

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 8
2023

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 8

Рівне, 2023

УДК [159.98:159.942]:376-056:331.54

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДОМ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ*Зіборов Людмила, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ**Науковий керівник: Корчакова Н.В., доктор психол. наук, професор*

Постановка проблеми. Тривожність. Це слово все частіше зустрічається у житті сучасної людини. Все частіше від навколишніх можна почути фрази, на кшталт, «я постійно за все переймаюсь», «Я не можу спокійно жити, я постійно тривожусь». Причиною такої поведінки може бути тривожність. Якщо благати людину не тривожитися, це мало чим допоможе. Не один рік на сході України тривають бойові дії. Багато людей постраждали від цих подій, особливо військових. Але говорячи про військових, слід згадувати тих, хто виступає для них надійним «тилом». Це родини військових, їх рідні, які постійно знаходяться у стані очікування і тривоги. Це може бути тривога за воїна, за себе, за своїх дітей, за близьких. Посилення тривоги може спричинитися багатьма змінними: утрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак БПЛА; постійні сигнали «повітряних тривог»; переміщення в інші регіони країни або за рубіж та пов'язані з цим утрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; фінансові труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому.

Метою нашого повідомлення є висвітлення питань наявності атмосфери тривожності у родинах військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першим, хто почав займатися питанням вивчення тривоги як психологічного феномену був З. Фрейд. У 1926 році він видав монографію «Гальмування, симптоми, тривога», у якій вперше виокремив стан тривоги та занепокоєності як елементів життєдіяльності людини. Психолог характеризував цей стан як емоційний, такий, який включає переживання очікувань і невизначеності, відчуття безпорадності.

На думку Керрола Ізарда, одного з творців теорії диференціальних емоцій, тривожність - це не певний самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю.

Анна Прихожан звертає увагу на те, що тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаного із очікуванням неблагополуччя та передчуттям небезпеки.

Що ж, у першу чергу, видозмінюється у психіці людини при виникненні тривожності? У наукових джерелах ми зустріли думку про те, що процеси започатковуються у давній ділянці мозку - амігдалі, яка передає сигнали наднирникам і симпатичній нервовій системі, а вони, у свою чергу, посиляють команди тілу: «приготуйся до двобою чи втечі». Якщо людина має якісь переживання, на кшталт, здавати іспит, мати важливу співбесіду, або очікувати результатів аналізів, вона буде перейматися через це, але така тривожність минає разом з усуненням її причин.

Все ж є і інші стани - так звана «непозбувна бентега», тривожність, що ускладнює життя, не маючи чіткої сьогоденної причини, яка не минає з часом. Люди з тривожністю постійно переймаються тим, що їх щось турбує. Їм притаманне уявлення, що хвилювання і постійне прокручування думок про те, що їх хвилює, може якось завадити біді. Тому вони не прагнуть призупиняти страждання. Нетерпимість до непевності може бути ознакою тривожного розладу. Людина з помірною тривожністю може успішно працювати і робити свої справи, але до певного часу. Тривожні люди схильні відмовлятися від чогось хорошого, такого як подорожі, пошук нової роботи чи хобі, налагодження нових знайомств. На їх думку такі спроби можуть лише погіршити ситуацію, підсилити їх тривожність аж до нестерпності.

До основних ознак, що супроводять виникнення тривожності належать наступні: надмірна, межева знервованість, роздратування; постійне відчуття біди, що наближається; пришвидшене серцебиття; біль за грудиною; часте дихання (гіпервентиляція); підвищене потовиділення; слабкість і втома; запаморочення, туман в голові; проблема з концентрацією уваги; поверхневий сон; проблеми з шлунково-кишковим трактом; часте сечовиділення [3].

Усвідомлення важливості проблеми тривожності, а також інших, зокрема проблеми психічного здоров'я, привели до ініціювання у червні 2022 р. дружиною Президента України О. Зеленською Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Дана ініціатива реалізуються за підтримки ВООЗ. Мета програми досить амбіційна для країни, що перебуває в стані повномасштабної війни: «Створити власну, українську модель системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка втілить найкращі світові й вітчизняні практики. Серед завдань – побудувати ефективну систему якісних і доступних послуг із психічного здоров'я, щоб ними міг скористатися кожен, хто їх потребує»[2].

У Національній програмі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на сьогодні напрацьовано:

- довідник «Базові навички турботи про себе та інших»;
- новий розділ «Довідника безбар'єрності» – «Етика взаємодії у період стресу»;
- керування стресом у застосунку «BetterMe» – «Mental Health»;
- ролики для телебачення «Скажи чесно, ти як?», аптечка самопомоги від українських зірок і телеведучих;
- серія анімаційних відеороликів про природу стресу, допомогу собі та близьким.

Одним із провідних сучасних науково-обґрунтованих методів психотерапії є когнітивно-поведінкова терапія. Вона базується на усвідомленні того що при багатьох психологічних проблемах викривлене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього та інше). Критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку при допомозі зі сторони, людина намагається змінити свої негативні взірці мислення та поведінки. Це сприяє покращенню її емоційного стану та вирішення міжособистісних проблем, зміні на краще життєвої позиції. Клієнт разом із психотерапевтом досліджують і вибудовують спільне розуміння проблеми, формують цілі і працюють над їх досягненням. При цьому клієнт приймає активну участь в процесі терапії, виконує своєрідні домашні завдання.

Висновки. Отже, повномасштабна війна Росії проти України не сприяє укріпленню психічного здоров'я українського населення. З початком агресії багаторазово збільшилася кількість тих, хто пережив травматичні події (причому у найгостріших, найекстремальніших формах) і перебуває під гнітом тривожності або інших психічних розладів. З плином війни їхня кількість, на превеликий жаль, буде рости.

Однією із найбільш вразливих категорією українців, які найчастіше стикаються із травматичними подіями, є військовослужбовці та члени їх родин. Тривожність негативно впливає на стан психічного здоров'я громадян, зокрема на самопочуття усіх членів сім'ї військовослужбовців. Дослідженні особливостей тривожності в родинах наших захисників дасть змогу покращити надання допомоги, у тій мірі, яку вони потребують. Завданням психологічної спільноти є підвищення психологічної культури населення, оскільки, розуміючи свої стани і особливості їх функціонування, людина стає витривалішою та психологічно зрілішою й готовою до долання життєвих перешкод.

Список використаних джерел

1. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> дата звернення: 27.11.2023
2. Підсумки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за 2022 р. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r> дата звернення: 27.11.2023
3. Супрун У. Ю. Що таке тривожність і як подолати. 03 серпня 2019 URL :: <https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-trivozhnist-i-yak-podolati.html?&page=772> дата звернення: 28.11.2023

ЗМІСТ**Частина 1.****ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ**

Андрюшина Світлана Взаємодія закладу дошкільної освіти і сім'я як необхідна умова гендерного виховання дітей дошкільного віку	3
Волощук Вікторія Дидактична гра як засіб формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку	5
Волощук Вікторія Педагогічні умови формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами дидактичної гри	7
Гарбарчук Діана Підготовка дитини до навчання у школі як предмет наукового дослідження	10
Гвалдене Лариса Соціально-психологічний клімат у трудовому колективі.....	13
Горшковська Лілія Психологічні аспекти діяльності рекрутера ІТ сфери.....	15
Гузик Оксана, Широких Анастасія Організації корекційної роботи з дітьми із затримкою мовленнєвого розвитку	18
Дацюк Юлія Я-концепція підлітків патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільної освіти.....	21
Давидчук Олена Психологічні особливості врегулювання професійних конфліктів у діяльності психолога закладу дошкільної освіти.....	23
Дацюк Юлія Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільного віку	26
Дем'янюк Вікторія Організаційно-методичні засади психодіагностики особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку	28
Дружиніна Інна Анатоліївна, Парчук Т. Сімейні цінності : сучасний погляд.....	31
Зіборов Людмила Корекція тривожності методами когнітивно-поведінкової терапії у родинах військовослужбовців	33
Ковалик Олександра Шляхи інтенсифікації англійськомовного освітнього простору в українській школі як вияв євроінтеграційних процесів.....	35
Копилова Олена Психологічний супровід відхилень нервово-психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	38
Климчук Ілона Діагностичний аспект вивчення особливостей емоційної студентів у період кризи	39

Краля Катерина Вимірювання самоефективності дорослих українців	42
Лицюк Анастасія Особливості формування самооцінки в підлітковому віці	45
Малець Катерина, Широких Анастасія Застосування ігрових методів корекції мовлення дітей із фонетико-фенематичним недорозвинення мови.....	48
Машук Ольга, Широких Анастасія Економічні, екологічні та педагогічні аспекти національної самосвідомості та її формування	52
Мовчко Олег Неконструктивні аспекти копінг-стратегій у студентів в сучасних реаліях.....	54
Наумович Світлана Особливості само сприйняття жінок молодого віку у контексті використання соціальних мереж	57
Павловська Катерина Особливості комунікативного розвитку дітей старшого дошкільного віку	59
Подляшук Олеся Діагностичні засади вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів	62
Попко Олександр Чинники емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ.....	64
Савчук Валерія Поняття «Психологічне здоров'я особистості» у сучасному науковому осмисленні	66
Сербін О.В., Парашак С. Осмислення молоддю сучасності з позиції вічних цінностей у творі власного авторства «З партитури майдану».....	68
Степанський Ян, Безлюдна Валентина Молодіжні наративи у сфері інтимних стосунків	71
Тадєєв Гордій Психологічні особливості комунікативної культури фахівців торговельної сфери.....	73
Федяк Ольга Опанасюк Ірина Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітка	76
Шоцька Марина Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості	77

Частина 2.

ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)

Бондарчук Анна Фея та ворогуючі королівства	81
Демчинська Василина Казка про інструменти душі	82
Дець Юлія Як лисичка Лідочка перемогла свій страх	83

Лавор Софія Казка про Сонячний Промінчик. Відкрий своє сяйво	84
Манзирєва Яна Історія двох сестер. Казка про Асертивність і Конформізм.....	85
Мельник Анастасія Віра в перемогу	86
Несенчук Аліни Безпека у серцях.....	87
Сірман Вікторія Казка про маленького хлопчика у великому світі	88
Тітарчук Вікторія Захоплюючий шлях до Дружби: Психокорекційна казка про подолання самотності	89