

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 08.02.2024 р. (протокол № 5)

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.

Збірник конференції містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (15.12.2023), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2023

© Автори, 2023

комунікація між батьками, вихователями та дітьми для досягнення найкращих результатів.

Розвиток уваги у дітей старшого дошкільного віку - це складний процес, який вимагає терпіння та підтримки. Дотримуючись цих практичних порад, батьки та вихователі можуть допомогти дітям розвивати увагу та готувати їх до подальшого навчального процесу та життєвих викликів.

Список використаної літератури:

1. Барташнікова І.А. Розвиток уваги та навичок навчальної діяльності дітей 5-7 років: Тернопіль: Богдан, 1998. 74 с.
2. Беленька Г.В. та ін. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ. – 2015.
3. Богуславська Л.О. Особливості психофізичного розвитку дітей шестилітнього віку: Навчання і виховання учнів: К: Початкова школа, 2002. 19-25 с
4. Єльчанінова Т.М. Особливості уваги учнів 6-річного віку: Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія: Харків: ХНПУ, 2006. Вип. 18. 26 – 31 с. 24. Зазимко І. Батькам про увагу молодших школярів: Психолог. Бібліотека. 2002. № 5.

Грига Інна Володимирівна

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Агарков Олег Анатолійович

доктор політичних наук, професор,

професор кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

Психологічні виміри тривожних станів є надзвичайно актуальною темою в сучасному світі, оскільки вони безпосередньо пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям, роботою та особистим життям людей. Динаміка сучасного суспільства, технологічні інновації, економічні труднощі та глобальні кризи роблять людей більш вразливими до стресів та тривоги. Сучасні умови праці часто супроводжуються стресом, конкуренцією та нестабільністю. Працівники можуть зазнавати тривожні стани, що негативно впливає на їхню продуктивність, творчість та загальний стан здоров'я.

Зміни в соціальній структурі, міграція, політична нестабільність та інші соціокультурні фактори можуть викликати тривожність у людей, адаптація до нових умов життя може виявитися важливим викликом для психіки. Розвиток

технологій і висока інформаційна насиченість призводять до постійного стресу та тривоги, пов'язаної з потребою в постійній концентрації, великою кількістю інформації та соціальними мережами.

Конфлікти в родині, проблеми в особистих стосунках, втрата близької людини - це лише кілька прикладів ситуацій, які можуть сприяти виникненню тривожних станів. Суспільство стає все більше відкритим щодо питань психічного здоров'я, і тепер багато людей шукають професійну психологічну допомогу для вирішення тривожних станів. Загалом, психологічні виміри тривожних станів мають велике значення в сучасному світі, де люди стикаються з різноманітними викликами і стресовими ситуаціями. Вивчення цих вимірів дозволяє не лише розуміти природу тривоги, а й розробляти ефективні методи її управління та лікування для поліпшення загального психічного благополуччя. З розвитком технологій та поширенням соціальних мереж в сучасному суспільстві люди стикаються з новими психологічними викликами, пов'язаними з тривожними станами. Спілкування в онлайн-середовищі може призводити до різних ситуацій, що викликають тривогу та стрес.

Крім того, соціальні мережі створюють умови для поширення неінформативної або неперевіреної інформації, що може викликати тривогу та страх у користувачів. Також, велика кількість вражень і подій, що надходять через онлайн-канали, може перевантажувати психіку і викликати загальний тривожний стан. У таких умовах важливо вивчати та розуміти психологічні виміри тривоги в онлайн-середовищі, розробляти стратегії психологічної підтримки для користувачів соціальних мереж та впроваджувати проекти, спрямовані на зменшення негативного впливу цих середовищ на психічне здоров'я людей.

Проблематика психологічних вимірів тривожних станів займалися наступні науковці: О. Анопрієнко [1], В. Боштан [2], О. Галієва [3], Т. Дзюба [4], М. Ентоні [5]

Надамо визначення понять «тривога» та «тривожний стан» та розмежуємо ці два поняття. Тривога та тривожний стан – це терміни, які часто використовуються в психології для опису емоційних станів, але вони мають свої відмінності. Тривога - це емоційний стан, пов'язаний з очікуванням чогось поганого або неприємного у майбутньому. Це може бути нормальною реакцією на стресові ситуації, такі як важкі рішення, важкі випробування чи зміни в житті. Тривога може бути корисною, оскільки вона підготує організм до дії і допомагає зосередитися. Проте, коли тривога стає надмірною, сталою або необґрунтованою, вона може призвести до проблем, таких як тривожний розлад.

Тривожний стан – це загальна назва для різних психічних розладів, в яких тривога виявляється в основному як домінуючий симптом. Тривожні стани можуть включати тривожний розлад загальної форми, соціальний тривожний розлад, панічний розлад, агорафобію тощо. Вони відрізняються за типами ситуацій, які викликають тривогу та характером її прояву.

Основна відмінність між поняттями «тривога» та «тривожний стан» полягає в тому, що тривога є нормальною емоційною реакцією на стрес, тоді як тривожні стани вказують на патологічний стан, де тривога стає надто інтенсивною, тривалою та впливає на щоденне функціонування особи.

Розуміння цих термінів допомагає в ідентифікації та ефективному управлінні емоційними станами, а також у вчасному реагуванні на можливі проблеми психічного здоров'я. Тривожні стани представляють різноманітність психічних розладів, що виявляються головним чином як домінуючий симптом тривоги. Нижче наведена одна з класифікацій деяких основних тривожних станів:

- генералізований тривожний розлад - характеризується постійною та надмірною тривогою без явної причини. При цьому індивіди можуть відчувати постійний стрес та неспокій, який супроводжується фізичними симптомами. До основних симптомів відноситься: нервозність, втома, роздратування, м'язева напруга, проблеми з концентрацією та сном,

- соціальний тривожний розлад. Індивіди із соціальним тривожним розладом бояться суджень та критики від інших людей, що може обмежувати їхню соціальну активність та міжособистісні відносини. До основних симптомів можна віднести: запаморочення, потовиділення, панічні атаки в соціальних ситуаціях,

- панічний розлад характеризується несподіваними епізодами інтенсивної тривоги (панічними атаками), що можуть супроводжуватися фізичними симптомами, такими як підвищений пульс, задишка та головокружіння. До основних симптомів можна віднести: сильний страх втрати контролю, страх смерті, дискомфорт у грудях,

- агорафобія може супроводжувати панічний розлад і визначається страхом перед ситуаціями, в яких може бути важко уникнути або отримати допомогу. До основних симптомів можна віднести: уникання великих скупчень людей, відчуття втоми та безпеки лише вдома,

2. травматичний стресовий розлад виникає після переживання травматичних подій. Тривога може бути пов'язана з негативними спогадами, снами та побічними ефектами стресу. До основних симптомів можна віднести: підвищену стурбованість, нав'язливі відчуття про події, подразненість, відчуття відчуження.

Ця класифікація є лише загальною та не враховує всі можливі варіації тривожних станів. Також важливо пам'ятати, що деякі індивіди можуть мати комбінацію різних тривожних розладів. Діагноз та лікування повинні здійснюватися фахівцем в галузі психіатрії чи психології.

Подолання тривожних станів включає в себе різноманітні стратегії, які можуть бути використані для зменшення рівня тривоги та полегшення емоційного стану. До загальних стратегій можна віднести:

- самопізнання. Навчання технікам усвідомленості, таких як медитація чи йога, може допомогти зосередитися на моменті та зменшити тривожні думки.

– фізичні стратегії. Дихальні вправи - глибоке та спокійне дихання може знизити фізіологічні прояви тривоги, такі як підвищений пульс чи поверхневе дихання. Фізична активність - регулярна фізична активність відома своєю здатністю знижувати рівень стресу та тривоги,

– когнітивні стратегії. Переосмислення негативних думок та переконань може допомогти зменшити тривогу. Ведення щоденника може допомогти виразити та визначити джерела тривоги.

– соціальна підтримка. Відкрите обговорення з близькими може допомогти поділитися почуттями та отримати підтримку. Звертання до психотерапевта чи консультанта може надати структуровану допомогу у розумінні та подоланні тривоги.

– релаксаційні техніки. Прогресивне м'язове розслаблення - ця техніка включає в себе напруження та розслаблення різних груп м'язів для зниження фізичної напруги. Візуалізація - уявлення приємних та спокійних образів може допомогти заспокоїти розум та тіло.

– забезпечення режиму дня і відпочинку. Достатня кількість якісного сну важлива для психічного здоров'я та стресостійкості. Збалансована дієта може підвищити рівень енергії та покращити настрій.

– поступова експозиція. Поступове вирішення ситуацій, що викликають тривогу, може допомогти зменшити ступінь тривоги від них.

Важливо зазначити, що ефективність стратегій може варіювати залежно від індивідуальних особливостей. У разі серйозних та тривалих тривожних станів рекомендується звертатися до кваліфікованого фахівця для отримання індивідуальної допомоги та підтримки.

Список використаної літератури:

1. Анопрієнко О. В. Постравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні». Київ. 2016. С. 60-61.
2. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.
3. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
4. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113- 120.
5. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.