

Емпатичне спілкування змінюється залежно від психологічних особливостей психолога, що задають предметний зміст емпатичного спілкування, визначаючи загальні тенденції його здійснення. Високий рівень розвитку сензитивності, гнучкості у поведінці, соціального інтелекту, самоприйняття, прийняття цінностей особи, що самоактуалізується, наявність емпатійної установки корелюють з високим рівнем розвитку емпатії у психологів [6].

Висновки. На основі аналізу визначення поняття «емпатія», ми розглядаємо емпатію як соціально – психологічну властивість особистості, що представляє сукупність соціально – психологічних здібностей індивіда, за допомогою яких дана властивість розкривається як по відношенню до об'єкта, так і до суб'єкта емпатії. Таким чином, емпатія – складний, багаторівневий феномен, структура якого представляє сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових умінь, навичок та здібностей людини.

Емпатія є важливою складовою професійних здібностей, а розвиток емпатії є незамінним компонентом фахової підготовки студентів – майбутніх психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейчин М. А., Гудима А. М. Енциклопедія Сучасної України : електронна версія [онлайн] / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=17853 (дата звернення: 20.12.2021).
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2014. Вип. 28. С. 28–39.
3. Генєга А. І. Аналіз проблеми вивчення емпатії у психологічній літературі та її роль у професійному становленні психолога-практика. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 36. 280 с.
4. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Одеса, 2008. 469 с.
5. Кунцевська А. В. Емпатія у системі професійних здатностей фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології / [за ред. Максименка С. Д.]. Т. 7. Вип. 2. К. : Міленіум, 2004. С. 193–197.
6. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. Психологічний часопис. 2018. № 5 (15). С. 24–39.

*Прокопець Андрій
Науковий керівник – доц. Шевченко Ольга*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Події останнього часу суттєво змінили інформаційне поле в усьому світі та перевернули життя багатьох українців: відбувся перерозподіл наших звичних побутових речей, зміна місця проживання, постійний стрес, знесилення та апатія. Стан розгубленості виникає як одна із реакцій на ситуації, коли реальність не відповідає очікуванням. Наша країна знаходиться зараз у важких військових умовах. З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я.

Окрім постійної загрози фізичних травм під час війни, багато українців переживають психологічне навантаження: постійну тривогу за своє життя і своїх близьких, екзистенційні

вибори, з якими раніше не зіштовхувались. Де б ви сьогодні не перебували, про те, що відбувається в Україні, знають усі довкола.

Виклад основного матеріалу. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Останнім часом значно зріс негативний вплив на особистість різних чинників: у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування [4].

Психологічне здоров'я є необхідним підґрунтям повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності. З одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх соціальних і культурних ролей, а з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного особистісного розвитку протягом всього життя.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом.

Психологічне здоров'я людини – це правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку у конфліктній ситуації та дискусіях, тобто – це вміння, якості, які людина використовує щоденно. Звичайно, ступінь розвитку та вираженість залежно від вроджених особливостей можуть бути різними, велике відхилення від норми спричиняє дискомфорт та впливає на загальне здоров'я людини. Повноцінності психічного здоров'я особистості можуть загрозувати домінування певних негативних за своєю природою рис характеру, дефекти в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій тощо [6].

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. На початку червня в Міністерстві охорони здоров'я оголосили досить невтішну статистику – через війну психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців. Серед них трьом-чотирьом мільйонам необхідне буде медикаментозне лікування.

Якщо говорити про міжнародні дослідження, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята людина, яка проживає в зоні військових конфліктів має проблеми з психічним здоров'ям. Разом із тим для 9 % населення ці наслідки будуть на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби.

Зіткнувшись із досвідом війни, сучасна молодь відчуває різні емоції: страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість. Варто зауважити, що така реакція є нормальною. Психологи відмітили, що у часи війни «радість почали сприймати як щось заборонене під час війни, але зараз цей стереотип починає втрачати свою силу і люди починають відчувати радість теж.

Немає правильних чи неправильних емоцій, тим паче в такій ситуації. Якщо хочеться плакати – потрібно плакати, якщо хочеться сміятись – потрібно сміятись» [2].

Під час війни молоді люди стикаються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та хронічні несприятливі події, які призводять до контрпродуктивних стратегій подолання. Як наслідок, вони частіше страждають на: 1) тривожні розлади, ніж їхні однолітки, які не пережили війни; 2) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); 3) депресію; 4) дисоціативний розлад; 5) розлади поведінки, підвищену схильність до вживання алкоголю та наркотиків [3].

У статті ВООЗ, опублікованій у медичному журналі Lancet, виділяють діагнози, які найчастіше виникали в цивільних і військових, які пережили війну:

1. Депресія. Під час війни людей оточує багато подій і новин, які могли спровокувати нові випадки депресії та її загострення. Тяжкість депресії, спричиненої війною, може коливатися від легких, тимчасових епізодів смутку до стійкої депресії. Варто виділити такі ознаки та симптоми депресії: плач, смуток, порожнеча або безнадія; спалахи гніву, дратівливості або розчарування, навіть через дрібниці; втрата інтересу або задоволення від більшості або всіх звичайних дій; розлади сну, включаючи безсоння або надмірний сон; втома та брак енергії; зниження апетиту та втрата ваги, і навпаки – підвищення апетиту та збільшення ваги; постійна тривожність, збудження або відчуття неспокою; сповільнене мислення, мова або рухи тіла; почуття нікчемності або провини, зациклення на минулих невдачах або самозвинувачення; проблеми з мисленням, концентрацією, прийняттям рішень і пам'яттю; часті або повторювані думки про смерть, суїцидальні думки, спроби самогубства, незрозумілі фізичні проблеми, такі як біль у спині або головний біль [5].

2. Посттравматичний стресовий розлад – комплексний розлад, пов'язаний із пережитою травмою та гострою реакцією на стрес. Розлад проявляється, коли людина не має ресурсів, щоб психологічно впоратися з гострою травматичною подією. У середньому до 20 % людей, які пережили травматичну подію, мають цей стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад у сучасної молоді розвивається після пережитої або побаченої травматичної події. Такою подією можуть стати бойові дії, побачена загибель людини, ракетний обстріл, сексуальне насильство.

3. Стрес – неспецифічна реакція організму на будь-які зміни умов, що потребують адаптації. У цьому стані людина допускає помилки в розподілі і переключенні уваги, порушуються пізнавальні процеси, рухова координація, недостатні емоційні реакції, спостерігається сплутаність свідомості і загальмованість всіх видів діяльності. Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, покращувати її здатність адаптуватися до дискомфортних і небезпечних умов (стресових, конструктивних, корисних), або може знищити людину, різко знизивши її продуктивність і якість життя (болючі, деструктивні, деструктивні).

В умовах бойових дій наш організм працює на максимальній потужності. Гормони стресу, завдання яких – мобілізувати організм у критичних ситуаціях, також мають «термін придатності». Молода людина може відчувати інтенсивні перепади настрою, починаючи від тривоги, гніву та оптимізму до повного руйнування та виснаження. Важливо усвідомлювати, що це цілком природні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним з них можна і потрібно працювати [7].

4. Апатія – це стан, коли людина нічого не відчуває, нічим не цікавиться, не має сили та мотивації. Нажаль, така ситуація поширена під час воєнних дій і є нормою в нашій незвичній дійсності. Якщо апатія зберігається більше 2 тижнів, це вже може бути симптомом депресії або іншого захворювання. Тоді необхідно звернутися до фахівця – психолога, психотерапевта або психіатра, щоб не допустити розвитку більш серйозного розладу.

5. Панічна атака (ПА) – сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини. Супроводжується шаленим викидом адреналіну в кров і, відповідно, сильними фізичними реакціями. Під час війни панічні атаки почастишали серед підлітків і дітей. Переживання, страхи, невпевненість, розгубленість і панічні атаки матеріалізуються в міру зростання невизначеності, що спонукає молодь під час війни активно звертатися за професійною підтримкою до психологів-практиків [2].

Разом з тим, у сучасних реаліях практичні психологи та соціальні працівники набули нового досвіду дистанційного виконання основних завдань психологічної служби в екстремальних ситуаціях країни: збереження та зміцнення психологічного та соціального здоров'я, забезпечення психологічної безпеки, під час навчального процесу.

Якщо «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є «гармонія», то центральною характеристикою психологічно здорової молоді можна назвати здатність до саморегуляції, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов [1].

Висновки. Основною функцією психологічного здоров'я молоді є підтримання позитивного динамічного балансу між особистістю та середовищем у ситуаціях, коли потрібна мобілізація особистих ресурсів. Психологічне здоров'я молоді є основою особистісної стабільності та психологічного імунітету людини перед соціально-економічними, політичними та екологічними кризами і визначає конструктивність особистісного розвитку.

Під час війни психологічні реакції молоді можуть бути різні: від помірною та тимчасового стресу до важкої психічної травми, яка негативно впливає на здоров'я. Дослідження показують, що травматичні події, спричинені війною, можуть мати довготривалий вплив на психічне та психологічне здоров'я та благополуччя людини. Історія кожної людини потребує уважного вивчення та вибору відповідної стратегії допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
2. Вплив війни на психічне здоров'я. Режим доступу: URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko> (дата звернення 17.10.2022).
3. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Главник, 2005. Вип. 26. С. 320–325.
4. Галецька І.І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
7. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html> (дата звернення 17.10.2022).

Свергун Наталія

Науковий керівник – доц. Чип Руслана

СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

В епоху соціокультурних змін та трансформацій сучасного суспільства, в умовах сьогодення актуалізується проблема психологічного впливу, що зумовлює появу нових тенденцій у теоретичному аспекті та практичному компетентнісному вимірі.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності та особливостей феномену психологічного впливу.

На думку науковців, перехід до інформаційного суспільства лише сприяє трансформації психологічного впливу та перенесенню його застосування від таких сфер суспільного життя, як політика, дипломатія, військове мистецтво, торгівля, рекламування, у сферу масового використання як технології та ідеології соціальної взаємодії та спілкування людей. З огляду на це, дослідження різних аспектів психологічного впливу є вкрай актуальними, а особливо – вивчення механізмів його здійснення, умов, що впливають на ефективність застосування, способів захисту від деструктивного втручання [1].

Наукова проблематика психологічного впливу досліджується зарубіжними і вітчизняними вченими (Е. Аронсон, Ф. Зімбардо, М. Ляйппе, Е. Пратканіс, М. Снайдер, Д. Фрідман, К. Хоган, Р. Чалдіні, Г. Балл, Б. Бессонов, Г. Гуменюк, В. Татенко, Б. Паригін, В. Погольша, Б. Поршнев, П. Таранов, В. Шейнов та інші.

Український вчений В. Татенко у своїй монографії зазначає, що після відомих публікацій Г.Тарда, С. Сігеле, Г. Лебона, В. Бехтерева, а ближче до нашого часу – Р.Чалдіні, Ф.Зімбардо, М. Ляйппе інтерес дослідників, зокрема соціальних психологів, до проблеми впливу не вщухає і навіть продовжує зростати. Науковець додає, що потужним стимулом для цього виступає нагальний запит суспільної практики на науково обґрунтовані знання про