

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN TIMES OF WAR

Ця стаття містить результати дослідження рівня психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни в країні. Зазначається, що війна створює значний психологічний тиск, особливо на молодь загалом та на майбутніх психологів зокрема, які стоять на порозі своєї професійної кар'єри. Майбутні спеціалісти в галузі психології, які готуються до професійної діяльності, опиняються під подвійним тиском: їм доводиться справлятися з власними емоційними реакціями на війну і одночасно розвивати навички, необхідні для надання допомоги іншим. Дослідницька процедура проводилась на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт» зі здобувачами факультету соціальної та психологічної освіти спеціальності 053 «Психологія». Вибірка становила 40 респондентів. Використовувався метод опитування (через Google форми) та методика «Шкала психологічного благополуччя» (автор К. Ріфф, адаптація україномовного варіанту С. Каркасанова).

За результатами аналізу даних, отриманих у ході дослідження, виявлено, що 100% учасників зазнають пригніченого емоційного стану інколи або на постійній основі; 20% не можуть ефективно контролювати свій емоційний стан; 55% спостерігають у себе погіршення пізнавальних психічних процесів; 70% мають проблеми зі сном. Також виявлені низькі показники за шкалами «Автономія» та «Управління середовищем», що може вказувати на наявність відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя, відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Зазначається важливість розробки та впровадження комплексних психологічних та соціальних інтервенцій для поліпшення психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного конфлікту. Висновки статті вказують на необхідність активної підтримки цієї вразливої групи та розробки програм для поліпшення їхнього емоційного та когнітивного стану.

Ключові слова: психологічне благополуччя, майбутні психологи, емоційний стан, психологічне благополуччя під час війни, емоційна стійкість молоді.

This article presents the results of a study on the level of psychological well-being of future psychologists in the context of war in the country. It is noted that war imposes significant psychological pressure, especially on the youth in general and future psychologists who are at the threshold of their professional careers. Aspiring professionals in the field of psychology, preparing for professional activities, face a dual challenge: they must cope with their own emotional reactions to war while simultaneously developing the skills necessary to assist others.

The research procedure was conducted at Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University and the Center for psychological diagnosis and training technologies "Insight" with students from the Faculty of social and psychological education, specialty 053 "Psychology". The sample consisted of 40 respondents. The survey method (via Google Forms) and the "Psychological well-being scale" (by K. Riff, adapted by S. Karasanov for the ukrainian version) were used.

According to the analysis of the data obtained during the study, it was found that 100% of participants experience occasional or constant depressed emotional states; 20.0% cannot effectively control their emotional state; 55.0% observe a deterioration in cognitive mental processes, and 70.0% have sleep problems. Low scores were also identified on the "Autonomy" and "Environmental Mastery" scales, indicating a sense of inability to cope or improve their life conditions and a feeling of powerlessness in managing the surrounding world.

The importance of developing and implementing comprehensive psychological and social interventions to improve the psychological well-being of youth in times of war is emphasized. The conclusions of the article point to the necessity of active support for this vulnerable group and the development of programs to enhance their emotional and cognitive well-being.

Key words: psychological well-being, future psychologists, emotional state, psychological well-being during war, emotional resilience of youth.

УДК 159.922:[378.018.8:159.9-051]:355.48(477-651.2:470-651.1)"2022/..."(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.10>

Горенко М.В.

доктор філософії з психології,
викладач кафедри психології
Уманський державний
педагогічний університет
імені Павла Тичини

Радзівіл К.П.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Уманський державний
педагогічний університет
імені Павла Тичини

Війна накладає значний психологічний тиск на все населення загалом і на майбутніх психологів зокрема, які стоять на порозі своєї професійної кар'єри. Здобувачі-психологи, які готуються стати фахівцями в галузі психічного здоров'я, перебувають під подвійним навантаженням: вони мають впоратися з власними емоційними реакціями на війну та одночасно розвивати компетенції, необхідні для допомоги іншим.

Забезпечення стійкості в умовах війни для молоді загалом і майбутніх психологів зокрема включає не тільки надання психологічної підтримки та лікування, але й розробку освітніх

програм, які враховують особливості життя в умовах війни. Це включає вивчення стратегій впорядкування, технік мінімізації стресу та методів самопомоги, що є особливо цінними для майбутніх психологів, які під час своєї кар'єри стануть опорою для інших, хто переживає психологічні наслідки війни.

Серед сучасних дослідників, які займаються дослідженням феномену психологічного благополуччя, варто згадати таких як Н. Бредбурн, Н. Гончарова, А. Коваленко, Г. Медніков, М. Павлюк, Л. Сердюк, Т. Ткачук, А. Харченко, О. Шопша, М. Ягода та багато інших. Зарубіжні дослідження психологічного благополуччя

переважно стосуються розгляду його з точки зору резильєнтності – життєстійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприяють розвитку здорової особистості. Це такі вчені, як: Д. Александер, Е. Вернер, М. Віндл, Ф. Волш, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд. Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективам інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях.

Узагальнюючи аналіз напрацювань низки класичних і сучасних зарубіжних і українських досліджень, присвячених проблемі психологічного благополуччя, можна зробити прогноз, що сучасні умови, які визначаються великою непередбачуваністю, створюють не лише ризики, але й певні стимули для розвитку психологічного благополуччя громадян України, включаючи нашу молодь.

Вплив війни на психіку молоді є значним та має глибокі наслідки, особливо в контексті формування особистості майбутнього психолога. Війна породжує унікальний комплекс стресових чинників: втрату безпеки, постійну загрозу, свідчення насильства, втрату близьких та зміни в звичному способі життя. Для молоді, яка переживає період формування ідентичності, ці виклики можуть мати далекосяжні наслідки, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії та інші емоційні та поведінкові проблеми.

Для майбутніх психологів війна являє особливий виклик, оскільки вона впливає не лише на їхнє особисте благополуччя, але й на їхню професійну підготовку та розвиток. Вони навчаються розуміти психіку людини в умовах екстремального стресу, що може збагатити їхній професійний досвід, призвести до прискореного розвитку деяких професійних навичок, таких як емпатія, розуміння глибоких травматичних переживань та співпереживання. Водночас постійне зіткнення з травматичними подіями може викликати виснаження, синдром емоційного вигорання та складнощі у встановленні професійної дистанції. Тому важливо також забезпечити їм достатньо ресурсів для психологічної підтримки та сприяти розвитку навичок самодопомоги та саморегуляції. Специфічні відмінності психологічного благополуччя полягають у тому, що це не статичний стан, а динамічний процес, який змінюється залежно від особистих переживань, зовнішніх обставин та життєвих етапів.

Дослідницька процедура проводилась на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт» зі здобувачами факультету соціальної та психологічної освіти спеціальності 053 «Психологія». Вибірка становила 40 респондентів. Використовувався метод опи-

тування (через Google форми) та методика «Шкала психологічного благополуччя» (автор К. Ріфф, адаптація україномовного варіанту С. Каркасанова).

Розглянемо результати опитування майбутніх психологів. Перше запитання: «Як часто ви перебуваєте в пригніченому емоційному стані (протягом останніх 3 місяців)?». Варіанти відповідей: ніколи, інколи, часто. Результати відображені на рис. 1.

Як бачимо, варіант відповіді «ніколи» не вибрав жоден респондент, натомість 82,5% респондентів вибрали варіант «інколи» та 17,5% – варіант «постійно». Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і пригніченим емоційним станом є складним і багатограним, оскільки обидва ці стани взаємодіють та впливають один на одного в багатьох аспектах психічного здоров'я людини. По-перше, психологічне благополуччя часто характеризується позитивними емоційними станами, такими як щастя, задоволеність, вдячність, оптимізм тощо.



Рис. 1. Результати опитування майбутніх психологів. Питання 1

Ці емоції сприяють загальному відчуттю щастя та можуть допомогти в боротьбі з пригніченими емоційними станами, такими як смуток, безнадія, апатія чи тривога. З іншого боку, пригнічений емоційний стан може значно знижувати психологічне благополуччя. Негативні емоції можуть впливати на здатність особи до самореалізації, на її соціальні відносини, самопочуття та загальне сприйняття якості життя. Ці емоції можуть підірвати самооцінку, знизити мотивацію і перешкоджати здоровій взаємодії з навколишнім світом.

Наступне запитання: «Чи вдається вам контролювати свій психічний стан та мінімізувати негативні емоції?». Варіанти відповіді: «повністю контролюю», «скоріше контролюю», «скоріше не контролюю», «зовсім не контролюю». Результати відображені на рис. 2.

Як бачимо, вдається контролювати свій емоційний стан 80,0% респондентів («повні-

стю контролюю» – 35,0%, «скоріше контролюю» – 45,0%). Відповіді «скоріше не контролюю» та «зовсім не контролюю» вибрали 17,5% та 2,5% респондентів відповідно.

Контроль над власним емоційним станом є важливим складником психологічного благополуччя. Здатність усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати емоції є ключовою для підтримання емоційної рівноваги та загального добробуту. Ефективний контроль емоцій сприяє кращому подоланню стресу, покращує міжособистісні стосунки, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє позитивному сприйняттю життя.

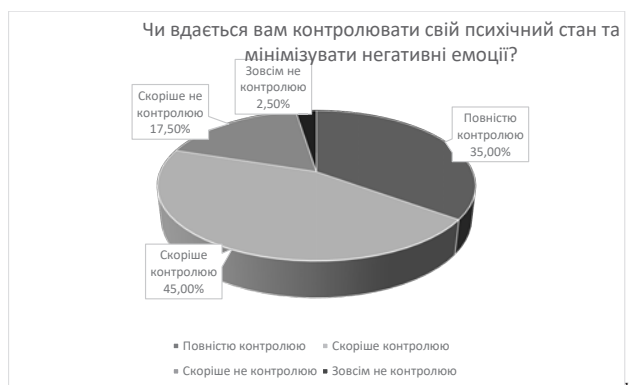


Рис. 2. Результати опитування майбутніх психологів. Питання 2

Невміння контролювати свої емоції може мати негативні наслідки для психологічного благополуччя. Неконтрольовані емоції можуть призвести до нестабільності в поведінці, конфліктів у відносинах, зниження продуктивності, психосоматичних розладів та підвищення рівня стресу та тривожності. Довготривала нездатність керувати своїми емоціями може сприяти розвитку таких станів, як депресія, тривожні розлади та інші психологічні проблеми. Загалом, контроль емоційних станів є критичним компонентом для забезпечення стійкого психологічного благополуччя та повноцінного здорового життя.

Зі здобувачами – майбутніми психологами, які не контролюють свій емоційний стан, потрібно працювати. Контроль над емоціями не означає їхнє придушення або ігнорування. Навпаки, він включає усвідомлення власних емоцій, розуміння їх причин та впливу на поведінку, а також розвиток стратегій для конструктивного їх вираження. Це може включати техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація, майндфулнес, а також навички спілкування та вирішення конфліктів.

Наступне запитання, яке було поставлене: «Чи спостерігали ви погіршення пізнавальних психічних процесів (мислення, уваги, пам'яті та ін.) (останні 3 місяці)?». Пропонувались варіанти відповіді: «ніколи», «інколи», «постійно». Результати відображені на рис. 3.



Рис. 3. Результати опитування майбутніх психологів. Питання 3

З результатів відповідей на це запитання робимо висновок, що більше половини респондентів (55,0%) помічали за собою погіршення пізнавальних психічних процесів. Коли психологічне благополуччя молодих людей піддається виклику, це може негативно впливати на пізнавальні процеси. Наприклад, тривога та стрес можуть знижувати здатність до концентрації, погіршувати пам'ять та ускладнювати процес прийняття рішень, уповільнювати мислення. Втручання, спрямовані на покращення психологічного благополуччя, такі як стратегії стресостійкості, техніки розслаблення, психотерапія та підтримка соціальних зв'язків, можуть не тільки підвищити загальний рівень задоволеності життям, але й поліпшити пізнавальні функції.

Наступне запитання: «Чи є у вас проблеми зі сном (останні 3 місяці)?». Запропоновані варіанти відповіді: «проблем немає», «інколи є проблеми», «проблеми є постійно». Результати відображені на рис. 4.



Рис. 4. Результати опитування майбутніх психологів. Питання 4

З результатів бачимо, що більшість респондентів (70,0% мають проблеми зі сном час від часу (47,5%) або на постійній основі (22,5%).

Також після цих відповідей було поставлене уточнююче відкрите запитання «Які саме проблеми зі сном є у вас?» та отримали такі відповіді: «важко заснути», «тривожні думки перед сном», «сон не міцний», «жахливі сни», «неспокійний сон», «не сплю через повітряні тривоги».

Якість сну має тісний взаємозв'язок з психологічним благополуччям, оскільки сон відіграє критичну роль у регулюванні емоцій, когнітивних функцій та загального психічного здоров'я. Гарний, високоякісний сон сприяє покращенню настрою, підвищенню стресостійкості, підтримці когнітивних функцій та загальному емоційному благополуччю. Під час сну відбувається важлива обробка емоцій, яка дозволяє мозку переробляти та керувати емоційними переживаннями. Якісний сон сприяє балансу нейромедіаторів та гормонів, які впливають на настрій, зокрема серотоніну та кортизолу, таким чином, підтримуючи емоційну стабільність та психологічне благополуччя.

З іншого боку, недостатність сну або його низька якість може мати негативні наслідки для психологічного стану. Хронічний дефіцит сну пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожності та інших емоційних розладів. Недосипання може знижувати стресостійкість, підвищувати імпульсивність, погіршувати здатність до прийняття рішень та критичного мислення, а також негативно впливати на емоційну регуляцію. Також є і зворотний зв'язок: психологічні проблеми, такі як стрес, тривога та депресія, можуть негативно впливати на якість сну. Це створює замкнуте коло, в якому психологічні проблеми погіршують сон, а поганий сон, своєю чергою, посилює психологічні проблеми.

У зв'язку з цим важливо враховувати сон як значущий компонент у підходах до підтримки психологічного благополуччя. Це може включати розробку гігієни сну, стратегій релаксації перед сном, управління чинниками, які можуть порушувати сон (наприклад, вживання кофеїну чи екранний час перед сном), а також психотерапевтичні та медикаментозні втручання у випадку серйозних порушень сну або пов'язаних з ними психологічних проблем.

Також у межах цього дослідження нами була застосована методика «Шкала психологічного благополуччя» (автор К. Ріфф, адаптація українського варіанту С. Каркасанова) [1]. Результати відображені на рис. 5.

Серед показників психологічного благополуччя в досліджуваній групі майбутніх психологів найвищі результати простежуються за шкалами «Особистісне зростання» і «Самоприйняття». Це означає, що досліджувані досить відкриті до нового досвіду, мають відчуття реалізації свого потенціалу та спрямовані на безперервний розвиток, вони доволі позитивно до себе ставляться, приймають різні боки своєї особистості.

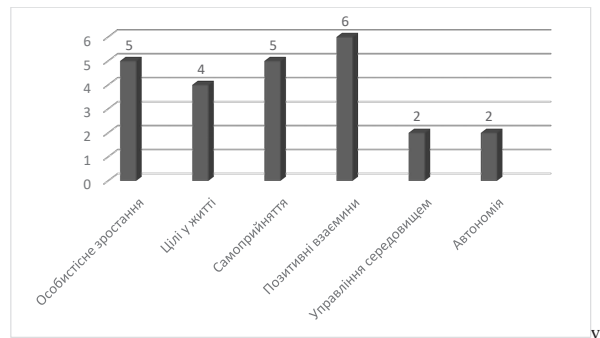


Рис. 5. Рівні психологічного благополуччя майбутніх психологів за шкалами

Однак найнижчі показники за шкалою «Управління середовищем» та «Автономія» вказують на те, що респонденти не досить компетентні в управлінні оточенням, у контролі за своєю зовнішньою діяльністю, не досить ефективно використовують можливості. Звичайно, на ці характеристики здобувачів могла вплинути війна в країні. Воєнні дії можуть створювати складні умови, які впливають на розвиток особистості та формування психологічних характеристик. Небезпека, невизначеність та нестабільність у країні можуть ускладнювати можливості студентів впливати на своє оточення. Обмежений доступ до ресурсів, економічні труднощі та соціокультурні зміни можуть впливати на їхню здатність взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Отже, у ході дослідження рівня психологічного благополуччя майбутніх психологів під час війни в країні виявлено тривожні та важливі тенденції, які вимагають уваги та втручання. За результатами аналізу всі респонденти (100%) іноді зазнають пригніченого емоційного стану, що свідчить про вплив війни на їхнє емоційне здоров'я. Не менш важливим є те, що 20,0% респондентів виявили, що не можуть ефективно контролювати свій емоційний стан, що свідчить про потребу у розвитку стратегій саморегуляції та психологічної підтримки. Погіршення пізнавальних психічних процесів, яке спостерігається у 55% учасників, може вказувати на важливі виклики, пов'язані зі стресом та тривожністю. Особливу увагу слід приділити проблемам із сном, які виникають у 70,0% майбутніх психологів. Низька якість сну може впливати на загальне психічне здоров'я та здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та нестабільності. Також виявлені низькі показники за шкалами «Автономія» та «Управління середовищем», що може вказувати на наявність відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя, відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Висновки дослідження свідчать про необхідність комплексних психологічних та соці-

альних інтервенцій для поліпшення психологічного благополуччя молоді, яка стикається із військовим конфліктом. Перспективу подальших досліджень та напрацювань вбачаємо у розробці та впровадженні програм, спрямованих на зниження емоційного стресу, надання навчальних сесій з психологічної саморегуляції та підтримки з питань сну, які сприятимуть покращенню психологічного стану та якості життя цієї вразливої групи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
2. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. Вип. 39. С. 322–340.