

енергії та внутрішньої підтримки. Проводяться психологічні години довіри, де педагоги можуть поділитися почуттями, обговорити труднощі й отримати підтримку. Окрему увагу приділяють навчанню навичок емоційної саморегуляції, коротким релаксаційним практикам, які можна використовувати навіть під час уроків або перерв. Завдяки цій системній роботі в колективах поступово формується психологічно безпечне середовище, де турбота про себе сприймається як природна частина педагогічної культури [4].

Отже, в умовах війни шкільний психолог відіграє надзвичайно важливу роль у збереженні психічного здоров'я педагогів. Саме він допомагає вчасно помітити ознаки емоційного виснаження, формує в освітян навички самопідтримки, створює умови для відновлення внутрішніх ресурсів.

Методи психологічної самопідтримки – це дієві інструменти, які допомагають педагогам відновити баланс, зберегти енергію, позитивне ставлення до життя та віру в себе.

Педагог, який уміє підтримувати себе, стає джерелом стабільності й для своїх учнів. Тому розвиток культури самопідтримки – це не лише турбота про окрему людину, а й інвестиція в психічне здоров'я всієї освітньої спільноти України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 45–52.
2. Бояринцева М. В. Профілактика професійного вигорання педагогів у воєнний час. *Освітній простір України*. 2023. № 2. С. 33–40.
3. Гриньова М.В. Психологія стресу та стресостійкості. Харків: ХНПУ, 2020. 180 с.
4. Губенко Н. В. Арт-терапевтичні методи у роботі з педагогами: теорія і практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 7. С. 25–32.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Поволоцька М. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mariyakristina@ukr.net*

Актуальність теми обумовлена недостатнім рівнем розробленості ефективних методик психокорекції агресивної поведінки підлітків у сучасній психології. У науковій літературі представлено значну кількість досліджень, присвячених вивченню причин та механізмів агресії, проте практичні аспекти корекції агресивних проявів за допомогою арт-

терапевтичних технік вимагають подальшого розвитку та емпіричного підтвердження ефективності. Таким чином, дослідження проблеми психокорекції агресивності підлітків засобами арт-терапії є своєчасним та важливим як для розвитку теоретичної бази психології, так і для практичного впровадження інноваційних методів роботи з агресивною поведінкою у підлітковому віці.

Метою дослідження є теоретично розглянути та емпірично дослідити особливості психокорекції агресивності підлітків засобами арт-терапії.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування: методика діагностики форм та показників агресії А. Басса – А. Даркі» (адаптація А. Осницького); методика діагностики комунікативної агресивності (за В. Бойко); методика «Оцінка агресивності у відносинах» (за А. Ассінгер)) та методи статистичної обробки даних (критерій Пірсона).

Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, яка складалася з 60 підлітків віком 12-14 років (30 дівчат і 30 хлопців), які навчаються у ЗСО № 9.

Проаналізувавши отримані результати констатуючого дослідження за методикою діагностики особистісної агресивності та конфліктності (Є. Ільїн, П. Ковальов), визначено, що більшість демонструє підвищений рівень агресивності, що пов'язано з низькою саморегуляцією емоцій, імпульсивністю та труднощами у контролі поведінки. Приблизно третина підлітків проявляє агресивність ситуативно, реагуючи на стрес чи провокації, але зберігаючи певну гнучкість у поведінці. Менша частина досліджуваних має низький рівень агресивності, що свідчить про розвинений самоконтроль, емоційний інтелект та соціальну адаптованість. Окрім того з'ясовано, що у більшості підлітків виявлено негативну форму агресії, що вказує на схильність до конфліктності, імпульсивності та ворожості у спілкуванні. Така поведінка може бути наслідком емоційної нестабільності, низького рівня самоконтролю чи несприятливих соціальних умов. Водночас значна частина досліджуваних демонструє агресію з позитивною спрямованістю, що проявляється у вигляді цілеспрямованості, ініціативності та вміння відстоювати власну позицію без порушення соціальних норм. Менша частина підлітків має нестійкі агресивні прояви, які залежать від конкретних ситуацій і зовнішніх чинників.

Провівши методику діагностики показників агресивності А. Басса – А. Даркі (в адаптації А. Осницького) визначено, що серед підлітків переважають відкриті форми агресії – фізична та вербальна, що вказує на недостатню сформованість емоційного контролю та конструктивних способів розв'язання конфліктів. Фізична агресія проявляється у

схильності до застосування сили, імпульсивних реакціях та прагненні домінувати, тоді як вербальна виявляється у грубості, образах і приниженні, що часто є наслідком невміння виражати емоції соціально прийнятним способом. Значна частина підлітків демонструє непрямую агресію, зокрема через маніпуляції, ігнорування чи поширення негативної інформації, що свідчить про внутрішню напругу та приховані комунікативні конфлікти. Менш виражені риси, як-от почуття провини, підозрілість і роздратованість, указують на обмежену здатність до саморефлексії та емпатії, що ускладнює розвиток соціально прийнятних моделей поведінки.

Дослідивши отримані результати за методикою «Оцінка агресивності у відносинах» (А. Ассінгер) що значна частина підлітків демонструє комунікативну агресивність, тобто виражену схильність до конфліктності у міжособистісних взаєминах, труднощі у конструктивному вирішенні проблемних ситуацій та використання агресивних стратегій у спілкуванні. Помірний рівень комунікативної агресії спостерігається у частини підлітків, які, хоча й можуть проявляти агресивні реакції, здатні контролювати свої емоції у більшості ситуацій. Вони менш схильні до конфліктності, однак у складних чи фрустраційних умовах можуть використовувати агресивні засоби комунікації. Водночас значна частина підлітків проявляє високий рівень доброзичливості та гуманності у спілкуванні, що свідчить про розвинену емпатію, схильність до співпраці та низьку конфліктність.

Провівши методику комунікативної агресивності В. Бойка більшість підлітків демонструє виражену реактивну агресію у спілкуванні, що ускладнює їхню соціальну взаємодію. Значна частина також схильна провокувати агресію в інших, що може свідчити про особистісні особливості або соціальний вплив. Більше третини підлітків демонструють імпульсивну агресію без очевидної причини, а майже половина має труднощі з контролем агресивної поведінки. Водночас значна частина все ж здатна до самоконтролю. Меншість підлітків проявляє самоагресію, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Для зниження рівня агресивності підлітків була розроблена та апробована психокорекційна програма з використанням методів арт-терапії. Метою запропонованої психокорекційної програми є зниження рівня агресивності підлітків шляхом розвитку комунікативної компетентності, соціальних навичок та емоційної стійкості. Програма включала три основні етапи: підготовчий етап – знайомство учасників, окреслення цілей і завдань корекційної роботи, створення довірчої атмосфери; основний етап – розвиток навичок конструктивного спілкування, формування стратегій ненасильницької комунікації, опрацювання механізмів емоційної регуляції та трансформації

агресивних імпульсів у соціально прийнятні форми; завершальний етап – підведення підсумків, отримання зворотного зв'язку від учасників та аналіз ефективності програми.

Результати формувального експерименту засвідчили ефективність арт-терапії як засобу психокорекції агресивності підлітків. Після проходження арт-терапевтичного курсу в учасників експериментальної групи спостерігається зниження рівня фізичної, вербальної та непрямой агресії, а також зменшення роздратованості, підозрливості й образливості. Отримані зміни зумовлені можливістю безпечного емоційного самовираження через творчість, формуванням альтернативних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях і розвитком навичок конструктивного спілкування. Арт-терапевтична взаємодія сприяла зниженню емоційної напруги, підвищенню здатності до емпатії та покращенню соціальної адаптації підлітків. У контрольній групі подібних позитивних змін не зафіксовано – показники агресивності залишилися стабільними або мали тенденцію до зростання, що підтверджує необхідність цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Можна констатувати, що після реалізації психокорекційної програми з використанням арт-терапії у підлітків виявлено позитивну динаміку у структурі агресивності. Зокрема, зростає рівень позитивної агресивності, що виявляється у формі асертивності, уміння відстоювати власну позицію та конструктивно вирішувати конфлікти. Водночас спостерігається зниження негативної та недиференційованої агресії, що свідчить про зменшення деструктивних проявів і покращення якості міжособистісних стосунків. Арт-терапія забезпечує можливість безпечного вираження емоцій, сприяє катарсису, зниженню внутрішньої напруги та розвитку емоційної саморегуляції. Участь у творчому процесі дозволяє підліткам трансформувати агресивні імпульси у соціально прийнятну форму, розвиває емпатію й емоційну усвідомленість. У контрольній групі значущих змін не зафіксовано: агресивні тенденції залишаються стабільними або частково зростають, що підтверджує недостатню ефективність традиційного виховного впливу без спеціальної психокорекційної підтримки.

Участь підлітків у програмі арт-терапії сприяла помітному зниженню комунікативної агресивності. Зменшилися прояви спонтанної агресії, схильності до провокування конфліктів, аутоагресії, а також неконтрольованих та відображених агресивних реакцій. Такі зміни свідчать про покращення емоційної саморегуляції, розвиток навичок конструктивного спілкування та здатність контролювати імпульсивні дії. Зниження аутоагресії відображає формування більш адекватної самооцінки й підвищення стійкості до стресу. Підлітки стали більш урівноваженими у взаємодії, менше схильними до копіювання деструктивних моделей поведінки. У контрольній групі позитивних змін

не виявлено: рівень агресивності залишився стабільним або дещо підвищився, що пояснюється відсутністю цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Таким чином, застосування арт-терапевтичних методів у психокорекційній роботі з підлітками сприяє зниженню рівня агресивності, підвищенню рівня комунікативної компетентності та формуванню конструктивних способів вираження емоцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 28–34.
2. Дзюба Т.М. Психологічна корекція агресивності підлітків засобами арт-терапії. Publishing House «Baltija Publishing».2021.
3. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: ВД «Слово», 2013. 464 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. / ред.: Т. А. Дічевська. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2011. 382 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Почка К. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасний період, який переживає суспільство України, є в усіх відношеннях кризовим. Швидкі зміни, які відбуваються в економічній, політичній, соціальній та інших сферах життя, відкрите військове вторгнення 2022 року, розповсюдження військових дій по території нашої країни, запровадження блек-аутів та обмежень соціальної взаємодії часто являються хаотичними, несподіваними і вимагають від кожного повсякденних незвичних дій та рішень. Такі умови життєдіяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини та вимагають впровадження сутнісних змін до організації навчального процесу у вищій школі.

Особливо складним та кризовим процес входження до освітнього середовища постає, якщо він організований у формі змішаного навчання, коли кількість контактів з викладачами та іншими студентами строго обмежена та регламентована, а організація навчального процесу покладається на навички самоорганізації студента [1, 2].

Актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості адаптації студентів першого курсу закладу вищої освіти до