

Література

1. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества. Дис... канд. психол. наук : 19.00.05. Санкт-Петербург, 2002. 218 с.
2. Лабиринты одиночества / Пер. з англ.; складання, загальна редакція і передмова Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
3. Schwartz, S. H. Toward a universal psychological structure of human values [Text]. *Journal of personality and social psychology*. 1987. № 5. P. 550-562

УДК 159.923-057.19

Тростян О.А., Атаманюк З.М.
*Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д.Ушинського»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

У статті розглядаються теоретичні аспекти та практичні напрацювання щодо проблеми ситуативної та особистісної тривожності у дорослих людей в умовах пандемії. Проаналізовано результати емпіричного дослідження тривожності під час пандемії COVID-19.

The article discusses theoretical aspects and practical developments on the problem of situational and personal anxiety in adults in a pandemic. The results of an empirical study of anxiety during the COVID-19 pandemic are analyzed.

Проблема тривожності є дуже розповсюдженою причиною звернень людей до психологів, психотерапевтів та психіатрів. За даними статистики 33,7% людей на планеті у той

чи інший час переживають тривожні розлади [6]. Але певний рівень тривожності ще не є психічним розладом, навпаки, тривожність виступає природним захисним механізмом людини від небезпеки.

У сучасній науковій психологічній літературі виділяють декілька підходів до вивчення поняття тривожності. Психодинамічний, де розглядалися внутрішні, несвідомі складові тривоги (З. Фройд, К. Хорні, Е. Еріксон), когнітивний (А. Бек, О. Романчук), емоційний (Ізард, Лазарус, Епштейн), процесуальний (Мандлер), фізіологічний (Мартенс) [2].

У вітчизняній психологічній науці розглядалися причини, види, механізми та характеристики тривожності (В. Бакєєв, Ф. Березін, Л. І. Божович, Я. Коломінський, В. Небиліцин, А. Петровський, А. Прихожан та ін.)

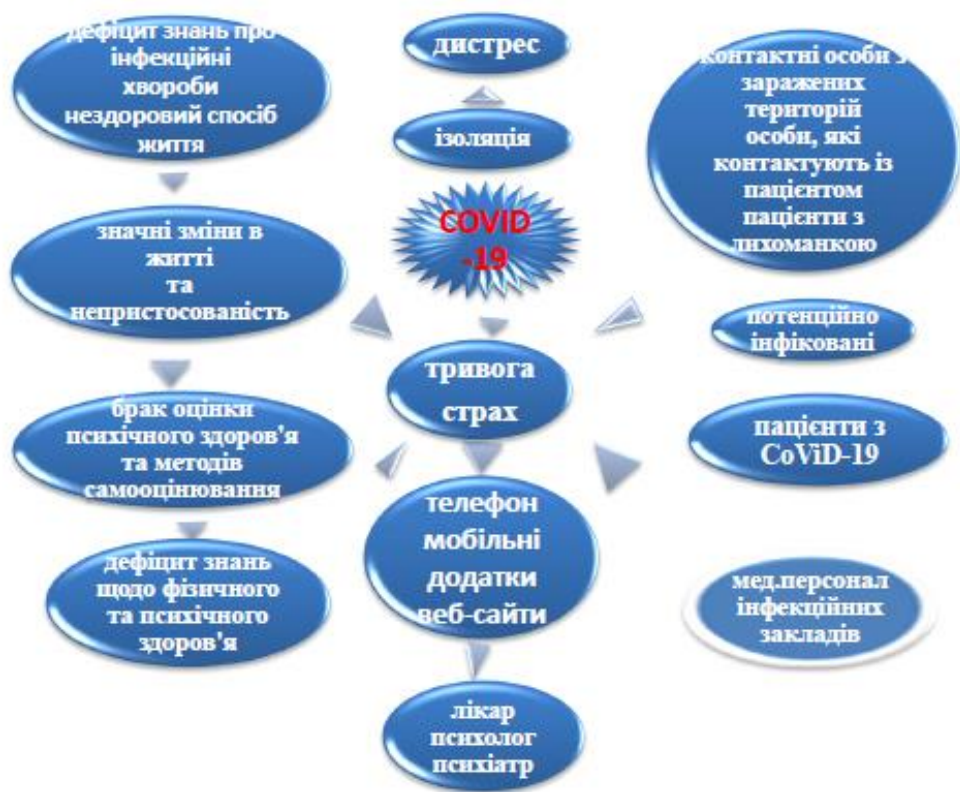
Узагальнюючи наукові підходи до визначення ситуативної (реактивної) тривожності, можна сказати, що під ситуативною тривоною розуміється реакція на подразник або на ситуацію, які сприймаються як потенційно небезпечні, шкідливі, що несуть у собі елементи погрози.

Тривожність як риса особистості пов'язана з генетично детермінованими особливостями функціонуючого мозку, що обумовлює постійно існуюче емоційне збудження нервової системи [1].

Узагальнення досліджень з особистісної тривожності дозволяє стверджувати, що в більшості випадків вона зумовлюється такими особистісними чинниками, як розбіжності у Я-концепції, конфліктна будова самооцінки, суперечливе ставлення до власного майбутнього [4]

За останні часи було проведено безліч наукових досліджень, спрямованих на вивчення причин паніки, пов'язаної з виникненням нового вірусу у світі. Психологи-науковці досліджували причини, особливості проявів психічного стану людини в умовах пандемії. За результатами опитувань було виявлено, що ситуативна залученість

викликала підвищення страху, тривоги, гнівних реакцій та депресивних симптомів. Тобто, якщо в місті була велика кількість хворих, люди важче переживали ситуацію пандемії. Якщо в регіоні проживання опитуваних була невисока захворюваність, то люди легше справлялися зі своїм психічним станом, навіть ігнорували загрозову ситуацію та наражали себе та оточуючих на небезпеку шляхом недотримання інструкцій щодо використання засобів індивідуального захисту [3].



Дослідники, що вивчали психічний стан людини у період пандемії, спиралися на дослідження, які були проведені

раніше, у період минулих епідемій. Проаналізувавши дані минулих років, вони запропонували модель ефективної медико-психолого-соціальної допомоги, так званий «трикутник допомоги», який необхідно застосовувати задля зниження паніки та її наслідків. В рамках дослідження, що проводилося китайськими вченими на початку пандемії у 2019 році було розроблено модель кризової психологічної допомоги (див. мал. 1) [5].

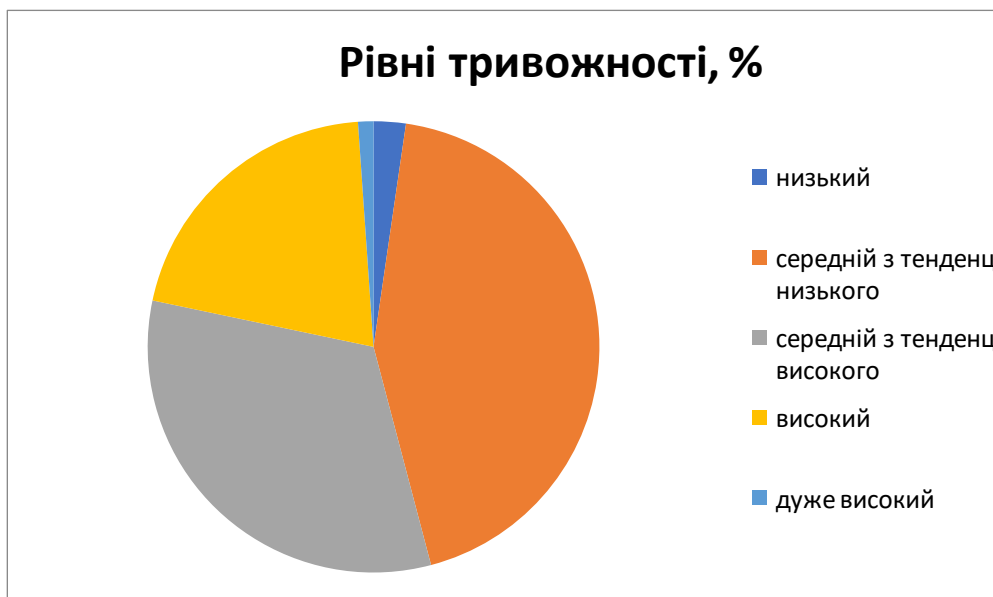
У нашому дослідженні прийняли участь 90 осіб дорослого віку, серед яких 44 чоловіка та 46 жінок віком від 21 до 58 років. Серед учасників опитування лише троє були вакциновані. Вже перехворіли на ковід 36 осіб, не хворіли – 54 особи.

Опитувані визначали самооцінку свого психічного стану на початку пандемії та після перенесеного захворювання. З тих, хто вже перехворів, зазначили, що їхній психічний стан погіршився – 17% опитуваних (усі з них жінки). 3% опитуваних зазначили, що їхнє самопочуття після одужання покращилося. Деякі респонденти (5,5%, чоловіки), які не хворіли на COVID-19, також зазначили, що після початку карантинних обмежень їхній психічний стан покращився.

За результатами математичної обробки даних (описові статистики), отриманих за методикою Ч. Спілбергера, ми побачили, що розподіл значень близький до нормального, але середнє значення більше зміщене у сторону високих показників ситуативної та особистісної тривожності. За т-критерієм Стьюдента біло визначено, що є різниця за показником ситуативної (реактивної) тривожності між чоловіками та жінками: жінки набагато більш тривожніші за чоловіків. 16,7% опитуваних мають низький рівень ситуативної тривожності, 61,1 % опитуваних мають помірну ситуативну тривожність, 22,2 % опитуваних мають високий рівень ситуативної тривожності. 13,3 % опитуваних мають низький

рівень особистісної тривожності, 52,2% - помірний рівень, 34,4% - високий рівень особистісної тривожності.

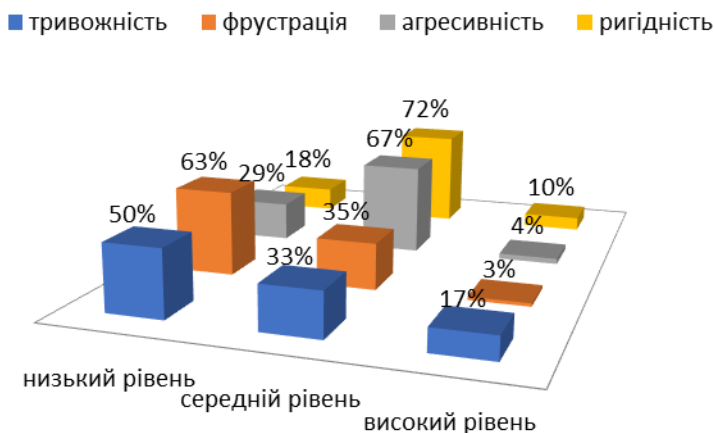
Результати по рівнях тривожності за методикою Дж. Тейлора у адаптації Норахідзе представлені на круговій діаграмі. Більшість опитуваних мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького (43,6%), 32,4% мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого. Високий рівень тривожності виявлений у 20,6% опитуваних, низькою тривожністю характеризують 2,3% респондентів.



На гістограмі представлені результати опитування за методикою діагностики психічних станів Г. Айзенка. Наочне відображення результатів дає змогу побачити, що з усіх перелічених психічних станів високий рівень прояву тривожності представлений у більшому відсотковому

відображенні ніж фрустрація, агресивність та ригідність. Також можна побачити, що низькі значення тривожності та фрустрованості мають великі відсотки. Це, на нашу думку, може бути зумовленим умовами ізоляції, коли люди починають ігнорувати наявність проблеми.

Психічні стани за Г.Айзенком у період пандемії



Таким чином, аналізуючи отримані дані, ми робимо висновки про те, що певний відсоток людей (жінки) переживає погіршення психічного стану в ситуації пандемії та має високий рівень тривожності (17%).

Тому у часи пандемії дуже важливий психологічний супровід дорослих, що мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Він повинен включати психологічну просвіту, психотерапевтичні інтервенції, пам'ятки для самопомоги під час панічних розладів.

Література

1. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е.К. Психофизиологический метод оценки тревожности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18, № 2. С. 102-113.
2. Тревога и тревожность. Хрестоматия. Составитель Валерий Астапов. 2019.
3. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). *Нейронews*. 3 (114). 2020. С. 26-36.
4. Ясточкіна І. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165-170.
5. Borwin Bandelow Epidemiology of anxiety disorders in the 21th century. [Dialogues Clin Neurosci](#). 2015 Sep; 17(3): 327–335.
6. Zhang J. Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*. 2020. P. 1–6.

УДК 373.3.015.311:791.228

Улітіна К.С., Старинська О.В.

Бердянський державний педагогічний університет

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ МУЛЬТИПЛІКАЦІЇ

Розглянута проблема розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами мультиплікації. З'ясований зміст поняття «емоційний інтелект». Охарактеризовані основні прояви емоційного інтелекту у молодших школярів, а саме: вміння розуміти експресію та співвідносити емоційний стан із