

**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

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

батьків, їх настрою, способу життя, комунікацій з дитиною, а також середовище однолітків в якому підліток знаходиться. [3,с.2]

Сьогоднішні підлітки стикнулися з дуже важкими проблемами в суспільстві це війна, еміграція, адаптація, втрати. Вони бачать багато сліз і переживань у дорослих і це посилює тривожний стан підлітків. Психіка молодої особи ще до кінця не сформувалась, вони не стабільні, а вже треба пристосуватися до нових реалій життя. Підлітки, які знаходяться в еміграції, через воєнний конфлікт, відчують значний стрес, тривогу та психологічну травму. Також це впливає на їх соціальну адаптацію, вони знаходяться в чужій країні, де чужа мова, чужі закони, де немає друзів і це дуже болісно відображується на них. Це може привести до почуття відчуження та самотності, або навпаки до агресії, різного роду залежностей.

Темою підліткової тривожності займалися такі вчені як: Е. Еріксон, У. Морган, Ю.В. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е. Соколов, Е.Г. Ейдемільер, А.І. Захарова.

Аналіз наукових досліджень свідчить, про те що тривожність є поширеним явищем серед підлітків в різних країнах світу. Вони можуть відчувати тривогу внаслідок соціальних вимог, сімейних проблем, страху перед майбутнім та інших факторів. Тривожність яка виникла в наслідок несприятливих умов в середовищі в підлітковому віці, залишиться на все життя і приводить до негативних наслідків в подальшому. Фізіологічна основа тривоги - це порушення динамічного стереотипу. Як механізм розвитку невротичної тривоги виступає виникнення внутрішніх суперечностей у розвитку та структурі психіки. Причини тривоги можуть бути різними. Вони іноді викликані емоційною нестабільністю людини. Деякі люди турбуються з будь-якої причини, вони, здається, «налаштовані» на цей стан, інші турбуються про це лише стосовно певних предметів, ситуацій. Стан тривоги вказує на недостатню адаптацію організму до зовнішнього середовища, неможливість швидко та адекватно реагувати на них.

І ці підлітки далі будуть формувати суспільство, в якому нам з вами жити.

Тому важливо проводити корекційну роботу серед підлітків. Особливо зараз коли іде війна. Знімати напруження, наповнювати ресурсом, позитивним настроєм. Змінювати фокус уваги, щоб вони бачили не тільки негативні аспекти.

Корекція методами арт-терапії це потужний інструмент в роботі з підлітками. Оскільки вони часто мають труднощі у вираженні своїх почуттів словами, але можуть бути більш вільними у використанні мистецтва для цієї цілі. Створення мистецьких робіт може допомогти відокремити себе від проблем та думок, подивитися з іншого боку на свої переживання. Отже арт-терапія може бути важливим інструментом для корекції тривожності у підлітків, оскільки вона дозволяє їм вільно виразити свої почуття та емоції у творчий спосіб, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та саморозвитку.

В арт-терапії використовуються різні методи та техніки роботи. Це можуть бути:

1. **Малювання:** підлітки можуть використовувати малювання, щоб відобразити свої почуття та емоції. Наприклад, вони можуть малювати свої страхи або відобразити ситуації, які їх турбують.

2. **Ліплення:** робота з глиною або іншими матеріалами для ліплення може бути корисною для підлітків, які відчують тривогу. Вони можуть створювати образи того, що вони відчують, і відчувати емоційне полегшення через цей процес.

3. **Колажі:** створення колажів може допомогти підліткам виразити свої почуття та ідеї шляхом складання різних картинок та образів.

4. **Піскова терапія:** взаємодія з піском може допомогти підліткам вивільняти тілесне напруження, зрозуміти та виразити свої почуття, розвинути стратегії подолання стресу та тривоги.

5. Казка-терапія є потужним інструментом корекції тривожності у підлітків, оскільки вона дозволяє їм вільно виразити свої емоції та думки через символіку та метафори казок, а також знайти рішення для своїх проблем через ідентифікацію з персонажами та сюжетом. [1,с.20]

Такі методи допомагають підліткам відкрити свої почуття та розкрити їхні внутрішні ресурси для подолання тривоги та стресу. Якщо використовувати належним чином, арт-терапія може бути ефективним інструментом в психологічній корекції у підлітковому віці. [2,с.2]

Таким чином, узагальнюючи вищенаведене можна зробити **висновок**, що проводячи корекцію тривожності методами арт-терапії можна значно полегшити процес адаптації та підтримати психологічне благополуччя підлітків. Шляхом творчого процесу підлітки можуть осмислити свої думки, розкрити свої емоції та знайти способи подолання тривоги.

Література

1. В. Войтко Терапевтична казка у роботі з дорослими, які зазнали втрат унаслідок війни. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи. Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції 23–27 жовтня 2023 року. Кропивницький 2023.С.18-23

2. О. Вознесенська Арт-терапія в Україні : стан та перспективи розвитку. Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. – Вип. 2.– 2014. С.7-12

3. Т.В. Касьян «Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв’язання», Наука і освіта. - 2011. - № 11.С.1-3

4. Н.М. Токарева, А.В.Шамне «Вікова та педагогічна психологія» – Київ, 2017.С.189-193

5. Шаповаленко Л.Д. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум. Київ “Каравела” 2009. С.54-56