

НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ
Дивізіон “Психічне здоров’я”
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра психології
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет спеціальної та інклюзивної освіти
Кафедра спеціальної психології та медицини

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)

13 жовтня 2023 року

Київ 2023

УДК 159.9: 364.62:355.01

Редакційна колегія: Руденко Л., д.психол.н., професор
Палій В., к. психол. н.
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент
Маркусь І., к. пед. н., доцент
Савицька І., к. філософ. н., доцент
Мартинюк І., к. психол. н., доцент
Афузова Г., к. психол. н., доцент
Погорільська Н., к. психол. н., доцент

Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). – Київ: НУБІП України, 2023. - 87 с.

ISBN 978-617-8351-41-0

Збірник містить тези та інші матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення» з питань психічного здоров'я різних категорій осіб в умовах війни та його збереження; організації психологічної допомоги під час війни, психічної травми та війни.

Матеріали подаються в авторській редакції.

УДК 159.9: 364.62:355.01

© Дивізіон “Психічне здоров'я” Національної психологічної асоціації, 2023

id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

4. Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
5. Keller M. C. & Nesse R. M. (2006). The evolutionary significance of depressive symptoms: Different adverse situations lead to different depressive symptom patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 316–330.
6. Martyniuk I. Social interaction as a factor of preventing the crisis of motivation in student learning. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2022. No 49(52).
7. Psychology of Disappointment. URL: <https://www.bestpsychology-degrees.org/the-psychology-of-disappointment>.
8. Roberts D. L. (2023) Understanding Disappointment: The cognitive, Emotional, and Biological Dimensions. <https://medium.com/psych-pstuff/understanding-disappointment-the-cognitive-emotional-and-biological-dimensions-b4fb4f9cc1ea>
9. Seligman M. E. P. (1972) Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412.

Погорільська Наталія,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Найдьонова Ганна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
Київ, Україна

ЗНАЧЕННЯ ДОВІРИ ТА ВДЯЧНОСТІ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологія війни, втрата мирного життя, переживання про родичів в окупації, порятунок від артобстрілів – це стало реальністю для українців з

лютого 2022 року, з дня повномасштабного вторгнення рф в Україну. Новий досвід, нова реальність має свою ціну для кожного. Спираючись на сучасні уявлення психології про психологічне зростання та теорію рис особистості М. Селігмана, К. Петерсона [1], *метою* нашого дослідження став пошук рис особистості, які сприяють посттравматичному зростанню.

В кінці травня - на початку червня 2023 року нами було проведено опитування 170 українців віком від 17 до 63 років. Середній вік опитуваних становив 30,4 років (стандартне відхилення 11 років). Окрім анкетування для збору соціально-демографічних даних, у якості психодіагностичного інструментарію було використано три методики:

1. Опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеши і Л. Калхаун, у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова) для визначення позитивних зрушень щодо ставлення до інших (СІ), нових можливості (НМ), сили особистості (СО), духовних змін (ДЗ), підвищення цінності життя (ПЦЖ) та інтегрального показника посттравматичного зростання.

2. Опитувальник рівня довіри до себе та соціуму «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко).

3. Опитувальник вдячності (Gratitude Questionnaire - GQ-6) складається з шести пунктів самозвіту і призначений для оцінки індивідуальних відмінностей в схильності відчувати вдячність в повсякденному житті. Чотири пункти методики є прямими, два – зворотними. Опитувальник розроблено М.Е. Маккаллоу, Р.А. Еммонсом і Дж. Цанг.

Наші результати показали (Таблиця 1), що найбільш відчутними для учасників опитування стали зрушення щодо нових можливостей (42,9 % опитуваних вибірки вказали на високий рівень зростання цього показника) та підвищення цінності життя (40,6 % вибірки відповідно).

Частотний аналіз позитивних зрушень посттравматичного зростання

Показники зростання	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Ставлення до інших	36,5	45,3	18,2
Нові можливості	20,6	36,5	42,9
Сила особистості	19,4	57,1	23,5
Духовні зміни	45,3	38,2	16,5
Підвищення цінності життя	17,1	42,4	40,6
Загальне зростання	14,7	42,4	42,9

Кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків між усіма показниками позитивних зрушень з вдячністю та довірою до себе. Метод множинної лінійної регресії дозволив уточнити, що вдячність є значимою для посттравматичного зростання за усіма показниками позитивних зрушень, а довіра до себе є значимою для усвідомлення нових можливостей та сили особистості.

Вдячність загалом можна визначити як позитивну рису, яка дозволяє людині цінувати те, що вона має і виражати за це подяку. Дослідження вдячності, що було проведено психологами *Робертом А. Емансом* (Університет Каліфорнії) та *Майклом МакКалухом* (Університет Маямі), засвідчило, що ті люди, які щоденно практикують вдячність, є більш оптимістичними та вище оцінюють якість свого життя [2]. Отже, наші результати також підкріпили отримані даними авторами дані та підтвердили, що люди, які можуть «побачити» за що подякувати навіть у найскладніших умовах, можуть мати більш продуктивне посттравматичне зростання навіть у дуже важких умовах війни.

Довіра до себе, згідно автора методики, виявляється у повазі до себе і впевненості, сприйнятті себе як надійного джерела інформації, що допомагає в орієнтації в невизначених ситуаціях [3]. Отже, довіра до себе, впевненість

дозволяють людині краще розуміти себе, знати свої можливості і, відповідно, бачити нові можливості щодо розвитку у тих умовах, в яких опиняється особистість.

Список використаних джерел

1. Peterson, C., & Seligman, M. *Character strengths and virtues a handbook and classification*. Oxford University Press. 2004.
2. Emmons R. A., McCullough M. E. *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press. 2004. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
3. Савченко, О. В., Петренко, В. В., & Тімакова, А. В. «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 5, с. 16-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3>

Полякова Віталія,
кандидатка психологічних наук
викладачка кафедри психології Національного університету
біоресурсів та природокористування України,
м. Київ, Україна
Orcid ID 0000-0002-2047-1737

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЧИТЕЛЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ

В наше життя прийшла війна. Жорстоко та безжально у всіх нас разом, вона забрала спокій та впевненість у прийдешньому дні.... Раптове руйнування стабільності, як правило, викликає страх у дорослих, і тим більше, у дітей. Це діти які пережили бомбардування, артобстріли, ракетні атаки, які бачили смерті людей, зруйновані будинки, страшні пожежі; це поранені діти; це діти, які втратили близьку людину; діти- вимушені переселенці; діти військовослужбовців і волонтерів; діти полонених і зниклих безвісті. Ці діти пережили, або