

3. «Чарівна Валіза», де основною метою було отримання зворотнього зв'язку, розуміння студентами набутих знань та сформованих навичок, які були б актуальними для формування самовизначення їх особистості. Очікуванням від цієї вправи було сформувати навичку студентів взаємодіяти та використовувати набуті знання для поліпшення психоемоційного стану та самопочуття.

Окрім позитивного психотерапевтичного ефекту, вказані вправи мали суттєвий вплив на світогляд студентів, їх пізнання себе, мали ефекти розвитку соціалізації та встановлення комунікативних зв'язків.

До проходження тренінгів студенти відмічали деякі психологічні проблеми, такі як невпевненість в собі (яка пов'язана в більшості випадків з наявними нозологіями), невизначеність та невміння ставити мету, низьку самооцінку та складності в спілкуванні з іншими людьми.

Після проходження ряду тренінгів студенти відмічали, що їх психоемоційний стан поліпшився, зменшився рівень загальної тривожності, підвищилася самооцінка та сприйняття себе, що значно вплинуло на самовизначення їхньої особистості. Варто відмітити, що набуті навички студенти використовують в житті, що подовжує терапевтичний ефект та їх самопочуття.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-21>

**Сова Т. В.,**

*студентка 6 курсу групи ППМ 1-21-1.4д*

*факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти*

*Київського університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Циганчук Т. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри практичної психології*

*Київського університету імені Бориса Грінченка*

## **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті розглядається питання змін у психічному стані особистості під час дистанційної роботи як принципово нової форми діяльності під впливом подій останніх років. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати.

**Ключові слова:** тривога, апатія, зміни, психічний стан, робітнички, дистанційна робота.

## **Sova T. The impact of distance work on the psychological state of personality**

**Summary.** The article examines the issue of changes and adaptation during online work, the new form of activity after all of the difficult situations during past years. The results of researches of the specified problem are resulted and the received results are analyzed.

**Key words:** anxiety, psychological state, coworkers, distance work, adaptation.

Різкі зміни в суспільстві супроводжуються ідеологічною кризою людей, що призводить до психологічної напруженості та соціальної нестабільності. Це є причиною пошуку ефективних шляхів заглиблення у внутрішні конфлікти, що впливають на самопочуття людини.

З психологічної точки зору, діяльність людини зумовлена складною взаємодією двох психологічних тисків: емоцій і волі. Перший зазвичай несвідомий, погано регульований або повністю автоматичний, і він викликає занепокоєння. Другий – свідомий, довільний і породжує силу волі. Їх взаємодія полягає в тому, що кожен з них проявляється не тільки безпосередньо в самій діяльності, а й один в одному.

Фундаментальним поняттям у психології є поняття ментальної образності. Психічний образ гарантує досягнення певних цілей, а його зміст визначається цими цілями. Найпоширенішою властивістю ментальних образів є їх адекватність реальності, із загальною функцією регуляції діяльності.

У жодній сфері розумової діяльності слово «стан» не вживається так часто і так доречно, як в емоційному житті. Емоції чітко демонструють тенденцію забарвлювати конкретно переживання та діяльність людей, надаючи їм тимчасову спрямованість і створюючи якісну специфіку розуму. До емоційних станів належать настрої, емоція, пристрасть, тривога, страх, стрес.

Стани мають свою внутрішню структуру. Вона описана в працях В.О. Гансена і В.М. Юрченка, Ю.Є. Сосновікової та інших вчених. Вони виділили стани на чотирьох структурних рівнях: психосоціальному, психологічному, психофізіологічному та фізіологічному.

Експериментальні дослідження підтверджують важливу роль у структурі стану соціально-психологічного та психічного рівнів. На кожному з цих рівнів можна розглянути суб'єктивні й об'єктивні характеристики станів.

Суттєвою ознакою психічного стану є те, що він характеризує психічну діяльність, надає їй специфіку. Особливості завжди підкреслюють конкретну особливість. Особливість стану в основному відноситься до особливості психічного процесу.

Поняття «психічний стан» пов'язане з певною винахідливістю досвіду та поведінки, що загалом виявляється як психічна діяльність, що впливає на її динаміку та процеси в часі. Це залежить від загальної всебічної оцінки ситуації, тоді як для стимульного аспекту ситуації воно також охоплює значення мінімальних стимулів, які повертають деякі «ключі», пов'язані з емоційною пам'яттю (минулими емоційними переживаннями).

Під впливом психологічних станів, що виникають у процесі життєвих стосунків, конфліктних ситуацій, роботи, можна також реконструювати або навіть змінювати відносно стійкі риси особистості. Психічні стани надзвичайно різноманітні і екстремальні. Останнє поняття означає, що кожному психічному стану відповідає протилежний стан (асертивно-невпевнений, активно-пасивний, фрустрований-толерантний тощо).

Формування і процес психічного стану людини залежить від психічних і нейрофізіологічних якостей особистості, попереднього психічного стану, життєвого досвіду (у тому числі за професією), віку, фізичного стану, конкретних обставин тощо.

Кількісні та якісні показники процесу негативного психологічного стану індивідів у різних ситуаціях безпосередньо залежать від рівня навичок емоційної саморегуляції та сформованості вольової якості. Психічний стан може позитивно впливати на діяльність індивіда і може значно знижувати її ефективність.

Враховуючи конкретні обставини віддалених працівників, ми зосереджуємось на втомі, настрої, страху, стресі, емоціях, тривожності, гніві, соромі та щасті.

Категорія втоми наочно показує зв'язок між психічним станом і діяльністю людини. Втома – тимчасове зниження працездатності внаслідок діяльності людини. У стані втоми відбуваються функціональні, миттєві зміни.

На сьогоднішній день не існує загально визнаного визначення змісту та семантики поняття «психічний стан». Підсумовуючи існуючі погляди автора на це поняття, можна визначити його так: Психічний стан – це загальна характеристика функціонування розуму людини протягом певного періоду часу, що відображає її досвід на рівні пізнавальних процесів, і який вид діяльності. в емоційно-вольовій сферах, які мають біологічне або соціальне значення.

Встановлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності людини залежить не лише від знань, умінь і навичок, якими володіє суб'єкт діяльності, не лише від рівня розвитку його професійно важливих якостей, а й від психічного стану, що передує та супроводжує його діяльність. Співвідношення між психічним станом і діяльністю – позитивне і негативне: психічний стан визначає ефективність діяльності, а

ефективність – це не тільки раціональна оцінка людини, а й емоційний досвід людини, тобто результати діяльності впливають на психічний стан.

Здійснено емпіричне дослідження психічного стану особистості в умовах дистанційної роботи. Дослідження включало 5 етапів, а також формувальний та констатувальний експерименти. В результаті емпіричного дослідження були виявлені такі психологічні особливості досліджених в умовах дистанційної роботи. Рівень психічних станів погіршився. Так, ми можемо говорити про те, що працівникам складно перейти на новий формат роботи. До таких висновків ми дійшли за допомогою власної анкети. Дослідження, які мають трохи вищі показники, можуть вказувати на те, що серед чинників, що вплинули на психічні стани є розуміння процесу дистанційної діяльності та не потреби в живому спілкуванні.

Було досліджено рівень психічних станів та види психічних станів особистості які мають вплив на професійну діяльність. Отже, ми можемо констатувати, що психічні стани досліджуваних в умовах дистанційної роботи змінились, в опитаних з'явилися тривожні стани, поганий сон, знизилась зосередженість, відчувається агресивність та апатія. Спираючись на отримані результати дослідження ми можемо зробити висновок, про те, що рівень психічних станів досліджених в основному має низькі та середні результати. Це свідчить про те, що опитувані не були готові до нових умов праці, що негативно відобразилось на деяких психічних станах. Було визначено та розроблено ряд психологічних рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню психічних станів, контролю неадаптивних станів та навички самоорганізації під час дистанційної роботи.

Аналіз показує нам надзвичайну складність психічних станів особистості в умовах дистанційної роботи. Очевидно, що дослідження цих процесів ще далекі від завершення і потребують нових концептуальних уявлень, які дадуть важливі теоретичні та практичні результати.

### **Список використаних джерел:**

1. Глоточкин А.Д., Пирожков В.Ф. Психические состояния человека, лишённого свободы. М., 1968. С. 7-10.

2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер., 2005. 412 С.

3. Пейсахов Н.М. Здатність до самоврядування. URL: [http://www.rcio.rsu.ru/psy/psy\\_ipk/](http://www.rcio.rsu.ru/psy/psy_ipk/) (дата звернення 19.06.2022).

4. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 С.