

Позитивний психоемоційний стан матері допомагає справитися з психологічними перешкодами в період годування дитини, уникнути труднощів на всіх етапах грудного вигодовування.

Схильність жінки-годувальниці до стресових ситуацій, як правило, призводить до нестабільного психоемоційного стану, що розвиває невпевненість у своїх діях, відображається на лактації, психоемоційній сфері дитини і її фізичному здоров'ї. Стресові ситуації, що виникають після пологів і обумовлені різними причинами (включаючи психологічний і практичний компоненти), слід розглядати як такі, що визначають психоемоційну сферу матері-годувальниці і зводять до мінімуму стресогенні чинники, що їм сприяють.

Використані в роботі методики діагностики показали, що у жінок, які пройшли спеціальну підготовку на базі ЦБК «Народження», спостерігався стабільний емоційний стан протягом усього дослідження, що доводить ефективність і необхідність підготовки та своєчасної допомоги фахівця.

Діагностика підтвердила необхідність індивідуального підходу в консультуванні матері-годувальниці з метою підвищення ефективності наданої допомоги.

Список використаних джерел:

1. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Издательство института психотерапии. – К., 2012. – 600 с.
2. Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства. – Київ, 1995. – 360 с.

Штепа О.С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Львівський національний університет
імені Івана Франка*

РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО «АКТУАЛІЗУЮЧОГО ІНТЕРВ'Ю»

З погляду психологічної герменевтики, підтримання людиною авторської позиції у життєвому дискурсі є одним з головних завдань особистості. Причиною деавторизації вважають ускладнення

реконструкції особистісного Я-дискурсу наявним стагнуючим досвідом [7, с. 15]. Розв'язання окресленої проблеми можливе, на наш погляд, за допомогою поживлення, актуалізації Я-дискурсу особистості, що уможливила б реавторизацію людини у власній життєвій історії. У психології актуалізацію тлумачать у широкому значенні як відтворення наявних у людини знань, умінь, певних психічних процесів, а також переведення їх з потенційного стану в актуальну дію [9, с. 20]. А. Ленгле, здійснюючи огляд персонального екзистенційного аналізу розглядає актуалізацію у контексті буття особистості як зустріч людини з самою собою та Іншим. Екзистенційним психологом обґрунтовано, що для актуалізації буття особистості необхідний діалог» (за Є. Старовойтенко [5]). Найповніше концепцію діалогу розкрито М. Бахтіним, на погляд якого особа може включитися у діалог (як внутрішній так і «зовнішній») лише відчуваючи свободу (за А. Копйовим [2, с. 4, 7]). М. Колпаковою, авторкою дискурсивної психології, підкреслено, що унікальність особистості визначається наявністю внутрішнього діалогу, який актуалізується внаслідок діалогу «зовнішнього» із особою, яка зайняла позицію «домінанти на Співбесідникові» [1, с. 41, 43, 44]. Прикметно, що акцентування особливостей особистості та її життєвих цінностей вбачають у такій діалогічній формі отримання й представлення інформації, як психологічне інтерв'ю-портрет [8, с. 98, 99]. У психології інтерв'ю є одним з якісних методів отримання інформації [6, с. 91]. У журналістиці інтерв'ю розглядають як особистісно зорієнтований дискурс [3, с. 77], специфічну форму взаємодії, у якій знання народжується у діалозі, а комунікативна ініціатива може бути передана респонденту [3, с. 73,74]. На основі огляду літератури щодо актуалізації особистості і методу інтерв'ю у нас виникла ідея щодо можливості екстраполювання принципу журналістики як підвищення інтересу читача до інформації за її презентування способом інтерв'ю, на застосування психологічного «актуалізуючого інтерв'ю» з метою поживлення Я-тексту особистості. Ми визначаємо психологічне «актуалізуюче інтерв'ю» як вид напівструктурованого інтерв'ю, метою якого є організування процесу самоаналізу особистості задля здійснення нею рефлексії власного досвіду. Учасниками психологічного «актуалізуючого інтерв'ю» є психолог, який виконує функції інтерв'юера, та клієнт, який є респондентом. За класифікацією головних технологій психологічного консультування,

професійна позиція психолога у психологічному «актуалізуючому інтерв'ю» це – співбесідник [4].

З метою емпіричної перевірки ефективності прийому актуалізації ресурсів за допомогою психологічного актуалізуючого інтерв'ю нами було проведено експеримент, у якому взяли участь 96 осіб віком 22-63 років (студенти-психологи старших курсів, вчителі, асистенти вчителів в інклюзивному класі), з них 58% – жінки. Експериментальну групу склали 56 осіб, контрольну – 40 осіб. За тиждень до експерименту учасники експериментальної та контрольної груп опрацювали опитувальник психологічної ресурсності особистості та були індивідуально ознайомлені з його результатами. Опитувальник психологічної ресурсності особистості дає змогу визначити психологічні ресурси людини та рівень умінь особи оперувати ними, тобто знати власні ресурси, уміти їх оновлювати та використовувати. Психологічні ресурси ми характеризуємо як мотиваційний динамічний стан уможливлення сутності людини. Показниками актуалізованості ресурсів ми визначили такі: 1) суб'єктивні – впевненість у собі та радість у зв'язку з виконанням певного завдання (визначено методом само оцінювання у шкалі від -10 до +10), 2) об'єктивні – підвищення рівня психологічних ресурсів і умінь ними оперувати, тобто знати, вміти оновлювати і вмещувати (визначено за допомогою авторського опитувальника психологічної ресурсності).

Експериментальним завданням, за допомогою якого ми мали на меті встановити особливості вкладання людиною власних ресурсів у певну справу (підтримка інших, професійний проект тощо), було написання авторської притчі. Учасники експериментальної групи перед виконанням завдання мали відповісти на запитання психологічного «актуалізуючого інтерв'ю». Послідовність питань психологічного «актуалізуючого інтерв'ю» є такою: 1) на скільки впевнено ви себе відчуваєте у зв'язку з поставленим перед вами завданням? 2) а якщо поставлене перед вами завдання – це ваш шанс реалізувати власний потенціал? 3) що важливого для себе ви бачите у виконанні цього завдання? 4) вкажіть ті внутрішні бар'єри, обмеження, через які ви сумніваєтеся у власній готовності виконати завдання; 5) а якщо ці бар'єри використати, як опори для виконання завдання? 6) якби ви не опинилися перед складним завданням, а зробили вибір – бути у ситуації, коли можна виконати поставлене перед вами завдання, чому б ви хотіли навчитися? 7) на ваш погляд, які саме ваші психологічні ресурси можна задіяти для успішного

виконання завдання? Вкажіть їх; 8) які ваші переконання ви зможете втілити у життя, виконавши завдання? 9) сформулюйте ціль поставленого перед вами завдання так, щоб вам було ясно, чим виконане вами завдання може бути корисно іншим? 10) як ви самі можете змінитися, якщо виконаєте завдання? Які з цих змін є значущими для вас? 11) як саме ви можете охарактеризувати зв'язок між бажаною самозміною і виконанням завдання? 12) які ваші психологічні ресурси ви підсилите і вкладете у виконання завдання? 13) сформулюйте чіткіше, для чого саме ви виконуватимете завдання? 14) як ви дізнаєтеся, що ваша мета реалізована?

До експерименту за t-критерієм Ст'юдента ($p < 0,01$) було виявлено, що до експерименту учасники контрольної групи характеризувалися вищим рівнем ресурсу «успіх», а також вищим рівнем умінь оновлювати і вміщувати власні ресурси. За результатами тесту Шеффе встановлено, що у учасників експериментальної групи до виконання завдання був вищий рівень впевненості у собі у зв'язку з поставленим завданням, рівнем радості учасники експериментальної та контрольної груп не відрізнялися. Після експерименту рівень суб'єктивної оцінки рівня впевненості у собі та радості у зв'язку з виконанням завданням зріс як в учасників експериментальної групи, так і контрольної. Водночас, впевненість у собі учасників експериментальної групи набула позитивної валентності. За допомогою методу Cause-and-Effect визначено, що саме впевненість у собі, а не радість у зв'язку з виконанням завдання є ефектом уміння використовувати ресурси.

За t-критерієм Ст'юдента ($p < 0,05$) у учасників експериментальної групи встановлено зростання рівня умінь оновлювати і вміщувати власні ресурси, а рівень знань власних ресурсів значущо не змінився. В учасників експериментальної групи після експерименту рівень оновлення ресурсів є вище рівня їх вміщення. За допомогою t-критерію Ст'юдента ($p < 0,01$) у учасників експериментальної групи після експерименту підтверджено зростання рівня ресурсів «успіх», «любов», «відповідальність», а також зростання рівня уміння оновлювати власні ресурси і рівня уміння вміщувати власні ресурси, зростання загального рівня психологічної ресурсності. Порівняння за t-критерієм Ст'юдента ($p < 0,01$) даних контрольної і експериментальної групи після експерименту встановило, що учасники експериментальної групи характеризуються вищим рівнем ресурсів «допомога іншим», «успіх», «творчість»,

«прагнення мудрості», «робота над собою», «самореалізація у професії», «відповідальність», уміння оновлювати власні ресурси, загального рівня психологічної ресурсності. Головними змінами у психологічній ресурсності учасників експериментальної групи є зростання рівня ресурсу «успіх» та уміння оновлювати власні ресурси. На основі даних експерименту можна припустити, що актуалізація ресурсів методом психологічного «актуалізуючого інтерв'ю» виявляється у зростанні суб'єктивного відчуття впевненості у собі та підвищенням рівня ресурсів прагнення мудрості, роботи над собою, самореалізації у професії.

Список використаних джерел:

1. Колпакова М. Ю. Введение в диалогическую психологию / Марианна Юрьевна Колпакова. – М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2013. – 256 с.
2. Копьёв А. Ф. Концепция диалога М.М. Бахтина в ее приложении к психологической практике / А. Копьёв // Теория и методология [Електронний ресурс]. – Режим доступу: psyjournals.ru/files/62955/kip_2013_korouov.pdf
3. Лапшина А. Ю. Коммуникативная ситуация нарративного интервью / Анастасия Юрьевна Лапшина // Вестник СамГУ. 2008. № 63 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnaya-situatsiya-narrativnogo-intervyu> – Мова рос.
4. Основные технологии психологического консультирования [Електронний ресурс]. – Назва з вікна сайту. Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view>
5. Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / под научной редакцией Старовойтенко Е. Б. и Шадрикова В. Д. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – С. 356-382.
6. Психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико, С. Л. Грабовська, А. О. Вовк та ін.; за заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014. – 664 с.
7. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
8. Сахнова Е. Б. Жанр интервью и его модификации / Е. Б. Сахнова // Известия Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Филология. Журналистика. – 2013. – Т. 13. – Вып. 4. – С. 98-103.
9. Современный психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 490 с.