

3. Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality / A. Keller et al. *Health Psychology*. 2012. Vol. 31, no. 5. P. 677–684. URL:

4. TED-Ed. How stress affects your body - Sharon Horesh Bergquist, 2015. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>.

5. TED. How to make stress your friend | Kelly McGonigal, 2013. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>.

Зарицька Є. С.

ОСОБИСТІСНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ КОРЕЛЯТИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ СТУДЕНТІВ (-ОК)

Метою нашого дослідження є вивчення зв'язку між стилями прив'язаності та самооцінкою.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості стилів прив'язаності студентів (-ок);
2. Установити зв'язки між стилями прив'язаності та самооцінкою;
3. Розробити тренінг спрямований на усвідомлення стилю прив'язаності та врахування його особливостей в соціальних ситуаціях.

Актуальність нашого дослідження визначається наступним:

1) Актуальні реалії війни в Україні, які виводять один із базових способів боротьби зі стресом – за допомогою прив'язаності – на перший план.

2) Сучасна механізація, рутинізація, індивідуалізація життя, які унезвичаяють процес установлення емоційної близькості.

3) Статус пострадянської держави з пануванням переконань про правильне виховання «нерозпещеної» дитини.

Наше дослідження відштовхується від здобутків Bowlby, Ainsworth, Winnicott, Brisch, Петрановської, Писарик, Neufeld. **Прив'язаністю** ми називаємо емоційний зв'язок між індивідами, що формується на першому році життя, характеризується постійністю, його доцільність була доведена еволюцією, а якість впливає на психологічне, соціальне та фізичне здоров'я.

В дослідженні ми розглядаємо чотири стилі прив'язаності: надійний, тривожний, уникливий та дезорганізований. В емпіричній частині нашого дослідження використані наступні методи: методика ECR-R (*Experiences in Close Relationships, Fraley, Waller, Brennan, 2000*) та Rosenberg self-esteem scale (*Rosenberg, 1965*). У дослідженні взяли участь 44 студентів (-ок) українських та 7 студентів (-ок) закордонних університетів. За результатами нашого дослідження 34 студенти (-ки) мають надійний стиль прив'язаності, 6 студентів (-ок) мають тривожний стиль прив'язаності, 6 студентів (-ок) мають дезорганізований стиль прив'язаності, 4 студенти (-ки) мають уникливий стиль прив'язаності.

Чинники, які могли вплинути на переважання тривожного типу прив'язаності:

1) Сучасний стан подій в Україні. Війна актуалізує сумніви тривожної дитини щодо надійності її зв'язку з близьким дорослим. Це частково пояснює переважання тривожності в українських студентів (-ок).

2) Вік опитуваних – юнацький. Стиль прив'язаності є динамічним утворенням. А значить, підвладний певним віковим трансформаціям. Юнацький вік супроводжується кризою ідентичності та сумнівами стосовно місця у світі та стосунках.

Чинники впливу на активізацію унікального стилю прив'язаності в модерний час:

1) Механізація стосунків, що не передбачає наявності безпосереднього емоційного зв'язку.

2) Ізоляція протягом років пандемії COVID-19, яка віддалила людей по всьому світу.

3) Прискорений темп життя, рутинізація, у яких мало місця відводиться для близьких стосунків.

4) Індивідуалістичні цінності, які надають перевагу незалежності одне від одного. Ми не вважаємо цей фактор негативним та усвідомлюємо його внесок в ідею цінності кожної особистості. Але розуміємо, що категоричний погляд на нього може нівелювати значущість стосунків у житті людини.

Ми не можемо назвати жоден зі стилів прив'язаності неправильним. Ми підкреслюємо, що кожен із них вносить певні особливості у формування життєставлення носія. Оскільки структура прив'язаності динамічна, індивід може змінювати її при усвідомленні, що наявний спосіб життя йому не підходить – знижує ефективність побудови здорових стосунків і функціонування.

Дослідження показало, що 21 студент (-ка) з надійною прив'язаністю має нормальний рівень самооцінки, 11 студентів (-ок) мають занижену самооцінку, 2 студенти (-ки) перебувають на межі між нормальною та заниженою самооцінкою.

4 з 6 студентів (-ок) із тривожною прив'язаністю мають занижений рівень самооцінки.

Досліджуваний з найвищою тривожністю має найнижчий рівень самооцінки. Досліджувані з вищою тривожністю мають занижений рівень самооцінки. Ті ж тривожні студенти (-ки) з нижчим рівнем тривожності мають нормальну самооцінку.

6 студентів (-ок) із дезорганізованою прив'язаністю мають занижену самооцінку.

Усі 4 студенти (-ки) з унікальним стилем прив'язаності мають нормальний рівень самооцінки. Ми пов'язали це з бажанням незалежності, характерним для носіїв (-йок) унікального стилю прив'язаності. Бажання незалежності значною мірою вимагає від особистості впевненості в собі.

Ми робимо висновок про те, що дезорганізована та тривожна прив'язаність є чинниками ризику щодо формування заниженої самооцінки. Тим не менш надійна прив'язаність не гарантує розвитку нормальної самооцінки.

Для діагностики стилю прив'язаності та роботи з його особливостями ми пропонуємо триденний тренінг. Перший день призначений для діагностики особистого стилю прив'язаності; другий – роботи з особливостями індивідуального стилю прив'язаності; третій – обговоренню способів збереження близьких зв'язків під час війни. В контексті тренінгу особливе значення відводиться застосуванню медитативної практики «Безпечне місце», присвяченої пошуку надійності.

Висновок: Прив'язаність – це життєво необхідний динамічний зв'язок, негативна якість якого знижує ефективність життєдіяльності. В часи війни це психологічне утворення потребує постійного підкріплення.

Зубенко А. Я.

ПСИХОЛОГІЧНА ФЕНОМЕНОЛОГІЯ

АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Метою нашого дослідження стало визначення психологічних особливостей пам'яті в контексті воєнного стану в Україні. Проведеним дослідженням охоплена вибірка з 31 особи віком від 18 до 22 років (38,7%) від 30 до 45 років (35,5%). З них 71% — жінки, 29 % — чоловіки. У дослідженні використовувались, орієнтовані на мету дослідження методики «Лінія життя» та «Ретроспективне відтворення автобіографічних спогадів» (С.М. Нікішов).

В дослідженні отримані наступні результати:

Відтворення учасниками значущих подій власного життя за період з лютого 2022 по лютий 2023 років (враховано 13 місяців) характеризується зменшенням кількості відтворених подій та зниженням емоційної оцінки.

Різниця між максимальною емоційною насиченістю (лютий 2022 та лютий 2023) становить приблизно 40 % максимального балу. Різниця наповненості життя негативними подіями (лютий 2022 та лютий 2023) становить 64,5% (досліджувані оцінювали наповненість важливими подіями кожен місяць в шкалі від 0 до 100 %). Різниця наповненості життя нейтральними подіями (лютий 2022 та лютий 2023) склала 35,5% (в шкалі від 0 до 100 %). Домінування негативних відповідей є характерною особливістю отриманих відповідей. Наповненість життя позитивними подіями за всі 13 місяці відзначена лише окремими учасниками (5.5%).

Максимальна сумарна кількість подій окремого учасника дослідження — 132 події. Мінімальна сумарна кількість подій — 92 події. В цілому наповненість подіями за рік (лютий 2022 та лютий 2023) поступово зменшувалась. Ця особливість може бути зумовлено як зменшенням кількості стресових ситуацій у повсякденному житті досліджуваних на фоні лютого 2022, так і адаптацією до воєнного стану (підвищенням порогів чутливості).