

так і психоаналітичної теорії. Зокрема, необхідні знання внутрішньої динаміки психіки, особливостей функціонування свідомої та несвідомої сфер психіки, тенденцій психіки, особливостей інтерпретації арт-терапевтичної продукції клієнта з допомогою знання архетипної символіки, що приведе до глибинного розуміння причинно-наслідкового зв'язку виникнення психосоматичних розладів особистості, а також засад психокорекційного процесу, що забезпечить оптимальний результат психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами.

#### Список використаної літератури

1. <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2006/1%281%29/article-11/somatopsihichni-ta-psihosomatichni-rozladi-v-praktici-likarya-internista-bronhialna-astma-yak-model-somatopsihiatriyi#gsc.tab=0>
2. Богута, Х. Р. Досвід застосування арттерапії і умовах психіатричного стаціонару / Х. Р. Богута, О. О. Фільц, Ю. П. Закаль // Форум психіатрії і психотерапії. - Львів, 2000. - Т.2. - С. 42 - 44.
3. Винник М.І., Вітенко І.С. та ін. Основи психодинамічної діагностики і психотерапії. Навчальний посібник. – Івано-Франківськ, вид-во «Місто НВ». – 2006.
4. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. 2005. № 39. С. 5.
5. Ферс, Г. Ф. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Ф. Ферс. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : Деметра, 2003. - 176 с. : ил. + 1,537 Кб.

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, доцент Сергієнко І. М.

**Семенченко В.В.**

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

## НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Дослідження пандемій, з якими стикалося людство протягом усього існування виду, таких як ГРВІ, Ебола, H1N1 та сучасний Covid-19, показують, що психологічні наслідки вірусу та, викликаного ним, карантинного режиму не обмежуються страхом зараження.

Інфекційні хвороби залишаються одними з найбільших загроз для здоров'я та добробуту людської раси. З грудня 2019 року новий вірус COVID - 19 швидко поширився по всьому Китаю та світі [5]. Згідно із статистичними даними, оприлюдненими Всесвітньою організацією охорони здоров'я, зареєстровано 72 211 673 випадки зараження COVID-19 у більше, ніж 200 країнах, щонайменше 1 612 482 смерті станом на 14 грудня 2020 р. [6].

Пандемія призвела не тільки до ризику смерті від вірусної інфекції, а також до психологічних наслідків для людей, особливо через довготривалий характер, який на кінець 2020 року все ще розвивається. Попередні дослідження виявили глибокий і широкий спектр психологічних впливів інфекційних спалахів на тих, хто вижив, членів сімей заражених пацієнтів, медичного персоналу та широкої громадськості [1]. Розлука з близькими, втрата свободи, невпевненість у завтрашньому дні та почуття безпорадності – фактори, що пов'язані з пандемією, які впливають на більшу частину населення.

Психологічні наслідки інфекційних захворювань включають пригнічений настрій, занепокоєння, поганий сон та підвищений рівень тривоги, страху та стресу [4], причому посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресивні розлади є найбільш поширеними довготривалими психічними станами [1]. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) проявляється у людей, котрі пережили загрозливу для життя ситуацію: пограбування, авіакатастрофу теракт. Проте, ПТСР може проявлятися і в разі не такої гострої небезпеки, наприклад, після хірургічної операції або хвороби. Головна умова – відчуття безпорадності. З огляду на швидкоплинність й мінливість симптомів COVID-19, він цілком може стати причиною стресового розладу.

Повноцінної статистики про ПТСР в результаті COVID-19 поки немає, але ймовірність виникнення розлади після легкої та середньої форми хвороби невисока: за деякими даними, його спостерігають тільки у 10-12%. У зоні ризику жінки (згідно із статистикою, вони

страждають цим розладом у чотири рази частіше, ніж чоловіки), люди, які вже пережили загрозливі ситуації, а також пацієнти з психіатричним діагнозом [5].

В опитуванні, проведеному під час пандемії COVID-19, нами було виявлено, що діти та молоді люди особливо схильні до розвитку тривожних симптомів. У дослідженні вибіркою стали батьки (205 осіб) дітей (154 особи, діапазон 3-21 років). Загалом батьки спостерігали емоційні та поведінкові зміни у своїх дітей під час карантину: симптоми, пов'язані з труднощами концентрації уваги (75%), нудьгою (60%), дратівливістю (39%), неспокоєм (43%), нервозністю (38%), почуттям самотності (32%) та занепокоєння (30%). Подальші дані, зібрані на вибірці на момент поширення епідемії, показали, як рівень тривожності у молодих людей опосередковується певними «захисними» факторами, такими як проживання у містах, економічна стабільність сім'ї та спільне проживання з батьками. Навпаки ж, зараження родичів чи знайомих призводить до закономірного підвищення тривоги. Крім того, економічні проблеми та унеможливлення звичної академічної діяльності пов'язують з тривожними симптомами. Психологічний вплив пандемії COVID-19 на підлітків та юнаків набагато більший, ніж вплив на дорослих, оскільки вони вразливіші до негативних наслідків стресу [5].

Після різкого збільшення захворюваності було проведено закриття шкіл та університетів, а учні й студенти мали залишатися вдома. Зниження соціальної взаємодії, обмеження перебування вдома, труднощі у навчанні, суттєві зміни режиму дня, страх захворіти та нудьга відбиваються на психіці молоді. Прагнення розвитку та гормональні зміни, націленість на взаємодію з групою однолітків – ускладнює ізоляцію вдома.

Також, наше дослідження показало, що стать має зв'язок з депресією. У студенток ризик розвитку депресії у 2,1 рази вищий, ніж у студентів. Це може бути пов'язано з певними культурними факторами, часом економічною залежністю або через гормональні коливання, а також тим, що жінки частіше страждають психічними захворюваннями.

Студенти, які були змушені сидіти вдома, мали у 3,6 рази більший ризик розвитку депресії у порівнянні з тими, хто мав змогу знаходитись серед соціуму. Це факт, що ізоляція, соціальна дистанція та часті швидкі та нетипові зміни у повсякденному житті викликають клінічну депресію через COVID-19.

Студенти, які мали в анамнезі захворювання, мали у 3,1 рази вищий ризик розвитку депресії. Це пов'язано з тим, що наявність в анамнезі медичних захворювань може збільшувати імовірний вплив COVID-19. Цей висновок підтверджується систематичним оглядом наслідків пандемії та психічного здоров'я

Дослідження також оцінювало фактори, що впливають на тривожність. Студенти, які не проживали з батьками, мали у 3,3 рази більший ризик розвитку тривожності. Це дослідження показало, що студенти, сімейний дохід яких менше середньої заробітної плати, мали у 2,8 рази більший ризик розвитку тривоги. Що можна пояснити посиленням психологічного та економічного тиску. Більше того, це дослідження також показало фактори, що підвищують рівень стресу серед студентів університетів, пов'язаних з COVID-19. Студенти, які страждали на депресію та тривогу, мали на 2,3 та 2,8 вищий ризик розвитку стресу порівняно з тими, у кого їх не було. Це може бути пов'язано з надмірним розповсюдженням інформації про охорону здоров'я, соціальну та економічну кризу COVID-19.

ВООЗ серйозно сприймає вплив кризи на психічне здоров'я людей і здійснює моніторинг ситуації разом із національними органами влади, одночасно надаючи інформацію та настанови урядам та громадськості [7]. Частина цих даних та рекомендацій прописані далі.

Ізоляція, втрата доходу та страх впливає на стан психічного здоров'я або погіршує існуючий. Багато людей можуть стикатися з підвищеним рівнем вживання алкоголю та наркотиків, безсонням та тривогою.

Тим часом сам COVID-19 може призвести до неврологічних та психічних ускладнень, таких як марення, збудження та інсульт. Люди з уже існуючими психічними, неврологічними розладами або розладами вживання наркотичних речовин також вразливіші до інфекції, у них може бути вищий ризик важких наслідків і навіть смерті.

Сидячий спосіб життя та низький рівень фізичної активності можуть негативно позначитися на здоров'ї, самопочутті та якості життя людей. Фізичні ж навантаження та методи розслаблення можуть бути цінними інструментами, які допоможуть вам зберегти спокій і продовжувати захищати своє здоров'я протягом цього часу. ВООЗ рекомендує 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин енергійних фізичних навантажень на тиждень або їх поєднання.

У цей важкий час важливо продовжувати піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я. Це не тільки допоможе вам у довгостроковій перспективі, але й допоможе вам боротися з COVID-19, якщо ви його отримаєте.

1. Притримуйтеся здорової та повноцінної дієти, яка допомагає вашій імунній системі нормально функціонувати.

2. Обмежте споживання алкоголю та уникайте солодких напоїв.

3. Не паліть. Куріння може збільшити ризик розвитку важких ускладнень, якщо ви інфікуєтесь COVID-19.

4. Виконуйте фізичні вправи.

Отже, пандемію COVID-19 можна розглядати як гострий, масштабний і неконтрольований стрес, який матиме значний вплив на психічне здоров'я людей. По мірі того, як пандемія коронавірусу (COVID-19) охоплює весь світ, вона викликає широке занепокоєння, страх, тривогу і стрес, що є природною і нормальною реакцією на мінливу та невизначену ситуацію, у якій опиняється кожен.

Дослідження показало, що дійсно прослідковується зв'язок між пандемією COVID-19 та станом психіки суспільства, а молодь є однією з груп ризику розвитку тривожності, депресії та стресу. Тож, ізоляція вдома, проживання окремо від близьких, наявність різного роду захворювань в анамнезі, відсутність соціальної підтримки, низький соціальний дохід та інші аспекти – є факторами ризику, що збільшують рівень тривожності та стресу, можуть призвести до депресивних станів, втрати сенсу життя і не виключено, що до ускладнень протікання хвороб. Бережіть себе та близьких, турбуйтеся про своє фізичне та психічне здоров'я.

#### Література

1. Мёллинг К. Вирусы. Скорее друзья, чем враги. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 586 с.
2. Морозов М. С., Бондар В. В. Клінічна психологія. – К. 2001. – Бібліогр.: С.109-112.
3. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. – М., 1990. – 87с.
4. Шах С. Пандемия. Всемирная история смертельных инфекций. – М.: Альпина нон-фикшн, 2020. – 358 с. – (2).
5. Якутенко И. Вирус, который сломал планету. Почему SARS-CoV-2 такой особенный и что нам с ним делать. – М.: Альпина нон-фикшн, 2020. – 540 с.
6. Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.
7. Рекомендации для населения в отношении инфекции, вызванной новым коронавирусом (COVID-19) [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

**Науковий керівник:** кандидат наук з психології, доцент Шавровська Н В.

**Сіренко В. О.**

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

## ПСИХОЛОГІЯ ІГОР СМЕРТІ

Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є зростання агресивних тенденцій в підлітковому середовищі. *Підлітковий вік* – важкий період статевого дозрівання і психологічного дорослішання. У самосвідомості відбуваються значні зміни: з'являється відчуття дорослості, відчуття себе дорослою людиною; воно стає центральним новоутворенням молодшого підліткового віку. Провідною діяльністю в цей період стає