Богдан, здобувач ступеня «Доктор філософії» ОП «Психологія» кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна), e-mail: Bohdan.Liashenko@sgt.khpi.edu.ua
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6122-2286>

УДК 159.923:159.942]:355.01

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).2

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна

Анотація. У статті розглянуто поняття емоційної стійкості особистості в умовах війни. Емоційну стійкість визначено як інтегративну якість особистості, що забезпечує найбільш успішне досягнення цілей діяльності у складному емотивному середовищі. Охарактеризовано емоційну стійкість особистості в умовах війни як здатність протистояти важким випробуванням, усвідомлювати свої чуттєві стани, адекватно та продуктивно їх переживати і вміти самовідновлюватися. Визначено основні підструктурні компоненти емоційної стійкості особистості. До них віднесено психофізіологічні, емоційно-вольові, когнітивно-рефлексивні, адаптивні та соціально-перцептивні. Проаналізовано основні виклики для особистості в умовах війни. Розкрито психологічний вимір війни та розглянуто стадії її переживання через призму життєвих змін та стадій переживання горя: заперечення, злість, агресія, торг, депресія, прийняття. Визначено динаміку емоційної стійкості в умовах війни, що відповідає стадіям переживання війни і включає такі етапи: стрес, емоційна нестабільність та адаптація до нових реалій життя. Розроблено та запропоновано практичні рекомендації психологічної підтримки емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Ключові слова: емоційна стійкість, психологічний вимір війни, стадія переживання війни, компоненти емоційної стійкості, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. З моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України люди живуть із відчуттям постійного страху за себе та своїх близьких, у ситуації невизначеності та невпевненості у завтрашньому дні, піддаються постійному стресу та шоку. Ці непрості часи впливають на кожного громадянина нашої держави, люди переживають весь спектр почуттів від паніки, страху, тривоги і смутку до ейфорії, збудження, радості, полегшення та наснаги. Панічні атаки,

тривога, думки про смерть, втрату – це реакція багатьох людей на трагічну ситуацію в країні. Війна посилила занепокоєння про безпеку та добробут громадян, їх сім'ї та близьких. Повідомлення про бомбардування будівель, постійний пуск та обстріл ракетами, загибель мирних жителів, їх травмування та важкі поранення, викрадення дітей, психологічне, фізичне та сексуальне насилля створюють картину хаосу сьогодні. До війни неможливо підготуватись. Психіка людини просто не гото-