

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

**ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО НАПРУЖЕННЯ**

Стеблина А.О., Дідух М.Л.283

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ

Плавкова Л.С.285

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ У МОЛОДІ

Чекан М.О.289

**ЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВ ТА ВЧИТЕЛІВ НА САМООЦІНКУ
ПІДЛІТКІВ**

Урбанович А. П.292

ДИТЯЧИЙ СТРАХ ЯК ОСОБЛИВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Іванькова А. Г., Денисенко А.О.294

**УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ
ДЕТЕРМІНАНТИ**

Бондар К.В., Денисенко А.О.297

**ПРОЯВ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ МІЖ ДІТЬМИ ТА БАТЬКАМИ ТА
УМОВИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ**

Павутницька А. С.301

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СІМ'Ї ТА ЙОГО
ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ**

Кускова О. В., Чебикін О.Я.304

**ВЗАЄМОЗ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З УСПІШНІСТЮ В
НАВЧАННІ**

Бєбіна О.М.309

**ПРОЯВИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ
ВІДНОСИНАХ В ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ**

Солод Є.Є.317

Секція V.

**ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА У
СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Скалецька Є., О., Карпич І. А.321

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ
ПСИХОТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ
ЗАХВОРЮВАННЯМИ**

Гапатин С.В., Чугуєва І. Є.323

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Овощнікова М., Бабаян Ю.О.325

4. Попович О. В. Сутність і зміст адаптації: філософський аналіз. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2014. С. 228-239.

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ У МОЛОДІ **Чекан М.О.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Проблематика тривоги та тривожності залишається актуальною у психології протягом тривалого періоду. Декілька дослідників вивчали аспекти, пов'язані з виникненням тривоги в студентському віці, серед яких Б. Барчі, Т. Ковальків, Т. Колтунович, В. Крайнюк, О. Мілашина, А. Мудрик, Л. Помиткіна, О. Халік, Я. Цекова та ін.

Тривожний стан виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Цей емоційний стан, відомий як тривога, може виникнути, коли особа сприймає ситуацію або подразники як потенційну загрозу, небезпеку чи шкоду [1].

Вважається, що тривога не представляє собою ізольований та однорідний феномен. Вона представляє собою комбінацію різних переживань, таких як сум, страх, гнів, провина, сором та інтерес. Особливо згадують про переживання сорому чи провини, описуючи свій стан тривоги. Психологи вважають, що ці емоційні явища можуть виникати через те, що дорослі навчають дітей приховувати свій страх, особливо це стосується хлопчиків. Таким чином, в почутті провини і сорому виникає через страх та необхідність уникати виявлення цього страху. Оскільки тривожність та страх не сприяють ефективній соціальній взаємодії, соматичному здоров'ю, сприйняттю, роздумам та поведінці, вони вважаються шкідливими для психічного здоров'я людини. Характерною особливістю для тривоги є можливість виникнення невпевненості у собі, своїх силах, відчуття безпорадності та вразливості перед зовнішніми викликами, а також перебільшення їхньої загрози та сили. Зазначено, що існують ситуації, коли тривога може виявитися позитивним емоційним переживанням, таким як радісне хвилювання та очікування.

Коли особа очікує наступ розвитку подій, який є небажаним, або коли вона передбачає можливі загрози, виникає емоційний дискомфорт, відомий як тривога. Психологи розглядають страх як реакцію на конкретну загрозу, тоді як тривога включає переживання невизначеної та неявної загрози, супроводжується почуттями побоювання, туги та стурбованості. Тривога може бути пов'язана з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях, спілкуванні та інших джерелах можливої небезпеки, які не завжди свідомо сприймаються.

Науковці відзначають дві форми тривоги - ситуативну та особистісну. Ситуативна тривога вказує на емоційний стан людини в конкретний момент часу, описуючи її теперішні переживання. Особистісна тривога, натомість, визначається як властивість особистості, проявляючи постійний стан постійного відчуття реальної чи уявної небезпеки. Особистісна тривожність є базовим аспектом, що формується та закріплюється в ранньому дитинстві.

Кілька дослідників вважають, що особистісна тривожність є стійким особистісним утворенням. Наприклад, за словами С. Ставицької, особистісна тривога - це постійне явище, яке проявляється у схильності людини до тривожних станів. Тривога характеризується такими рисами, як низький поріг реакції на виникнення тривожних ситуацій. Поведінкові вияви тривоги можуть впливати на спрямованість та продуктивність діяльності [2].

Тривога може бути пом'якшеною як свідомо, так і підсвідомо. Якщо мова йде про свідому послабленість тривоги, то це може бути досягнуто через активну діяльність особи, спрямовану на досягнення поставленої мети. Також свідомо послабленість тривоги може наступати за допомогою використання спеціальних методів, таких як релаксація або аутогенне тренування. З іншого боку, підсвідомо особа може зменшувати рівень своєї тривоги завдяки використанню психологічних захистів, які залишаються неусвідомленими.

В сучасній психології розуміння тривожності ґрунтується на сприйнятті її природного коріння, що розвивається під впливом особистісних та соціальних чинників протягом життя. Якщо тривожність виникає у дорослому віці, це може бути наслідком внутрішньо особистісних конфліктів.

Тривожність може також вказувати на невдалі аспекти особистісного розвитку та стати індикатором формування невротичних станів, а також виникнення через психічні та фізичні травми. Часто рівень тривоги підвищується у важких самотинних захворюваннях та нервово-психічних порушеннях.

Особистість, яка виявляє підвищений рівень особистісної тривожності, сприймає оточуючий світ як потенційну загрозу для себе, своєї безпеки та своєї самооцінки. У таких осіб часто розвивається неадекватно занижена самооцінка. Підвищена тривожність проявляється через тенденцію відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях, навіть якщо ці ситуації не становлять реальної загрози життю чи здоров'ю особистості. Ці випадки неспокою не завжди мають об'єктивні підстави.

На вивченні тривоги та тривожності акцентував увагу Ю. Ханін, який визначив, що тривога представляє собою емоційний стан, що виникає від взаємодії з різними стресорами. Ці стресори відрізняються за інтенсивністю, наприклад, ситуативна (реактивна) тривожність, її величина залежить від різноманітних факторів. Тривога є динамічним станом у часі, проявляючись емоційним дискомфортом, пов'язаним з конкретною ситуацією. Також вона супроводжується вираженою активацією вегетативної нервової системи, що виражається у фізіологічних реакціях, таких як збільшене потовиділення, сухість у роті, прискорене серцебиття, розширення зіниць, почервоніння шкіри і т.д. [3].

Незважаючи на те, що тривога має переважно негативне емоційне забарвлення, вона може виконувати корисні функції. Тривога фактично слугує сигналом про небезпеку та сприяє тому, що людина активно розшукує та уточнює цю небезпеку, вивчає ситуації та їх оцінює, управляє, регулює та прогнозує можливі варіанти розвитку подій. Таким чином, тривога виконує корисну та функціонально корисну роль, служачи індикатором для виявлення різних відхилень та проблем у житті людини. Важливо враховувати, що

оптимальний рівень тривожності індивідуальний для кожної людини і залежить від її унікальних особливостей.

Стан тривоги репрезентує за собою специфічну форму емоційного очікування невдачі та вказує на необхідність ретельного вивчення всіх передумов ситуації для ефективного підготовки до дій, відповідних поставленим меті.

Хоча тривога, подібно до страху, є емоційною реакцією на небезпеку, важливо відрізнити тривогу від страху.

Необхідно розрізняти поняття "тривожність" та "тривога". Тривога є станом, який характеризує індивіда в конкретний момент, пов'язаний із зовнішньою ситуацією, тоді як тривожність є особистісною рисою, стійкою властивістю особистості, що проявляється в підвищеній схильності до переживання тривоги внаслідок реальної чи уявної небезпеки [1].

Тривожність – це особистісна риса, яка відображає потенційну схильність індивіда сприймати різноманітні ситуації як потенційно небезпечні (Л. Н. Костін). Також, тривога може бути визначена як психічний стан емоційного напруження, тривоги, занепокоєння, інтенсивного психічного дискомфорту, підвищеної вразливості до труднощів, посиленого відчуття провини та низької самооцінки в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття потенційної загрози. Тривожність визначає баланс особистості.

Поміж іншого, тривога більше властива тим, хто розвинув почуття власної гідності, відповідальності, обов'язку та виявляє більшу чутливість до власної ситуації та визнання. Все, що характерне для тривожних дорослих, також притаманне тривожним дітям.

Однією з особливостей тривоги є невідомість щодо суті загрози та неможливість передбачити її момент виникнення. Брак інформації або недостатність необхідних даних для аналізу ситуації, неадекватність логічного опрацювання, а також невідомість факторів, що призводять до виникнення тривоги та викликають психологічні захисти, можуть бути пов'язані із цим. У випадку активації психологічних захистів, недостатній структурованість ситуації може виникнути внаслідок несумісності інформації про причини тривоги з установками суб'єкта, системами відносин чи його уявленнями про власну особистість. Інтенсивність тривоги може сама по собі обмежувати можливість логічної оцінки інформації.

Страхи та обмежена усвідомленість причин тривоги, а також невизначеність зв'язку з конкретними об'єктами можуть перешкоджати будь-яким спробам здійснити дії для уникнення чи подолання загрози. Тривожність може змінювати свою спрямованість на певні об'єкти через психологічну неприйнятність ситуації. Як наслідок, загроза, раніше невизначена, стає конкретною, а страх виникає через асоціації з об'єктами, які вважаються загрозливими в даному контексті. Хоча ці об'єкти можуть не завжди відповідати реальним причинам тривоги, свідомість про неї може створити у вас уявлення, що загрозу можна усунути за допомогою конкретних дій. Це усвідомлення не обов'язково відповідає відповідності між об'єктом, який викликає страх, і

справжніми причинами тривоги, і для його формування потрібне тільки відчуття зв'язку між загрозою та конкретною ситуацією.

Фактори, що викликають тривогу, можуть виникати в усіх сферах людського існування. Психологи класифікують ці чинники як об'єктивні та суб'єктивні, і вони проявляються на різних рівнях життєдіяльності особистості, таких як психофізіологічний, соціальний і психологічний. Психологічні фактори пов'язані з індивідуальними особливостями людини, і серед них можна виділити особистісні, адаптаційні та мотиваційні фактори. До особистісних факторів тривожності входять характеристики Я-концепції та розрізнення в часовій перспективі. Наприклад, дисгармонія у власному сприйнятті та некоректна самооцінка можуть породжувати в людини відчуття тривоги та невпевненість у власних здібностях. Низька самооцінка може викликати тривогу під час навчання та міжособистісного спілкування. Локус-контроль та соціально-психологічна дезадаптація є чинниками адаптації, а мотиваційні фактори включають рівень залякування, мотиви самоствердження та мотиви афіліації.

Література

1. Гриньова М.В. Саморегуляція. Навч.-метод. пос. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
2. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія. Збірник наукових праць*. Випуск 2. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1998. С. 168-173.
3. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. № 1 (22). С. 173–180.

ЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВ ТА ВЧИТЕЛІВ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Урбанович А. П.

*Класичний Приватний Університет,
(м. Запоріжжя, Україна)*

Незалежно від безлічі попередніх філософських і наукових досліджень концепції «Я», до середини двадцятого століття ретельно вигаданий предмет «самооцінки» почав поглинати увагу психологів і педагогів.

Як наслідок, незліченні висновки про самооцінку були поширені серед державних установ, а також низки існуючих соціальних рухів і популярних питань, таких як педагогіка, соціальна політика, успіх у бізнесі, самодопомога і поради батькам. Зрештою, ці інституції та організації почали відстоювати самоповагу як шлях до щастя та особистої реалізації [1, с. 7].

Ідеї самооцінки, підкріплені впливом здорового глузду, швидко захопили суспільну уяву, змусивши батьків, освітян, політиків та інших вважати, що школам, педагогам і дослідникам у галузі освіти непростимо нехтувати розвитком цього ключового ресурсу. Як наслідок, шкільні програми та методи виховання були трансформовані, а однією з цілей стало виховання високої самооцінки у молодих людей [1, с. 8].

У 1902 році Чарльз Хортон Кулі ввів метафору задзеркалля. Концепція «задзеркалля» обов'язково передбачає, що ми є значною мірою такими, якими, на нашу думку, нас сприймають інші люди. Ідеї Кулі про соціальний вплив на