

У дослідженні було розкрито психологічну суть феномену саморегуляції, за допомогою емпіричного дослідження було проаналізовано особливості психічної саморегуляції спортсменів. Також було виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку саморегуляції та рівнем ситуативної тривожності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у збільшенні експериментальної вибірки, поглибленні вивчення особливостей психічної саморегуляції молодих спортсменів та у розробці програми спрямованої на розвиток психічної саморегуляції спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. № 14 С. 41–47.
2. Галян І.М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: зб. наук. праць. Львів, 2010. С. 3–14.
3. Лукова С., Коломійцев Г. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. Науковий вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія психологія: зб. наук. праць. Харків, 2021. С. 154 – 169.
4. Хасай Д.В. Використання засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання. Науковий вісник Мелітопольського державного пед. університету : зб. наук. праць. Мелітополь, 2010. С. 339-344.
5. Чіксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". Харків, 2017. 368 с.
6. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht : Springer. 2014.

Шутова Марина
Науковий керівник – проф. Радчук Галина

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Зважаючи на сьогоденні умови існування, надмірна тривожність – характерна риса для дітей та підлітків. Навіть за спокійних умов життя у них можуть відбуватись внутрішні конфлікти, що є особливо притаманними для підлітків старшого віку, наприклад: низька самооцінка, несформоване уявлення про власне «Я», недостатній рівень соціалізації, неадекватний рівень домагань та ін. Тому важливим є вчасно зреагувати на проблему, зрозуміти, які соціально-психологічні чинники впливають на підвищення тривоги та надати якісну допомогу.

Станом тривожності називають результат підліткової кризи, котра може протікати по-різному та вести до розладу поведінки особистості, впливаючи на всі сфери життя. Ці кризи можуть стати причиною різних форм девіантної поведінки та особистісних порушень [1].

Тривожність у підлітків виникає через суперечливість їх бажань та певний внутрішній конфлікт. Водночас така суперечливість може бути викликана різними факторами: відсутність фізичної безпеки, невідповідним вимогам дорослих та загалом авторитарним стилем

спілкування з підлітком з різних джерел (школа, дім тощо), успішність чи неуспішність в школі, зростання навчального навантаження. Дані передумови і спричиняють виникнення тривожності, що зумовлює виникнення у підлітків бажання не спілкуватись з іншими та «втрату» опори, невпевненість в майбутньому та навколишньому світі.

Кожна людина часом відчуває тривогу і це є нормально за обставин, коли потрібно виконати щось незвичайне чи підготуватися до цього. В інших ситуаціях тривога є неприродною та шкідливою. Причинами шкідливої тривоги у підлітків є наступні чинники: нервово-психічна організація особистості, завищені вимоги батьків та особливості виховання. Певні діти відчувають страх та небажання спілкуватись з однолітками, тим самим уникаючи відвідування школи через саму систему навчання, або ж нетактовну поведінку педагога. Варто наголосити, що це не лише діти неуспішні в навчанні, а й ті, що його люблять.

Можна припустити, через те, що підлітковий вік – це криза, тому і переживається як стрес та спричиняє високий рівень тривоги, наприклад, у меланхолійних підлітків, як представників найменш адаптованого типу темпераменту. Тому сангвініки мають найнижчий рівень тривожності, а флегматичні та холерикові підлітки мають середній рівень тривожності [2].

Гендерні відмінності стають найбільш вираженими та відчутними саме в підлітковому віці, адже в цей період відбувається статеве дозрівання, прийняття статевої ролі, починає формуватись світогляд та закладаються особисті якості людини для майбутнього існування. Дослідження шкільної тривожності визначає наступні види шкільної тривожності, що притаманні підліткам старшого віку: загальна тривожність, страх невідповідності очікуванням дорослих, соціальний стрес, страх ситуації перевірки знань.

Велике значення має діяльність нервової системи, що сприяє роботі всіх систем організму людини. Через психологічне напруження виснажуються нервові клітини та виникають сприятливі умови для появи соматичних скарг. Мобілізаційні ресурси є вичерпними і тому довготривалий стрес робить людину вразливою до розвитку фізичного захворювання.

З метою дослідження особливостей розвитку тривожності у старшому підлітковому віці була проведена методика визначення емоційного стресу (опитувальник депресії А. Бека). Обсяг вибірки – 60 старших підлітків. За результатами даного опитувальника стає зрозуміло, що серед підлітків більша частина має середній чи високий рівень соціальної тривожності. Методика показала підвищений рівень у 87,5% підлітків. Все це говорить про досить високий рівень емоційної нестабільності в досліджуваній вибірці.

Для того, щоб визначити особистісні фактори був використаний опитувальник перфекціонізму та проєктивний тест ворожості Н.Г.Гаранян.

У результаті проведеного дослідження соціальної тривожності підлітків було виявлено, що підлітки з високим ступенем соціальної тривожності характеризуються більш виразними показниками депресії. До того ж їх характеризує надмірне прагнення до перфекціонізму та

ворожа поведінці, вони спроможні демонструвати тип уникнення та залежний тип особистісних установок, мають низький рівень соціальної підтримки, що може ще ускладнюватися ще й неадекватними, нестабільними відносинами з батьками.

Школа може тільки підвищувати емоційний дискомфорт, що утворився в сім'ї. Тривожність наростає, пов'язана з нею самооцінка падає, тим самим понижуючи навчальні досягнення та закріплюються «невдачі». Передумовою тривожного стану є також невпевненість у собі, котра веде до низки інших особливостей: бездумне слідування наказів дорослого, діяння за зразком, страх виявити ініціативу, лише формальне засвоєння знань. Батьки, незадоволені неуспішністю дитини, все більше зосереджують увагу на цих питаннях в спілкуванні, що ще більше підсилює емоційний дискомфорт. Таким чином виходить замкнуте коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на її навчанні, низька результативність викликає погану реакцію дорослих, а ця негативна реакція, посилює сформовані у дитини особливості [2].

Тривожність у підлітковому віці набуває певних психологічних особливостей, у зв'язку з особливостями віку, проявом кризи, емоційної нестабільності, а нині і ситуації в країні.

Отже, через вплив несприятливих обставин, стан тривоги має змогу перерости у стійку особистісну якість. Проведене емпіричне дослідження дало можливість зробити висновок, що високий рівень соціальної тривожності у підлітків пов'язаний з такими особистісними факторами, як перфекціонізм, ворожість та депресивність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая. Київ: Рута, 2001. 320 с.
2. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

*Карнець Наомі Еліастра
Науковий керівник – проф. Радчук Галина*

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ СТОСУНКИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Життя в умовах війни, що сповнене негативними переживаннями, стресами на загальнонаціональному рівні, - актуалізує проблему психологічної стійкості, здатності відновлюватися після стресів. Тому що, від великої кількості загрожуючих факторів страждає психічне здоров'я як дітей, так і дорослих. Зокрема, особливо болісно це переживають підлітки. Адже, в силу специфіки вікового періоду, у них виникає багато проблем, що пов'язані із статевим дозріванням, іншими фізіологічними змінами; також із психологічними новоутвореннями: почуттям дорослості, розвитком самосвідомості, самооцінки, вольових якостей. Такий кризовий період зумовлює більш складний процес подолання труднощів, справлятися із стресами набагато важче, а повернення у спокійний гармонійний стан потребує