

**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

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО
КОНФЛІКТУ**

Помилуйко А.Ф.327

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ**

Санду О.С., Мельничук І. В.332

**КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-
ТЕРАПІЇ**

Сизова Л. В., Мітіна С. В.335

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ**

Павлінова О.В, Чебикін О. Я338

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Коршун І.О., Дідух М.Л.340

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Слівінський О.Ю., Дідух М.Л.343

**СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ
НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ткаченко А.А., Сидоріна О.В.347

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О.349

**ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНOSTІ
НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Дубровська Ю.О.353

**ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В
КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ**

Квасильчук М.О.355

**ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Іжикевич І.А.359

**САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У
МОЛОДІ**

Миронова Т.О., Ситнік С.В.362

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Хекоян Е.А.366

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Яровенко Ж.О.369

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ

Санду О.С., Мельничук І. В.

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

Проблема тривожності підлітків стає більш актуальною з кожним роком.
[4,6]

Досліджувана проблема охоплює велику кількість особистей, кола яких від батьків до фахівців, які працюють з дітьми та намагаються знайти вихід із проблематичного стану.

Сучасні дослідження (Басюк О.Б., Поліщук В.М.) дозволяють стверджувати, що кількість тривожних дітей збільшується на сьогодні.

Аналіз літератури дозволив нам стверджувати, що тривожність людини є однією з поширених та актуальних тем у сучасній психології. Підліток відчуває почуття страху, напруги, безпорадності та невизначеності тощо.

Як ми бачимо, на сьогодні в Україні сам факт війни і обставини, які вона викликала, призвели до різкого підвищення рівня тривожності серед підлітків. Слід зазначити, що дистанційне навчання та пов'язані з ним складнощі, примусова самоізоляція можуть призвести до втрати друзів, ускладненням стосунків з батьками та погіршення фізіологічного стану через хворобу.

Узагальнюючи сучасні дослідження, треба відмітити підвищений рівень тривожності, який знижує шкільну успішність, негативно впливає на розвиток й формування особистості підлітка, а також посилює проблеми, що виникають у перехідному від дитинства до дорослості періоді.

Разом з тим, виникненню тривожності у підлітковому віці сприяють стреси та психологічні проблеми, зумовлені психосоціальним розвитком, емоційною неврівноваженістю, статусною невизначеністю та нестійкістю соціальних цінностей підлітка [2,4]

Дослідження, спрямовані на вивчення тривожності показують, що саме від тривалості стану залежить успішність корекції згодом, до того ж саме в цьому віці закладаються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування. Тому, на нашу думку, підліткова тривожність має вирішальний характер у подальшому розвитку особистості. Наявність постійних стресів та страхів, що супроводжують тривожність, може призвести до додаткових складнощів у відносинах з оточуючими, або до виникнення різних соматичних захворювань. [8, 130с.]

Таким чином, актуальність теми дослідження обумовлена наявністю високого рівня тривожності у підлітків, що спричинений трьома факторами: негативними подіями у світі, віковими особливостями і складанням випускних іспитів.

Мета нашої статті полягала у вивченні і узагальненні психологічних особливостей прояву тривожності в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження - тривожність підлітків.

Предмет дослідження - психологічні особливості прояву тривожності у підлітків/

В психології феномен тривожності вивчається у двох напрямках: як емоційний стан, що виникає, коли індивід сприймає певний подразник у якості потенційної або актуальної загрози та як індивідуально-психологічна особливість, котра виявляється у схильності до постійного відчуття негативних емоцій [2, с.464].

Узагальнюючи дані сучасної літератури, можна зазначити що, тривожність досліджувало багато зарубіжних та вітчизняних психологів, кожен з яких мав свою думку щодо досліджуваного явища. Так, З. Фрейд визначав тривожність як неприємне переживання, що передбачає відчуття невизначеності або безпорадності. Разом з тим, К. Роджерс аналізував тривожність як стан скутості та напруги, причину якого людина усвідомити не може. Інші науковці, такі як Л.І. Божович та Н.Д. Левітов, радянські психологи, схоже описують тривожність – це усвідомлений інтенсивний хворобливий стан, пережитий раніше або його передчуття [3, с.316].

Треба зазначити, що Ч. Спілбергер розкриває поняття тривожності на фізіологічному рівні: «... характеризується свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, які супроводжуються активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни в організмі, що готують його до боротьби – відступу, втечі, опору або атаки. У результаті збуджується серцево-судинна система (частішає ритм серцевих скорочень, підвищується артеріальний тиск), а діяльність травного тракту пригнічується (зменшується активність секреції та перистальтика). [8, с.130].

Треба відмітити, що Райх В. описував феноменологію тривожності та вказував її важливу особливість – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів. [1, 488с.].

Прихожан А.М. відносить стійку та загальну тривожність до основних видів. Перша характерна для будь-якої сфери діяльності людини, її прийнято позначати як специфічну, приватну або парціальну.

Великої уваги у сучасній психологічній літературі набули такі приватні види тривожності:

- 1) шкільна тривожність (Є.В. Філіппова, Е.В. Новікова, Б. Філіпс);
- 2) тривожність очікувань у соціальному спілкуванні (В.Р. Кисловська, Н.М. Гордецова);
- 3) комп'ютерна тривожність (О.В. Дороніна, Х.Сімонсон) [5, с.20].

Загальна, або генералізована тривожність може не мати певної області вираження, виявляючись у переживанні якоїсь безоб'єктної небезпеки. Відомо, що загальна тривожність у силу свого глибинного характеру значно важче піддається корекції. Як показали дослідження А.М. Прихожан, загальна

тривожність може виявлятися у конкретних ситуаціях, коливатися у певних межах за ступенем інтенсивності тощо [5, с.24].

Відомо, що відкриті форми тривожності займають центральне місце в дослідженнях психічного стану підлітків, бо особливо яскраво вони виявляються саме у цей період. Даний факт дає змогу запобігти подальшому розвитку тривожності, тим самим забезпечити психологічний добробут людини у майбутньому.

У якості основної причини, що обумовлює складність протікання підліткового віку, прийнято вважати статеve дозрівання. Воно впливає і на фізіологічний, і на психологічний розвиток підлітка, визначає його функціональні стани (підвищену збудливість, імпульсивність, неврівноваженість, стомлюваність, дратівливість), викликає статеви потяг та визначає відповідну кризову симптоматику.[

Треба відмітити, що підлітковий вік характеризується суттєвими змінами у комунікативній сфері – спілкування з однолітками стає на цьому етапі дуже важливим, а прагнення досягнення певного статусу серед однолітків (бажання зайняти місце лідера, бути визнаним, тощо) і невміння, неможливість досягти такого статусу спричиняє тривожність.

Фактори сімейного виховання виділяють у багатьох наукових працях як первопричину тривожності. Це гіпертрофована турбота, авторитарний стиль виховання та високий рівень очікувань батьків щодо дитини.[1 с.24].

Слід зазначити, що соціальна тривожність є видом, який пов'язаний з психологічними новоутвореннями підлітка та ускладнює міжособистісне спілкування, що є провідним видом діяльності у цей віковий період. Соціальна тривожність виражається у формі сором'язливості та невпевненості у собі в контексті різних соціальних ситуацій.

Вважається, що у підлітковому віці саме соціальні страхи є основою шкільної тривожності [3, с.24].

Так, переживання тривожності у формі конкретизованих страхів залишається типовим для підлітків. У дослідженнях А.М. Прихожан особливо наголошуються: недиференційоване очікування неблагополуччя у ситуаціях, які об'єктивно не становлять загрози; підвищена увага до деталей переживань і відчуттів.

Завдяки аналізу літератури, було розкрито такі властивості тривожності, як: рівнева будова, види та форми. Що стосується рівнів, їх усього два: низький – обумовлює пристосування до середовища; високий рівень заважає людині нормально функціонувати. Щодо видів, головним чином виділяються загальна і стійка тривожність. Перша – це переживання якоїсь безоб'єктної небезпеки, яка не стосується конкретної діяльності, друга навпаки – виявляється у контексті певного виду діяльності. Форми тривожності – це особливі поєднання характеру переживання та його вираження в характеристиках поведінки, виділені відкриті й закриті форми.

До причин тривожності, типових конкретно для підлітків можна віднести ситуації, зумовлені соціальним контекстом, а саме ситуації, пов'язані з

соціальною оцінкою однолітків, порушення стосунків з дорослими (родичі, викладачі), зміна структури самосвідомості в її різних проявах – самооцінки, особистісної рефлексії, вимог до себе та інших, мотивів, потреб, інтересів. [2, 464с.]

Таким чином, у корекційній роботі із підлітками потрібно використовувати психологічні програми, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок самоконтролю, розвиток впевненості в собі, підвищення опірності стресу [2,3,4,6].

Література

1. Вікова психологія: хрестоматія навч. посіб. упоряд.: Л. В. Долинська, Т. М. Лисянська, Л. М. Ширяєва. Київ. Каравела. 2014. 488 с.
2. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. 2-е вид. Київ: Академія. 2021. 464 с.
3. Мельничук О. Б. Психологічна діагностика : навч. посіб. Київ. Каравела, 2013. 316 с.
4. Пилипенко Н. М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції. Практична психологія та соціальна робота. 2021. №6. С. 49–58.
5. Поліщук В. М. Симптомокомплекс переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2023. №4. С. 1–5.
6. Гура Е.І. Психічні та поведінкові розлади у дітей підліткового віку, позбавлених батьківського піклування (клініка, діагностика, реабілітація): автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.16 / Е.І. Гура ; Держ. установа «Ін-т неврології, психіатрії і наркології АМН України». Харків, 2022. 20 с.
7. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 24 с.
8. Чабан О., Хаустова Е., Жабенко Е., Жабенко Н., Олейник О. Тривога: історія надзвичайних людей. Київ, 2012. 130с.

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Сизова Л.В., Мітіна С. В.

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

Проблема тривожності одна з найактуальніших проблем сучасності. Серед негативних переживань тривога займає особливе місце, часто це призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. У дітей з підвищеною тривожністю згодом можуть виникнути різні соматичні захворювання. Зрозуміти явище тривоги, а також причини його виникнення досить складно. У стані тривоги, як правило, ми переживаємо не одну емоцію, а якесь поєднання різних емоцій. Кожна з яких впливає на соціальні взаємодії, соматичний стан, сприйняття, мислення, поведінку. Проблема тривожності у підлітковому віці була завжди актуальною темою. По перше, у підлітковому віці відбуваються значні зміни: фізичні-гормональна перестройка, психологічні гойдалки, поведінкові конфлікти, протести.[3,с.189-191] По друге: на розвиток підлітка великий вплив має соціальне оточення, починаючи з