

2. Другий етап (2-3 тижні) – введення технік заземлення, розвиток здатності фокусувати увагу, знижувати тривогу через тілесне усвідомлення.

3. Третій етап (3-4 тижні) – інтеграція навичок у повсякденне життя дитини: застосування перед контрольними, виступами, у хвилини збудження чи страху. Рекомендується створити «куточок спокою» вдома або у класі, де дитина може виконати знайомі вправи.

Оскільки кожна дитина має індивідуальний рівень чутливості та темп емоційного реагування, важливо поступово переходити від простих до складніших технік, не перевантажуючи дитину. Послідовність побудови занять – від тілесного розслаблення до усвідомлення власного стану – відповідає закономірностям розвитку дитячої психіки та забезпечує сталі результати.

У висновку можна зазначити, що проблема підвищеної тривожності у дітей молодшого шкільного віку є актуальною і потребує системного психологічного супроводу. Ефективна допомога передбачає діагностику, застосування індивідуально підібраних корекційних технік, а також співпрацю психолога з батьками та педагогами. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності окремих методик у шкільній практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. UNICEF Ukraine. Life for children during the war. 2025. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/three-years-full-scale-war-ukraine>
2. Приходько А. М. Тривожність у дітей та школярів: психологічна природа, чинники та підходи до корекції. Київ: Освіта, 2020.
3. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York: Academic Press, 2013.
4. Варга А. Я. Психологічна допомога тривожним дітям. Київ: Мандрівець, 2012.
5. American Psychological Association (APA). Techniques for Reducing Anxiety in Children. 2022.

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Собакар Д. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Ефективна комунікація військових виступає запорукою результативного виконання бойових задач та налагодження співпраці між військовими в межах підрозділу. Ефективно комунікуючи один із одним військові не лише стають спроможними результативно виконувати бойові задачі, але і мають більше можливостей зберегти своє життя, несучи службу. Питання формування комунікативних

характеристик військових висвітлено в працях О. Кокуна [1], Л. Кринець [2], О. Литвиненко [3], та інших дослідників.

Разом із тим, відкритим і остаточно не вирішеним залишається питання зв'язку тенденцій у комунікації військових із притаманними для них акцентуаціями характеру. Комунікація військових з різними акцентуаціями характеру вимагає гнучкого підходу, оскільки індивідуальні особливості впливають на сприйняття інформації та поведінку в конфліктних ситуаціях. Важливо розуміти, що акцентуації – це не патологія, а особливості норми, які можуть проявлятися в різкому, нестриманому або, навпаки, замкнутому спілкуванні. Ефективна комунікація потребує від військових і цивільних адаптації, розуміння та прийняття досвіду один одного, уникнення агресії та осуду, а також використання відповідних стратегій спілкування залежно від типу акцентуації.

Тож, дана проблема, беззаперечно, є актуальною та вимагає вирішення.

Емпіричне вивчення показників комунікації військових із різними акцентуаціям характеру проведене з використанням методики визначення акцентуацій характеру особистості за К. Леонгардом, Г. Шмішеком, методики діагностики типових способів поведінки у конфліктних ситуаціях К.Томаса (адаптація Н. Гришиної) та методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що групи військових із різними акцентуації характеру мають відмінності у вираженні типів міжособистісної взаємодії. Зокрема, військові із переважанням педантичної акцентуації характеру характеризуються переважанням схильності до підозри (2,34, $p \leq 0,05$) та підкорення (2,37, $p \leq 0,01$), дружелюбності (2,18, $p \leq 0,05$) та альтруїстичності (2,44, $p \leq 0,05$). Отже, ці військові схильні підозрювати оточуючих у негативному ставленні до себе, відчужені по відношенню до ворожого і злобного світу, образливі, схильні до сумніву в усьому, злопам'ятні, постійно на всіх скаржаться, всім незадоволені. Разом із тим, ці військові покірні, схильні до самоприниження, слабовільні, схильні поступатися всім і в усьому, завжди ставлять себе на останнє місце і засуджують себе, приписують собі провину, пасивні, прагнуть знайти опору в кому-небудь більш сильному.

Разом із тим, досліджуваним із педантичною акцентуацією характеру характерна орієнтація на встановлення міжособистісних стосунків, дружелюбного ставлення до інших людей. Система стосунків для них є значимою, а прийняття з боку інших людей – вагомий регулятор життєвого успіху та прийняття себе і своїх особистісних характеристик.

Також, визначено, що військові з педантичною акцентуацією характеру мають протилежно спрямовані тенденції в комунікації і внутрішньоособистісний конфлікт між прагненням взаємодіяти з оточуючими та наявністю підозр у тому, що інші люди можуть заподіяти їм шкоду, бути небезпечними для них, принизити таких респондентів. А оскільки для них процес спілкування є важливим, то такі військові і демонструють виражену самотність на основі протилежних тенденцій до спілкування та включення у стосунки і страхами відносно інших людей, страхів, очікування поганого ставлення від них.

Військові із переважанням гіпертимної акцентуації характеру мають тенденцію до комунікації і не характеризуються схильністю до підозр. Вони більш оптимістично налаштовані на комунікацію.

Військові з різними акцентуаціями характеру мають відмінності у вираженості стратегій поведінки у конфлікті. Зокрема, гіпертимні військові більше схильні до суперництва, оскільки вони, розцінюючи себе як успішних у спілкуванні не самотніх, більше незалежні в соціальних контактах. Відповідно, вони не мають вираженої залежності від партнера по спілкуванню, можуть собі дозволити проявляти власний інтерес у ситуації протистояння і відстоювати його, навіть, ціною доброзичливих стосунків з опонентом. Натомість, військові із переважанням педантичної акцентуації характеру направлені на прояви пристосування, оскільки, маючи виражене почуття самотності, вони залежні від оточуючих, бояться втратити партнера по спілкуванню і тому погоджуються на його умови у ситуації протистояння. Вони можуть частіше втрачати свої інтереси у конфлікті.

За показниками інших стратегій поведінки у конфлікті статистично значимі показники відсутні, а стратегію компромісу, взагалі, можемо визначити переважаючою в усій вибірці військових.

Встановлено, що характеристики міжособистісної взаємодії військових зумовлені показником їх акцентуацій характеру. Зокрема, військові із переважанням педантичної акцентуації характеризуються переважанням схильностей до підозр та підкорення в системі міжособистісних стосунків, при наданні особливої вагомості процесу спілкування та прагненні уникати відкритого протистояння. Військові із переважанням гіпертимної акцентуації характеру мають тенденцію до комунікації і не характеризуються схильністю до підозр. Вони більш оптимістично налаштовані на комунікацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокур О.М., Пішко І.О., Хоружий С.М. Чоловіки та жінки у Збройних Силах України: гендерний аспект : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 129 с.

2. Кримець Л. Лідерство як особлива форма влади у сучасному військово-професійному середовищі. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. № 2 (50).
3. Литвиненко О. Психологічні шляхи формування авторитету офіцера кадрового органу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. 1 (51). С. 66–73.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНИХ КРИЗ

Солодовник М. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mashapanova2013@gmail.com*

Динамічні зміни у сучасному суспільстві та системі освіти зумовлюють підвищення вимог до рівня особистісного і професійного розвитку майбутніх фахівців, зокрема психологів. У цьому контексті особливого значення набуває феномен самоактуалізації, який визначається як прагнення особистості до розкриття власного потенціалу, реалізації здібностей, талантів і можливостей у соціально прийнятних формах діяльності. Самоактуалізація виступає важливим механізмом досягнення особистісної зрілості, що забезпечує цілісність, автентичність та життєву ефективність людини.

Період ранньої юності, до якого належить етап професійної підготовки студентів, є сенситивним для формування здатності до самореалізації, усвідомлення власної індивідуальності, визначення життєвих і професійних орієнтирів. Для студентів-психологів саме цей період пов'язаний із необхідністю гармонізації внутрішнього світу, самопізнання, формування «образу Я», а також із подоланням криз, що виникають у процесі фахового становлення.

Кризи професійного розвитку студентів-психологів є закономірним явищем, оскільки відображають процес переходу від однієї стадії особистісного та професійного зростання до іншої. Водночас ненормативні кризи можуть зумовлювати внутрішні конфлікти, емоційне виснаження, зниження мотивації до навчання й саморозвитку. У зв'язку з цим актуалізується проблема виявлення психологічних чинників, які сприяють подоланню криз фахової готовності, серед яких провідне місце посідає самоактуалізація.

Самоактуалізація у вітчизняній психології розуміється як прагнення до досягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності. Самоактуалізація