

роботі навіть в умовах ринкової нестабільності. Особи з низьким рівнем мотивації, навпаки, потребують розвитку впевненості, внутрішніх джерел мотивації та психологічного стимулювання до професійного зростання.

Дані методики Еслера підтвердили переважання високого рівня мотивації досягнення успіху серед трейдерів (68%), що відображає їх внутрішню орієнтацію на результат, конкурентність і готовність діяти в умовах невизначеності. Середній рівень мотивації (32%) забезпечує адаптивну поведінкову стратегію, однак може обмежувати потенціал швидкого кар'єрного розвитку.

Загалом результати дослідження свідчать, що професійна ефективність трейдера визначається поєднанням високої мотивації досягнення успіху з розвинутою стресостійкістю та оптимальним рівнем психоемоційного напруження. Саме така конфігурація психологічних характеристик забезпечує здатність ефективно приймати рішення, контролювати емоції, підтримувати концентрацію та запобігати вигоранню. Для оптимізації функціонування у професійно стресогенному середовищі доцільним є впровадження системних програм психологічної підтримки, тренінгів із розвитку саморегуляції, управління стресом і формування стійкої мотиваційної орієнтації на успіх. Отримані результати мають прикладне значення для вдосконалення психологічного супроводу фахівців фінансової сфери, спрямованого на підвищення їхньої ефективності, стабільності та збереження психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Король О. Б. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту. Тернопіль : ТНТУ, 2023. 106 с.
2. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. № 7. С. 98–117.

АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ОДИН З ДЕСТРУКТИВНИХ ФЕНОМЕНІВ СЬОГОДЕННЯ

Єфименко А. Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені, що спричиняє вибіркочуву вразливість особистості відносно певних психогенних впливів при збереженні її стійкості до інших. Вона є одним із чинників формування адиктивної поведінки [1].

Адиктивна поведінка (залежна) – це одна із форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану засобом прийому деяких речовин (алкоголь, наркотики і т. д.) чи постійної фіксації уваги на певних предметах чи активних видах діяльності (їжа, праця, гра і т. д.), що супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій [2].

Проблематику даної теми розглядали у своїх дослідженнях С. Яланська та Н. Атаманчук у праці «Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи» [3], О. Петрунько та О. Сілаєва у дослідженні «Інтернет-залежність як адикція сучасної людини» [4] та О. Самолисова О. в роботі «Адиктивна поведінка як соціально-психологічна проблема сучасності» [5].

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що у сьогоднішні, в умовах підвищеної напруги та лабільності психіки здобувачі вищої освіти доволі легко піддаються негативному впливу оточення щодо різноманітних адикцій. Особливо сильно та показово це явище проявилось в умовах повномасштабної війни переважно через вищезгадані фактори, саме тому розуміння шляхів виявлення та протидії щодо відповідної поведінки, яка негативно впливає на особистісні ресурси та завдає шкоди здоров'ю й соціальному благополуччю є надзвичайно актуальним.

Основні ознаки адиктивної поведінки:

1. Нав'язливе прагнення (кревінг): сильне бажання до об'єкта залежності, яке може повністю поглинати думки та емоції людини.

2. Втрата контролю: нездатність контролювати обсяг вживання речовини чи здійснення дії, навіть якщо є наміри або спроби це зробити.

3. Збільшення толерантності: потреба у збільшенні дози речовини для досягнення бажаного ефекту, або зменшення ефекту від тієї ж дози з часом.

4. Синдром відміни (абстинентний синдром): виникнення фізичних та/або психологічних симптомів при припиненні або зменшенні вживання речовини. Ці симптоми полегшуються повторним вживанням.

5. Продовження поведінки, незважаючи на негативні наслідки: людина продовжує адиктивну поведінку, незважаючи на очевидні проблеми, які це викликає в її житті.

6. Звуження інтересів та відмова від інших задовольень: більшість інтересів та соціальних активностей зосереджуються навколо об'єкта залежності. Інші сфери життя стають менш значущими або ігноруються.

7. Значна кількість часу, що витрачається: значна частина часу присвячується діяльності, пов'язаній з пошуком або вживанням речовини.

8. Заперечення або мінімізація проблеми: людина не визнає наявність проблеми, применшує її серйозність або намагається раціоналізувати свою поведінку.

9. Рецидиви: висока ймовірність повернення до адиктивної поведінки навіть після періодів тривалої ремісії або лікування [6].

Метою нашого дослідження є: висвітлити поняття «адиктивна поведінка» та «акцентуації характеру». Визначити основні ознаки відповідного феномену. Охарактеризувати необхідність обізнаності щодо відповідного деструктивного аспекту. Розробити практичні рекомендації щодо шляхів виявлення та протидії щодо відповідної поведінки, яка негативно впливає на особистісні ресурси та завдає шкоди здоров'ю й соціальному благополуччю здобувачів вищої освіти.

Практичні рекомендації:

1. Відкрита та чесна комунікація:

– створення довірливої атмосфери: відкриті розмови з людиною, без осуду;

– використання техніки «Я-повідомлення»: «Я хвилююся за тебе, коли бачу...», а не «Ти знову робиш...»;

– готовність до заперечення та агресії.

2. Мотивація до змін та звернення за допомогою:

– запропонуйте звернутися до фахівців: нарколог, психолог, психіатр, аддиктолог, реабілітаційний центр;

– надайте інформацію: зберіть контакти центрів допомоги, інформацію про групи підтримки, наприклад: контакт-центр МОЗ для отримання консультації з психологічної підтримки за номером 0800602019;

– уникайте моралізаторства та погроз – це лише відштовхне людину, натомість наголошуйте на тому, що ви вірите в її здатність змінитися.

3. Підтримка та супровід:

– будьте джерелом підтримки, але не «рятувальником»: допомагайте людині у процесі лікування та реабілітації, але не беріть на себе повну відповідальність за її одужання;

– Допоможіть знайти нові інтереси та хобі, які не пов'язані з адиктивною поведінкою;

– заохочуйте здоровий спосіб життя: фізична активність, збалансоване харчування, повноцінний сон.

У рамках нашого дослідження ми висвітлили поняття «адиктивна поведінка» та «акцентуації характеру». Визначили основні ознаки відповідного феномену. Охарактеризували необхідність обізнаності щодо відповідного деструктивного аспекту. Розробили практичні рекомендації щодо шляхів виявлення та протидії щодо відповідної поведінки, яка негативно впливає на особистісні ресурси та завдає шкоди здоров'ю й соціальному благополуччю здобувачів вищої освіти.

Серед можливих тем подальшого дослідження – аналіз відповідних тенденцій щодо зниження проявів адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти унаслідок проведення просвітніх заходів щодо даної теми за використання матеріалів дослідження та співпраці з медичними працівниками й психологами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьмук, О. М. (2018). Взаємозв'язок акцентуації характеру і схильності до адиктивної поведінки у підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, (58), с. 95.
2. Христюк, П. С. (2014). *Психологія девіантної поведінки*. Львівський державний університет внутрішніх справ. С. 34.
3. Яланська, С. П., Атаманчук, Н. М. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. № 1. С. 45–52.
4. Петрунько, О., Сілаєва, О. (2023). Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3 (71)). С. 115–124.
5. Самолисова, О. В. (2017). *Адиктивна поведінка як соціально-психологічна проблема сучасності* (Doctoral dissertation, Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди).
6. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/37958/9241544228_eng.pdf (дата звернення: 00.00.2025).

ОСОБЛИВОСТІ ТА СКЛАДОВІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Жаврук Д. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Студентський період є найбільш сприятливим періодом для формування життєстійкості особистості, оскільки життєстійкість може сприяти поліпшенню фізичного й психічного здоров'я молоді при подоланні криз і реалізації себе як фахівця в майбутній професійній діяльності.

Відповіддю на виклики сучасного суспільства є здатність особистості до зрілих і складних форм регуляції. У цих умовах необхідно розглянути життєстійкість як ключовий ресурс подолання стресогенних ситуацій, систему переконань, як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, управляти ними, вміти сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними.

Положення про комплексний характер життєстійкості особистості розглядається в ряді важливих наукових розвідок таких авторів як Г. Варіна [1], В. Готич [2], С. Загородня, О. Кокун, М. Кононова [3].