

зміни в напрямку формування здорових діадичних копінг-стратегій в парі на противагу некорисним або індивідуальним стратегіям партнерів, а також зміни в напрямку корекції наявності патернів співзалежності починаються з психологічної просвіти партнерів про здорові способи комунікації в стосунках.

Список використаних джерел

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1996. – 376 с.
2. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 320 с.
3. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17).
4. Хазова С. А. Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. — С. 121—124
5. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis / Mariana K. Falconier, Jeffrey B. Jackson, Peter Hilpert, Guy Bodenmann. // *Clinical Psychology Review*. – 2015. – №42. – С. 28–46.
6. Dyadic Empathy, Dyadic Coping, and Relationship Satisfaction: A Dyadic Model / [C. Levesque, M. Lafontaine, A. Caron та ін.]. // *Europe's Journal of Psychology*. – 2014. – №10. – С. 118–134.
7. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? / Hobfoll S.E. – California: Brooks / Cole Publishing Co., 1996. – (A lifetime of relationships).

Дашко А., Чернобровкін В.М.

ЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ З ОСОБЛИВОСТЯМИ НАВ'ЯЗЛИВИХ ДУМОК У СТУДЕНТІВ

В епоху динамічних змін у соціальних, політичних, суспільних та технологічних сферах життя, юнаки і юначки частіше жаліються на виникнення безпричинної тривожності, вегетативних порушень та нав'язливих негативних думок. Проблема загострення тривожності та, зокрема, нав'язливих думок у молодих людей погіршує не тільки індивідуальне благополуччя окремих людей,

але й негативно впливає на функціонування економічної та інших значущих сфер суспільства.

Проблемі тривожності та нав'язливих думок приділяли увагу вчені європейських країн та вітчизняні психологи. Серед доробків дослідників відзначаються праці українських вчених В. Блейхера, Н. Долішньої, К. Дубовика, Л. Кригіної, І. Марценковського, Н. Максимової та зарубіжних П. Жане, Д. Кларка, Е. Клінгера, А. Прихожан, А. Свядош, В. Третьякової, З. Фройда, К. Хорні, К. Юнга.

Мета нашого дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу тривожності на особливості нав'язливих думок у студентів.

Для дослідження тривожності та схильності студентів до невротичних реакцій, зокрема обсесивно-компульсивних, ми обрали декілька взаємодоповнюючих валідних та надійних методів. Для отримання якісних даних ми також звернулися до розширених малоформалізованих методів, таких як анкетування та тестування. Тестові методики представлені шкалою ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна і шкалою обсесивно-компульсивних розладів Йеля-Брауна (Y-BOCS). Анкета, що була використана для аналізу нав'язливих думок у студентів, створена на основі стандартизованого списку симптомів обсесивно-компульсивного розладу Y-BOCS.

Дослідження дозволило встановити, які ірраціональні нав'язливі думки найчастіше виявляються у студентів, частоту проявів нав'язливих думок, а також зв'язок між наявністю нав'язливих думок та рівнем особистісної тривожності.

За результатами анкети було складено рейтинговий список нав'язливих думок, які з'являються у студентів:

1. Раптове уявлення сцен жорстокості – 54% опитуваних;
2. Страх захворіти на серйозну хворобу – 52% опитуваних;

3. Страх піддатися імпульсу (наприклад, стрибнути із високої місцевості) – 50% опитуваних;
4. Сумніви з приводу зачинених входних дверей – 44% опитуваних;
5. Страх нанести тілесні ушкодження іншим людям – 40% опитуваних;
6. Сумніви щодо вимкнення електроприладів або газу – 38% опитуваних;
7. Бажання часто мити руки, щоб мінімізувати ймовірність зараження вірусом (до коронавірусу) – 36% опитуваних;
8. Бажання розставити предмети рівно, симетрично – 32% опитуваних;
9. Страх втратити контроль над собою - 32% опитуваних;
10. Страх нанести собі тілесні ушкодження – 30% опитуваних;
11. Фіксація на необхідності вчинити певну дію, невиконання якої може нашкодити самій людині або її близьким – 26% опитуваних.

Що стосується частоти прояву нав'язливих думок, то більшість опитуваних періодично переживають нав'язливі думки; найбільш поширеним варіантом був пункт «раз на тиждень».

За результатами методики Спілбергера-Ханіна встановлено, що у 62% вибірки спостерігається високий рівень особистісної тривожності. Високий рівень реактивної тривожності було виявлено у 54% респондентів. Ці результати підтверджують припущення про зростання внутрішньої психологічної напруги у сучасних реаліях серед юнаків та юначок та підвищену вразливість до стресів.

Шкала Йеля-Брауна була задіяна у дослідженні безпосередньо для визначення наявності та інтенсивності нав'язливих станів, та, зокрема, нав'язливих думок. За результатами опитника встановлено, що 52% усієї вибірки, тобто половина респондентів переживає нав'язливі думки у різних формах.

За результатами кореляційного аналізу встановлено зв'язок особистісної тривожності з наявністю та інтенсивністю проявів нав'язливих думок ($r = 0,56$, при $p=0,001$). Однак, необхідно зазначити, що серед чинників загострення переживання нав'язливих думок окрім високого рівня особистісної

тривожності, існує низка інших чинників, серед яких особливості переважаючого типу темпераменту, характерологічні особливості, сила нервової системи. Важливу роль також відіграє наявність фобій і зовнішні фактори, такі як стресові обставини та стиль життя.

Отже, за результатами дослідження нами встановлено зв'язок між високим рівнем особистісної тривожності та особливостями нав'язливих думок у студентів. Нами виявлені актуальні тенденції нав'язливих думок у студентів. Встановлено, що студенти схильні до контрастних та негативних автоматичних нав'язливих думок. Найбільш поширеними нав'язливими думками виявилися раптові уявлення жорстокості, імпульси до небажаних дій, фобії та сумніви.

Денисенко Валерія

НЕГАТИВНІ РИСИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ АДАПТАЦІЇ

Достатньо довгий час у фокусі уваги науковців перебували «позитивні» особистісні якості, що забезпечували суб'єктивне благополуччя, успішність та задоволеність життям у цілому. Сьогодні дослідників починають цікавити не лише «позитивні», а й «негативні» властивості, зокрема риси, які отримали назву «Темної тріади». Поняття «Темна тріада» з'явилося порівняно нещодавно. У 2002 р. Делрой Полхус та Кевін Вільямс, канадські дослідники, показали, що три психологічні риси – неклінічний нарцисизм, психопатія та макіавеллізм – формують своєрідну категорію властивостей, перспективних для вивчення різноманітних проявів особистості [11]. Дослідження «Темної тріади» показують, що такі риси важливі для досягнення життєво важливих цілей особистості, тож не можуть бути однозначно визначені як дезадаптивні, адже поєднують у собі як аверсивні, так і адаптативні моменти. З огляду на це актуальною є проблема окреслення «здорових» вимірів нарцисизму, макіавеллізму та