

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).

Сума балів емоційного забарвлення подій для всієї вибірки становила 7880 балів, для окремого досліджуваного 342,6 (від 24 лютого до 31 травня 2022). Сума балів емоційного забарвлення подій у періоді від 1 грудня 2022 до 1 березня 2023 становила 4380, 190,43 для окремого досліджуваного. Тож кількість пригаданих подій за рік зменшилась на 31%.

**Феноменологія, яка заслуговує, на наш погляд, особливої уваги.**

**Феномен сплутаності «пам'яті».** Частина учасників дослідження (25,8% осіб) не могли адекватно пригадати події за весь рік. Вони пояснювали це «змазаністю», «великою/малою кількістю подій».

**Феномен емоційної значущості теми дослідження.** Дослідження автобіографічної пам'яті схвилювало досліджуваних, про що свідчить, що 64,5% залишили свій фідбек про використані методи в дослідженні; 32,2% залишили свої контакти та мають намір продовжити брати участь в дослідженні в майбутньому. Значна частина вибірки (38%) поділилися екстремальною подією, яка відбулась протягом року (смерть близької людини). Емоційна оцінка подій корелює з наповненістю подій за відповідний проміжок часу: чим більш емоційно забарвленим був певний місяць, тим більше подій відтворено досліджуваними.

На оцінки подієвої наповненості та пригадування впливають соціальний контекст та глобальні події воєнного часу (початок війни, звільнення Херсону тощо). Чим масштабніші були події загалом, тим яскравішими за оцінками емоційної забарвленості відзначаються відтворені події.

Чим далі від початку війни, зменшується кількість негативних подій, «яскравість» цих подій, та кількість подій, які запам'ятовуються в цілому. Однак ми вважаємо, що багато подій зберігаються «в резерві», та через деякий час, коли війна закінчиться, пам'ять відтворить їх і учасники нашого досліджування «сформуєть» іншу «особисту пам'ять» пережитих подій.

Результати проведеного дослідження переконують у важливості вивчення автобіографічної пам'яті, її феноменології та механізмів, в контексті війни та інших екстремальних подій сьогодення.

*Іващишин Б. Т.*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

### **У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Знання та розуміння поведінкових стратегій подолання стресу у дітей має велике значення для підтримки їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. Важливо допомагати дітям адаптуватися до можливих стресів, сприяти розвитку ефективних стратегій подолання. Поняття подолання охоплює когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення та подолання стресу.

В нашому дослідженні розглядаються гіпотези:

1. Активне адаптивне подолання стресових ситуацій формується у дошкільному віці.