

5. Матреницкий В.Л. Канцерогенный ум. Психосоматические механизмы рака. *Руководство по психоонкологии*. Київ, в-во КИМ, 2017. 567 с.
6. Мукерджи Сиддхартха. Імператор усіх хвороб. Біографія раку. Київ, Видавництво Жупанського, 2013. 520 с.
7. Образа як позбудеться саморуйнування. Психологія. Інтернет-ресурс Qui.help. URL: <https://www.qui.help/blog/obida-kak-izbavitsya-ot-samorazrusheniya-psikhologiya-obidy>
8. Олійна мікстура «Прощення». Реклама-продаж. URL: <https://prom.ua/ua/p987155730-efirnaya-smes-proschie.html>
9. Українська психоонкологічна асоціація, фейсбук-сторінка психоонкологів України. URL: <https://www.facebook.com/Ukrpsyonco>
10. Як захистити себе від раку Топ-10 порад. Сайт продажу біододмішок. URL: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-150-yak-zahistiti-sebe-vid-raku-top-10-porad>
11. Inspiration family, фейсбук-сторінка групи інформаційної та емоційної підтримки дорослих онкопацієнтів. URL: <https://www.facebook.com/groups/inspirationfamilysupportgroup>
12. Shahidi, S. Psycho-oncology: The relationship between psychology, personality and cancer. *Cancer Genetics and Psychotherapy*, 2017. P.1-12

### **Христина МАЦАЛАП**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

## **ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Формування та розвиток гармонійної особистості є важливим завданням психологічної науки, що спрямовує дослідницький інтерес на вивчення проблеми тривожності особистості. Важливою обставиною є необхідність врахування вікової специфіки цього феномену. В зазначеному контексті, на особливу увагу

заслуговує підлітковий вік, що є періодом становлення, розвитку й фіксації стійких психологічних властивостей та особистісних якостей. З одного боку, констатується відсутність своєчасної психологічної допомоги тривожним підліткам, що зберігає можливість зриву в старшому шкільному і студентському віці, а, з іншого – необхідність запобігання цим явищам передбачає фундаментальне знання психологічних механізмів профілактики тривожності у дітей молодшого підліткового віку.

Розробка проблеми тривожності та її особливостей у дітей молодшого підліткового віку на прикладному рівні (А. Бедлімов, А. Виногородський, З. Кісарчук, М. Мокрій, І. Мудрак, Я. Омельченко, В. Поліщук, Г. Полякова, І. Сабанадзе, М. Сисун, О. Склярєнко, О. Хомич, І. Франкова та ін.) охоплює питання її діагностики, корекції та терапії, приділяючи недостатньо уваги питанням психологічної профілактики її надмірного рівня розвитку.

*Мета статті* – обґрунтувати основні наукові підходи до профілактики тривожності у дітей молодшого підліткового віку.

Надмірна особистісна тривожність у підлітків належать до класу відомих психологічних явищ, що мають тенденцію до небажаної стабілізації й практично не піддаються корекції. Психотерапевтична практика свідчить, що «тривожність посідає друге місце серед інших емоційних проявів, які найчастіше спостерігаються в підлітків» [8, с. 133], а «тривога та депресія спостерігаються у двох з п'яти випадків психічних розладів, які маніфестують у підлітковому віці» [2, с. 101]. Саме тому актуалізується необхідність планування і реалізації заходів цілеспрямованого превентивного, профілактичного впливу.

Вибір стратегії та методик психологічної профілактики тривожності у молодших підлітків залежить від теоретичного підходу. Зокрема, за словами Г. Хомич, «діяльнісний підхід передбачає здійснення профілактики за рахунок спеціального навчання, що дозволяє на новому рівні реалізувати контроль та управління внутрішньою та зовнішньою активністю індивіда» [9, с. 19]. Метою психологічної профілактичної роботи за умов високого рівня тривожності є як

опанування нових поведінкових стратегій, так і їхня інтеграція у життєдіяльність молодшого підлітка.

У рамках психоаналітичного підходу до психологічної профілактики тривожності відбувається «визначення неусвідомлених причин проблеми, їх опрацювання та оволодіння адаптивними формами поведінки, що створює можливості для особистісного зростання» [4, с. 9]. Так, в концепціях неофрейдизму важливе значення надається аналізу соціального оточення й соціальної мотивації особистості, а профілактичні методи і засоби роботи різняться у різних напрямках психоаналізу. Зокрема, у психоаналізі З. Фрейда основним виступає «катарсичний метод, який передбачає опрацювання проблеми високого рівня тривожності шляхом вивільнення та відреагування неусвідомлених раніше думок і почуттів» [1, с. 200].

Представники поведінкового напрямку трактують порушення в емоційному розвитку особистості як наслідок формування й закріплення неадаптивних форм поведінки, що визначає спрямування корекційної роботи на формуванні у підлітків оптимальних поведінкових навичок. Біхевіористи переважно «приділяють увагу когнітивній модифікації поведінки, спрямовуючи психотерапевтичні зусилля на вироблення в суб'єкта нових, конструктивних умовних рефлексів, що заміщують собою раніше сформовані неконструктивні» [2, с. 102]. Як ефективні прийоми впливу на зменшення тривоги у підлітків, застосовують «систематичну десенсибілізацію», «гальмування реакції» і «повінь», а їх успішність значною мірою залежить від ретельного аналізу ситуацій, що провокують тривогу. Метою профілактичної роботи стає «допомога людині навчитися реагувати на життєві ситуації так, як би хотіли вони самі, тобто сприяння зростанню потенціалу їх особистої поведінки, думок, почуттів та зменшенню небажаних форм реагування» [2, с. 103].

Когнітивний підхід до профілактики тривожності підлітків пропонує використовувати раціонально-емотивну психотерапію А. Елліса. Суть її полягає в усвідомленні власних негативних самооцінних суджень й ірраціональних настанов, що вимагає їх подальшої позитивної реінтерпретації. Це забезпечує

суттєві особистісні зміни. При цьому «когнітивні методи психологічної допомоги при фобіях і тривозі спрямовані на формування у дитини нових способів розв'язання травмуючих ситуацій, нейтралізацію надмірних побоювань і переживань» [3, с. 142]. Робота з профілактики надмірної тривожності у підлітків відбувається за такою схемою: по-перше, виявлення стандартних мисленнєвих конструкцій, що використовуються в загрозових ситуації, по-друге, їх опис та оцінка, по-третє, формування на основі отриманої інформації конструктивних способів подолання тривоги. Важливо, що корекційний вплив спрямовується не на зміну поведінкових паттернів у підлітків, а на формування у них адекватних когнітивних схем та уявлень.

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає тривожність як наслідок недостатньої реалізації підлітком своєї сутності та уникання ситуацій вибору. Основні зусилля психологічної профілактики тривожності підлітків спрямовані на розвиток самоусвідомлення, модифікацію ставлення до світу та до себе. Оскільки тривога трактується як один з проявів буття, «психолог зосереджує увагу на способі, який клієнт використовує для подолання тривоги, функціях, які виконує тривожність (розвитку особистості чи обмеження життєдіяльності)» [8, с. 140]. Враховується, що підліток не усвідомлює повністю можливих наслідків своїх дій, через що виникають постійні побоювання припуститися помилки. Тому акцент робиться на недирективну активацію внутрішніх резервів підлітка, розвиток здатності до саморегуляції, формування впевненості у власних силах.

Особистісний підхід до профілактики тривожності у підлітків «забезпечує розуміння, формування, розвиток і самореалізацію особистості в її цілісності й гармонійності» [7, с. 65]. В межах цього підходу виокремлюються два напрямки психопрофілактики тривожності у підлітків. Перший підхід спрямований на формування конструктивних засобів поведінки у складних ситуаціях та оволодіння підлітком прийомами, що дозволяють зменшити прояви тривожності. Інший напрям спрямовується на розвиток у підлітка упевненості в собі, а також турботу про «зростання особистості», розвиток позитивного самосприйняття і підвищення самооцінки. Об'єктивація ефективності особистісного підходу в

контексті попередження характерних для підліткового віку проблем здійснюється із застосуванням адекватних завданням гармонізації розвитку особистості психологічних методів.

Відтак, у сучасній психопревентивній практиці використовують широкий спектр методів впливу, з-поміж психодинамічна, когнітивна, біхевіористична, гуманістична психопрофілактика. В їх рамках розроблено дієві методи і засоби – нейролінгвістичне програмування, психодрама, трансактний аналіз, позитивна психотерапія, лінгвістично центрована психотерапія, особистісно орієнтована психотерапія, інтегральний психоаналіз та ін. Ефективність здійсненого впливу з подолання проявів тривожності підлітків оцінюється відповідно до уявлень про закономірності психічного розвитку особистості. Так, особистісно-центрована психотерапія співвідносить досягнутий прогрес зі збільшенням кількості позитивних самооцінок і самоставлень [6, с. 157]. Враховуючи, що в ситуаціях психологічної взаємодії особистість виступає цілісно, більш виправданим є використання комплексу взаємодоповнюючих превентивних психологічних методів та психопрофілактичних підходів.

Отже, психопрофілактична робота, спрямована на попередження і подолання високого рівня тривожності у молодших підлітків, здійснюється в межах різних психологічних підходів, зокрема поведінкового, когнітивного, психоаналітичного, гуманістичного та діяльнісного. Питання психологічної профілактики тривожності у молодшому підлітковому віці висвітлюється з погляду розробки спеціальних превентивних програм. Попри це, питання профілактики оптимізації високого рівня тривожності в у молодшому підлітковому віці потребує подальших досліджень.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності в учнів молодшого шкільного віку шляхом корекції їх Я-концепції. *Психологія: збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова*. Вип. 2. Київ, 2010. С. 200-205.
2. Мокрій М., Франкова І. Тривога у дітей і підлітків: шляхи подолання. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2018. №3 (3). С. 101-106.

3. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк Іванюк, 2014. 279 с.
4. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
5. Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2015. № 2. С. 10-13.
6. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми, 2012. 478 с.
7. Сисун М. Програма корекції шкільної тривожності в підлітків. *Підліток: як йому допомогти*. Київ : Редакції загальнопед. газет, 2004. С. 65-90.
8. Скляренко О.М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія* : зб. наукових праць. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2013. Вип. 20. С. 133–141.
9. Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні аспекти подолання тривожності учнів: навчально-методичний посібник. Київ : УДПУ імені М.П. Драгоманова, 1997. 180с.

### **Михайло ЛЕВЧУК**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Інтерес до проблеми психічної саморегуляції за останні кілька років значно виріс, про що свідчить факт того, що до феномену саморегуляції в своїх дослідженнях все частіше звертаються представники найрізноманітніших галузей психологічної науки. Це пов'язано з постійною змінною умов життя. Першим фактором, що істотно повпливав на досліджуване явище був COVID-19, коли люди були вимушені адаптуватись до тривалого життя згідно з карантинними обмеженнями. Коли були налагодженні механізми співіснування в умовах