

Ministry of Education and Science of Ukraine
Sumy State University (Ukraine)
The College of New Jersey (USA)
Camarines Sur Polytechnic Colleges (Philippines)
European Danube Academy (Germany)
University of Kragujevac (Serbia)



Proceedings

STRATEGIC INNOVATIONS OF SOCIAL COMMUNICATIONS AND FOREIGN PHILOLOGY IN CRISIS TIMES

I International Scientific and Practical Conference

1 June 2024

Sumy State University, Ukraine



Sumy 2024

**Ministry of Education and Science of Ukraine
Sumy State University (Ukraine)
The College of New Jersey (USA)
Camarines Sur Polytechnic Colleges (Philippines)
European Danube Academy (Germany)
University of Kragujevac (Serbia)**

Proceedings

**STRATEGIC INNOVATIONS OF SOCIAL COMMUNICATIONS AND
FOREIGN PHILOLOGY IN CRISIS TIMES**

I International Scientific and Practical Conference

1 June 2024
Sumy State University, Ukraine

Sumy 2024

UDC: 81'25'42:316.7(063)(0.034)

S88 Strategic Innovations of Social Communications and Foreign Philology in Crisis Times: collection of scientific paper of the I International Scientific and Practical Conference (1 June 2024) / responsible editor Nabok M., responsible designer Sadivnycha M. Sumy: Sumy State University, 2024. 351 p.

The collection includes scientific materials devoted to current problems in the field of distance teaching and learning in the era of digital technologies, in particular in language pedagogy, media innovations, modern translation, ethnolinguistics, stylistics, methods and methodologies of modern linguistic and literary disciplines. The composition of the collection is scientific research on the preservation of national identity and cultural heritage, intercultural communications, psychological theory and practice, sociological research.

For teachers of higher education institutions, graduate students, students, teachers of secondary schools, gymnasiums, lyceums and colleges, all those interested in socio-humanitarian issues.

The materials are printed in the author's editorial

Sumy State University, 2024

Список використаних джерел:

Калька, Н. (2020). Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС.

Про затвердження Державного стандарту соціальної адаптації : Наказ М-ва соц. політики України від 18.05.2015 р. № 514 : редакція від 13 жовтня 2017 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0665-15#Text> (дата звернення: 22.04.2024р.)

Сахно П.І.

ORCID: orcid.org/0000-0003-4010-689

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумського державного університету

м. Суми, Україна

Глазун С.О.

студентка Сумського державного університету

м. Суми, Україна

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ В СПІЛКУВАННІ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Актуальність теми визначається необхідністю дослідити роль методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії в спілкуванні з особами юнацького віку з високим рівнем тривожності. Так як цей віковий період, який є сензитивним для формування світогляду, а професійне та особистісне самовизначення є провідним видом діяльності юнаків, часто супроводжується таким проявом емоційного стану як тривожність. Вплив тривожності на самооцінку осіб юнацького віку має велике значення в розвитку особистості, оскільки феномен тривоги, який переживає індивід, пов'язаний з особливостями інтелекту, певними характеристиками сприйняття та рівнем потреб.

Інтенсивне життя та соціально-економічні зміни в суспільстві провокують непередбачуваність та невизначеність майбутнього і, як наслідок, виникнення

тривожності.

Проблема впливу тривожності на самооцінку осіб юнацького віку залишається не достатньо дослідженою. Юнацькі роки – це не простий віковий період людини остаточного формування фізичного та психічного розвитку людини. Високий рівень ситуативної та особистісної тривожності може зашкодити успішному формуванню адекватної самооцінки у юнацькому віці. Юнаки та юначки все частіше звертаються за психологічною допомогою в зв'язку з високим рівнем тривожності на тлі заниженої самооцінки. Даний стан безпосередньо пов'язаний з ростом невротизації, психосоматичними дисфункціями, різного роду відхиленнями у поведінці і соціальній дезадаптації.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості тривожності осіб юнацького віку, розробити методичне забезпечення програми корекції тривожності осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: ситуативна та особистісна тривожність.

Предмет дослідження: роль когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії у спілкуванні зі студентами з високим рівнем тривожності.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні завдання:

1. Визначити теоретичні засади тривожності осіб юнацького віку.
2. Емпірично дослідити тривожність у осіб юнацького віку;
3. Розробити та частково апробувати програму корекції тривожності осіб юнацького віку.

Гіпотеза: застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії сприятиме корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку.

Теоретична значущість дослідження. Проаналізувавши наукові джерела, можна засвідчити, що існує розбіжність у поглядах на феномен тривожності та її впливу на самооцінку. Тема потребує нових досліджень.

Практична значущість дослідження роботи полягає у розробці програми корекції тривожності осіб юнацького віку методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

У науковій психології цікавість до проблеми тривожності проявили вчені:

Б. Кочубей, О. Захаров, Е. Еріксон, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг.

Тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в нахилі людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів (Ліхі, 2020).

Тривожність має складну структуру, яка включає когнітивний, емоційний та операційний (поведінковий) аспекти. Емоційний аспект вважається домінуючим, через емоції ми розпізнаємо прояви тривожності.

Е. Еріксон стверджує, що соціально-культурний контекст дитинства є початком виникнення тривожності. Розвиток особистості, що має негативний характер, грає ключову роль, оскільки він призводить до формування залежності, почуття провини та недовіри до світу, низької самооцінки, нерозуміння власної соціальної ролі і, як результат, до появи тривожності.

Юнаки можуть відчувати тривожність в новій школі перед невідомим середовищем та новими однокласниками; з приводу свого вигляду; перед важливим матчем, виступом; коли відчуває, що його не приймають; якщо не може виконати завдання або отримує погані оцінки.

Нині найнебезпечніший фактор, який впливає на стан юнаків – це військовий стан. Він може створювати особливі умови, які призводять до підвищеної тривожності. Вони знаходяться у середовищі, де їм доводиться стикатися зі значними змінами, новими викликами та стресом.

У юнацькому віці тривожність може трансформуватися в інші проблеми і проявлятися несподіваними способами. Основними ознаками тривожності є пасивність під час навчального процесу, ригідність при відповідях на питання і збентеження при найменшому зауваженні від інших. У вільний час тривожні юнаки не можуть знайти собі заняття, перебувають осторонь, не вступають в контакт з товаришами. Через інтенсивне розумове навантаження виникають психосоматичні розлади, а через тривожність знижується опірність імунної системи, що негативно позначається на емоційному стані особистості (Лебедева

2000).

Високий рівень тривожності може свідчити про недостатню адаптованість до певних соціальних ситуацій. Юнаки та юначки з високим рівнем тривожності схильні відчувати загрозу самооцінці та життю в різних ситуаціях і демонструють дуже напружені реакції.

Якщо особистості не вдається вирішити ці задачі, то формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися по таким лініям: уникнення близьких міжособистісних стосунків; нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; невміння мобілізувати внутрішні ресурси та зосередитися на діяльності; формування «негативної ідентичності», вибір негативних образів для наслідування.

Юнацький вік – це формування самосвідомості і світогляду, прийняття відповідальних рішень, підготовка до самостійного життя, формування цінностей, вибір професії, вибудовується система відносин з оточуючими.

Важливим у юнацькому віці є формування самосвідомості та формування стійкого образу «Я». На основі врахування поглядів інших, самостережень, самоаналізу власних якостей і здібностей, у юнаків формується самооцінка як універсальне ставлення до себе.

Високий рівень тривожності у юнаків може свідчити про їх недостатню емоційну пристосованість до різних соціальних ситуацій. Тривожні особи невпевнені в собі, мають нестійку самооцінку, відчувають страх перед невідомим, стають менш ініціативними та активними у соціумі.

Дослідження особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки проводилося на базі Сумського державного університету. Участь у дослідженні взяли 76 осіб юнацького віку.

З отриманих результатів можна зробити висновок: у осіб юнацького віку домінує високий рівень ситуативної та особистісної тривожності – 52,63% та 51,31% відповідно, що описує їх як схильних до замкнутості, до відставання у навчанні, до конфліктів з оточуючими, до протидії та агресії. Середній рівень ситуативної та особистісної тривожності – 39,47% та 43,42%. Для даної вибірки

респондентів найбільш характерний високий та завищений рівень самооцінки, тобто 34,22% осіб юнацького віку мають реалістичну, адекватну самооцінку, а 35,52% мають такий рівень самооцінки, який може вказувати на певні відхилення у формуванні особистості.

Рівень домагань у нормі лише у 9,22% респондентів. У більшості – 53,95% завищений рівень домагань, але це цілком характерно для юнацького віку через соціальний тиск, очікування від батьків щодо свого майбутнього, своєї професійної та особистісної реалізації.

З отриманих результатів ми зробили висновок, що рівень тривожності має зворотній зв'язок з рівнем самооцінки. Тобто чим вище рівень тривожності, тим нижче рівень самооцінки і навпаки.

Застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії сприятиме психологічній корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку. Поняття «психологічна корекція» – це опис специфічної діяльності психолога. Психологічна корекція – це тактовне втручання в особистісний розвиток для виправлення відхилень, або діяльність з коригування особливостей психічного розвитку, що не відповідають оптимальній моделі.

Метою психологічної корекції тривожності є освоєння нових стратегій поведінки, уявлень про себе та їх інтеграція в повсякденне життя людини.

У стані тривожності думки можуть з'являтися безперервно і відчуються як негативні, нав'язливі та небажані. Варто уточнити, що нав'язливі думки регулярно виникають, привертаючи увагу індивіда і спонукаючи його до надмірних роздумів над ними. Важливо виявити стимули, що спричиняють появу нав'язливих думок.

Працюючи з клієнтами з високою тривожністю осіб юнацького віку ми обрали арттерапевтичний напрям. Арт-терапія використовує творчість та мистецтво як засіб для надання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. А. Прохоровим передбачається створення умов для вираження незавершених аспектів досвіду, який знаходиться у нашій підсвідомості. Це може відбуватися через різноманітні емоційні стани, які стимулюють творче

мислення і впливають на розумову та фізичну активність людини. Коли енергія стає надлишковою, людина може виразити її через творчу діяльність, використовуючи механізм перенесення. Це означає, що вони проєктують свій емоційний досвід на свої творчі продукти. Процес може тривати, доки людина не буде готова інтегрувати почуття у своє життя (Карапетова, 2020).

Арт-терапія вважається психотерапевтичним методом, в якому образотворче мистецтво виступає основним засобом корекції. Цей підхід вважається одним з найбільш ефективних у роботі з різними віковими групами та різними. Він сприяє саморозкриттю, самовихованню, розвитку та гармонізації особистості. Кожен індивід має можливість виявити свої почуття та емоції через творчість з задоволенням (Лебедєва, 2000).

Основною метою арт-терапії є гармонізація розвитку особистості, сприяння розвитку здатності до самовираження та самопізнання. Це важливо у період формування ідентифікації (Хоменко-Семенова, 2019).

Основною суттю арт-терапії є коригуючий вплив мистецтва на людину, який проявляється у перетворенні травматичного досвіду через творчу діяльність. Цей процес включає актуалізацію та виведення емоційного переживання через створення творчого продукту, сприяючи відтворенню нового, позитивного сприйняття. Людина може виражати свої почуття та думки через різноманітні творчі процеси, такі як танець, ляльки, малюнки, фотографії, пісок, ліплення, казки, драма, не використовуючи слова. Арт-терапія допомагає розкрити мову психіки, розуму, тіла через різні форми мистецтва. Коригувальна дія мистецтва ґрунтується на вірі у те, що візуальні образи можуть відобразити внутрішній світ людини, допомагаючи їй подолати страх, тривожність та неприємні переживання.

Корекція за допомогою методів арт-терапії сприяє подоланню труднощів у спілкуванні, розвитку емоційного інтелекту та формуванні адекватної самооцінки. Арт-терапевт має створити комфортну атмосферу та забезпечити почуття повного прийняття для людини (Карапетова, 2020).

Арт-терапія може вимагати інтеграції з іншими методами терапії, тому ми

обрали КПТ та арт-терапію. Для корекції тривожності в осіб юнацького віку нами була розроблена тренінгова програма, яка складається з 7 занять по 80 хвилин кожне. Нами було проведено 4 заняття. Учасники отримали новий досвід та певні навички від занять, після математчного аналізу спостерігаються певні позитивні зміни, відгуки від учасників тренінгу щодо роботи були позитивними.

Список використаних джерел:

Карапетова, О. (2020). Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*, № 2 (20). С. 34–39. <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf>

Лебедева, Л. (2000). Педагогічні аспекти арт-терапії. *Лоіро*.

Ліхі, Р. (2020). Техніки когнітивної-терапії. *Науковий світ*.

Хоменко-Семенова, Л., Дарійчук, О. П. (2019). Psychological features of image development future practical psychologists. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, No. 15. <https://doi.org/10.18372/2411-264x.15.14411>

Невесела А.В.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3022-9481>

студентка Сумського державного університету

м. Суми, Україна

КОНФЛІКТИ В ТРУДОВИХ ВІДНОСИНАХ: КЛАСИФІКАЦІЯ ТА СПОСОБИ ВРЕГУЛЮВАННЯ

У сучасному світі трудові відносини є складною та значимою частиною соціального життя. Незважаючи на безліч позитивних аспектів співпраці на робочому місці, конфлікти в трудових відносинах залишаються неодмінною складовою. Для того, щоб забезпечити продуктивність і єдність на робочому місці, важливо знати, як виявляти та ефективно розв'язувати такі конфлікти.

Мета даного дослідження – виявити основні способи вирішення трудових