

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

Список використаних джерел:

1. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник КІБіТ*, № 3 (37). 2018. С. 13–18.
2. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 202 с.
4. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
5. Шевчук А., Широких А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*, 2023. С. 195–204.
6. Шпак М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 5. Т. 2. С. 80–84.

ТРИВОГА ТА ТРИВОЖНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Крижка Ангеліна

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент **Шевчук В. В.**

Упродовж життя особистість порівнює себе з іншими, ототожнює свої дії з іншими, намагається знайти своє місце у цьому світі. Студентство дуже відрізняється від шкільного віку, відповідно, на цьому етапі людина оволодіває новими соціальним ролями, через що виникають певні протиріччя. На цьому етапі, як вже згадувалося раніше формується самооцінка особистості. Якою вона буде, залежить від багатьох факторів. Студент часто не може визначитися яку саме позицію він хотів би займати в своїй академічній групі, чи хоче він займати позицію лідера, чи навпаки хоче заховатися від зайвих очей; іноді він починає задаватися питанням «Чи правильну професію я обрав для майбутнього?», через певні розбіжності чи неправильне уявлення своєї майбутньої професії.

Саме тривожність є ключовою у визначенні поведінки студента. А вже за поведінкою ми можемо робити висновки, як людина ставиться до певних ситуацій, а також можемо в деякій мірі визначити як вона взаємодіє з однолітками та взагалі всіма оточуючими.

Навчання в університеті буває доволі напруженим, що часто викликає стрес і занепокоєння. Іноді студенти не можуть адекватно реагувати на звичайні протиріччя, можуть конфліктувати і погіршувати відносини між собою. Зазвичай це буває при високому рівні особистої тривожності. Коли людина яскраво виражає своє невдоволення певною ситуацією, постійно перебуває в стресі, навіть інколи може не помічати, як сильно її дії засмучують оточуючих – виникає порушення соціально-психологічного клімату. Соціально-психологічний клімат представляє собою спільну думку, настрої групи та повагу до самопочуття кожного у колективі.

Аналізуючи те, як тривожність пов'язана з нашим психологічним здоров'ям, можемо говорити, що надмірно висока тривожність негативно впливає на здоров'я і життєдіяльність особистості. Така позиція заважає об'єктивно дивитися на світ, а також конструктивно ставитися до свого майбутнього і, в першу чергу, до себе. Вона вносить тільки негативний досвід у міжособистісні стосунки в колективі.

Для студентів особливо характерна особистісна тривожність, що свідчить про сприйняття багатьох ситуацій небезпечними, навіть якщо вони такими не є. Особистісна тривожність – це доволі стійка риса особистості, яка вказує на розвиток схильності до тривоги і дозволяє аналізувати широкий спектр ситуацій, які на думку особистості є загрозовими. Сама оцінка особистісної тривожності відбувається за рахунок таких пережитих негативних емоцій, як напруження, заклопотаність, стурбованість. Ці емоції виникають в результаті відповіді на ситуацію, яку особистість вважає доволі стресовою.

Тривожні студенти постійно знервовані, шукають багато виправдань, майже завжди не впевнені у тому, що вони зможуть щось зробити, постійно очікують неприємностей з боку інших, занадто стурбовані своїм майбутнім. Часто тривожність активізується тоді, коли студентам дають поради, або роблять зауваження. Вони сприймають це як загрозу власному престижу та самооцінці. Високий рівень особистісної тривожності має негативний вплив на успішність студента в навчальній діяльності.

Психологічні механізми, які лежать в основі зв'язку між соціальною перцепцією і тривожністю, є предметом досліджень, що спрямовані на розуміння внутрішніх процесів і факторів, що впливають на сприйняття і оцінювання інших людей та рівень тривожності у людини [1, с. 119].

Для визначення характеру зв'язку між стильовими особливостями поведінки у конфліктних ситуаціях та рівнем тривожності студентів застосовується кореляційний аналіз. Він показує наявність виразного рівня зв'язку між показником рівня тривожності та таким стилем поведінки у конфліктній ситуації як конкуренція; між реактивною тривожністю та стилем співпраці; між особистісною тривожністю та жорстким стилем та стилем компроміс. Рівень тривожності, позначається на стилях поведінки студентів у конфліктних ситуаціях [2, с. 106].

В роботі Ч. Рікрофта «Тривога і нейротизм» виділяються наступні форми тривожності:

- тривожність – хвилювання; фрустрація, невизначеність при оцінці важливості реальних подій;
- тривожність – передчуття; домінування ірраціональних факторів, висока навіюваність;
- тривожність – настороженість; пильність та передбачливість;
- тривожність – відокремлення; соціальна ізоляція, нерозвинута соціальна комунікація;
- інтернальна тривожність; зв'язок тривожності із низькою самооцінкою [3, с. 89-90].

Сприяння формуванню конфліктологічної компетентності передбачає проходження кількох етапів:

1. *Знаннєвий*: набуття необхідного обсягу конфліктологічних знань; формування науково-понятійного апарату, який допоможе адекватно висловити суть конфлікту, схарактеризувати його причини та способи вирішення.

2. *Інтерактивний*: готовність до продуктивної взаємодії, навичок конструктивної поведінки в конфлікті, уміння контролювати свій емоційний стан, адекватна реакція на нестандартні обставини.

3. *Світоглядний*: толерантність, конфліктологічна компетентність як вільний вибір, сприйняття діалогу як оптимальної форми суб'єкт-суб'єктних відношень, уміння прогнозувати розвиток ситуації власної поведінки [4, с. 36].

К. Хорні визначає ще один різновид тривожності – базальну. Її можна трактувати як глибоке почуття безпомічності, яке в основному виникає через проблемні відносини у сім'ї (відносини з батьками). Цей вид тривожності може стати визначальним у поведінці особистості, якщо він з'явиться на ранніх етапах онтогенезу. Іноді базальна тривожність перекриває природжені інстинкти особистості і впливає набагато сильніше на подальший розвиток дитини.

Студенти зі слабким типом нервової системи більш схильні до несприятливого впливу стресогенних факторів у бік збільшення тривоги і навпаки, з сильним типом нервової системи менш схильні до впливу тих же несприятливих стресогенних факторів [5, с. 14].

Для того, щоб подолати тривогу важливо вчасно звернутися до фахівця за допомогою. Він допоможе визначити, наскільки тривога і тривожний стан особистості є критичний в даний проміжок часу, дасть пораду на що саме варто звернути увагу і скаже чи потребує особистість психологічного втручання. Якщо людина знає перші і основні прояви тривожності, проінформована, які наслідки бувають, коли стан тривоги загострюється, то вона зможе самостійно провести діагностику, яка допоможе їй зрозуміти, чи варто звертатися до фахівця.

Таким чином, тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням незручного протікання подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання, а тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Тривожність досить часто розглядають як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту

Список використаних джерел:

1. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 116–121.
2. Тасмали Г. В. Стильові особливості поведінки у конфліктних ситуаціях студентів з різним рівнем тривожності: *thesis*. 2021. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52237> (дата звернення: 29.11.2023).

3. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. №4. С. 86–94.
4. Юрків Я. І. Умови вирішення конфліктів у підлітковому середовищі соціальним педагогом. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 2. С. 32–41.
5. Яремчук В. Вплив тривожності на переконання та емоційно-ціннісне ставлення особистості до навчання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 2(61) 2023. С. 5–17.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ

Долженкова Олександра

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

Актуальність теми обумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, кліматичні катастрофи, такі як повені, пожежі та урагани, спричиняють значні психологічні травми, що підвищує рівень тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). По-друге, пандемії, зокрема COVID-19, виявили вразливість систем охорони здоров'я та показали важливість інтеграції послуг психічного здоров'я у загальну медичну допомогу.

Соціально-економічні трансформації, такі як автоматизація праці та глобалізація, призводять до стресу і невизначеності на ринку праці, що впливає на психічне благополуччя. Міграційні процеси, зумовлені війнами та економічною нестабільністю, викликають психологічні травми у переміщених осіб, які стикаються з культурними бар'єрами та дискримінацією.

Соціальна нерівність погіршує доступ до медичних послуг, освіти та економічних можливостей, особливо серед вразливих груп населення, таких як діти, жінки та люди похилого віку. Отже, розробка ефективних стратегій адаптації та забезпечення рівного доступу до ресурсів є критично важливими для підтримки психічного здоров'я у сучасному світі.

Метою дослідження є всебічний аналіз впливу глобальних змін на психічне здоров'я населення та розробка ефективних адаптаційних стратегій. Дослідження спрямоване на:

1. Визначення основних викликів для ментального здоров'я, спричинених кліматичними змінами, пандеміями, соціально-економічними трансформаціями та міграційними процесами.

2. Оцінку впливу цих викликів на різні групи населення, зокрема вразливі категорії, такі як діти, жінки, люди похилого віку та мігранти.

3. Аналіз існуючих стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах глобальних змін та визначення їх ефективності.

4. Розробку рекомендацій та інноваційних підходів до покращення системи охорони психічного здоров'я, включаючи профілактичні заходи та інтеграцію цих послуг у загальну систему охорони здоров'я.