

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені АДМІРАЛА МАКАРОВА

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 17

Миколаїв
2024

Редакційна колегія збірника:

Бобіна О. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв)
Вашкевич В. М., д-р філос. наук, проф. (Київ)
Гогоренко О. В., д-р філол. наук (Миколаїв)
Деркач В. М., заслужений тренер,
канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. (Миколаїв)
Карсканова С. В., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв)
Коваль С. С., канд. фіз.-мат. наук, доц. (Миколаїв)
Матійко О. В., заслужений діяч мистецтв (Миколаїв)
Міняйлова А. В., канд. пед. наук, доц. (Миколаїв)
Наливайко В. С., канд. техн. наук, проф. (Миколаїв)
Трибулькевич К. Г., д-р пед. наук, доц. (Київ)
Філатова О. С., д-р філол. наук, проф. (Миколаїв)
Філіппова Н. М., канд. філол. наук, проф. (Миколаїв)
Чугуєва І. Є., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв)
Яцунський О. С., заслужений тренер, доц. (Миколаїв)

Відповідальний за випуск: **Бобіна О. В.**

*Друкується за рішенням Вченої ради
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
(протокол № 3 від 24.10.2024 р.)*

Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць. — Випуск 17. —
Г 94 Миколаїв : Іліон, 2024. — 122 с.

У віснику опубліковані статті, що узагальнюють досвід роботи та результати досліджень у сфері вищої освіти та інших галузях знань. Основні рубрики вісника відповідають напрямам гуманітарної підготовки та соціально-гуманітарної освіти, яка здійснюється Навчально-науковим гуманітарним інститутом Національного університету кораблебудування. Вісник розрахований на викладачів, наукових працівників, фахівців, молодих науковців у сфері вищої освіти.

УДК 001(062.552)

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2024

Література

1. В Миколаївській області понад 12 тисяч дітей отримали статус «Дитина війни». *МикВісті*. URL: <https://nikvesti.com/news/public/295318-v-mykolaivskii-oblasti-ponad-12-tysiach-ditei-otrimali-status-ditina-viini> (дата звернення 07.10.2024)
2. Вплив війни на дітей. *War Childhood Museum*. URL: <https://warchildhood.org/ua/> (дата звернення 08.10.2024)
3. «Голоси дітей»: у Миколаєві запрацювала безкоштовна психологічна допомога дітям та батькам

- під час війни. *Inshe.tv*. URL: <https://inshe.tv/mykolaiv/2023-05-26/767531/> (дата звернення 11.10.2024)
4. Страх звуків, апатія, агресія: які наслідки війни помітні у дітей? Опитування. *Українська правда*. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/27/253094/> (дата звернення 08.10.2024)
 5. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? *War Childhood Museum*. URL: <https://warchildhood.org/ua/> (дата звернення 08.10.2024)

Sinchenko V. M., Student of the Specialty 053 Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), vika.sinchenko2004@gmail.com

Koreneva Yu. P., Senior Instructor of the Department of Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), jkoreneva@ukr.net

WAR AND CHILDHOOD IN THE MYKOLAIV REGION: PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES AND FUTURE OUTLOOK

The article examines the psychological consequences of war for children in the Mykolaiv region. The authors focus on exploring the traumatic experiences of children, drawing on statistical data and the results of sociological surveys. In addition to common psychological issues such as anxiety, depression, and sleep disorders, the article also discusses potential long-term effects of traumatic events that may impact their social adaptation and psycho-emotional development in the future. Special attention is given to the importance of timely psychological support and rehabilitation. The article also highlights the active involvement of charitable organizations providing assistance to affected children.

Key words: war in Ukraine, psychological consequences for children, traumatic experience, «Child of War» status, post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional problems, sociological research, resilience and adaptation, psychosocial support, rehabilitation.

УДК 159.9

Чугуєва І. Є.

кафедри психології, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

Болотня Г. Б.

студентка спеціальності 053 Психологія, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна Миколаїв), bolotnya.anna@ukr.net

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ТА МЕТОДИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

У статті представлено огляд наукових підходів до проблеми тривожності в умовах війни; визначено основні психологічні ознаки тривожності та сутність даного психологічного феномену. Наведено терапевтичні стратегії, які ефективно застосовуються у роботі з тривожністю і сприяють її зниженню як на ситуаційному, так і на особистісному рівні. Представлено стислий огляд практичних прийомів, які успішно застосовуються в психотерапевтичній практиці у боротьбі з тривожністю під час війни.

Ключові слова: тривожність, ситуативні тривожність, особистісна тривожність, фізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти тривожності, терапевтичні стратегії подолання тривожності.

Актуальність теми. Тривожність є одним з найпоширеніших емоційних станів особистості, який проявляється в сильному нав'язливому емоційному переживанні непередбачуваної ситуації яка може статися в майбутньому. Актуальність проблеми тривожності визначається стрімким зростанням кількості людей з високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності, особливо це зростання спостерігається під час війни. Тому в цей час у психологічній практиці важливо розвивати стратегії подолання тривожності, розробляти психологічні прийоми та техніки проживання тривожності та корекції дисфункціональних переконань, що допомагають знизити рівень тривожності та керувати цим станом у майбутньому. У зв'язку з цим робота з

почуттям тривожності залишається важливою та актуальною темою в дослідженнях науковців та практикуючих психотерапевтів.

Мета статті полягає в розкритті основних маркерів тривожності як в ситуативному, так і в особистісному вимірі, а також в окресленні практичних стратегій подолання тривожності, які ефективно використовуються в сучасній психотерапевтичній роботі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розуміння тривожності як психологічного явища важливе для покращення нашої здатності діагностувати, лікувати та запобігати тривожним розладам особистості, які можуть виникати у складних життєвих обставинах, під впливом стресу війни. Визначаючи

когнітивні, фізіологічні, емоційні та поведінкові компоненти тривоги, можна адаптувати втручання до конкретних потреб людини з тривожним розладом. Крім того, визначивши фактори ризику та захисні аспекти тривоги, можна працювати над тим, щоб запобігати та попереджувати розвиток тривожного розладу або його переходу в хронічну форму.

Тривога – це складне явище, яке включає когнітивний, емоційний, фізіологічний та поведінковий компоненти. За А. В. Будник на когнітивному рівні тривога характеризується негативними та нереалістичними думками про себе, світ і майбутнє, такими як катастрофізація та надмірне узагальнення. Фізіологічно тривога пов'язана з активацією симпатичної нервової системи, що призводить до прискорення серцебиття, дихання та потовиділення. Поведінкові прояви тривоги можуть включати поведінку уникання, підвищену пильність, повторювані дії або ритуали [1]. Тривогу можна класифікувати на різні типи залежно від її специфічних симптомів та тригерів. Наприклад, генералізований тривожний розлад включає в себе надмірне занепокоєння і тривогу з приводу повсякденних подій і діяльності, тоді як панічний розлад характеризується повторюваними панічними атаками і страхом перед майбутніми нападами. Інші тривожні розлади включають соціальний тривожний розлад, специфічні фобії та пост-травматичний стресовий розлад [6].

За Т. В. Войтко лікування тривожних розладів зазвичай включає поєднання фармакологічних і психотерапевтичних втручань. Такі ліки, як селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну та бензодіазепіни, можуть допомогти полегшити симптоми тривоги, тоді як когнітивно-поведінкова терапія та інші форми психотерапії можуть вплинути на основні когнітивні та поведінкові моделі, які сприяють виникненню тривоги [2]. На тривожність також можуть впливати різні фактори, включаючи генетичні, фактори навколишнього середовища та соціальних умов, індивідуальні властивості темпераменту. Наприклад, дослідження показали, що люди з тривожною сімейною історією більш схильні до розвитку тривожних розладів у себе. Фактори навколишнього середовища, такі як дитяча травма або хронічний стрес, також можуть підвищити ризик розвитку тривоги [10]. Розуміння тривоги як психологічного явища важливе для покращення здатності діагностувати, лікувати та запобігати тривожним розладам. Визнаючи когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти тривоги, лікарі можуть адаптувати втручання до конкретних потреб людини з тривожним розладом. Крім того, визначивши фактори ризику та захисні фактори тривоги, ми можемо працювати над тим, щоб запобігти розвитку тривоги або її переходу в хронічну форму [11]. Г. П. Ярошевська виділяє кілька аспектів, щоб пояснити важливість тривоги в психології більш детально.

Тривога – це нормальна та адаптивна реакція на стрес: тривога – це природна реакція, яка допомагає

підготуватися до потенційних загроз або викликів і реагувати на них. Наприклад, коли ми стикаємося з небезпечною ситуацією, наш організм реагує низкою фізіологічних змін, які готують нас до боротьби або втечі. Ця реакція може бути адаптивною, допомагаючи нам вижити в небезпечних або складних ситуаціях. Хоча тривога є нормальною реакцією на стрес, вона може стати дезадаптивною, коли є надмірною або хронічною. Люди з тривожними розладами відчувають постійний, ірраціональний і часто виснажливий рівень тривоги, який заважає їхньому повсякденному функціонуванню. Це може призвести до значного дистресу, погіршення здоров'я та зниження якості життя [12].

Хоча тривожні розлади можуть виснажувати, вони добре піддаються лікуванню. Існує цілий ряд психотерапевтичних і фармакологічних втручань, які допомагають людям впоратися з тривогою, зменшити симптоми та поліпшити якість життя [3]. Дослідження тривожності поглиблює розуміння про те, як мозок реагує на стрес і загрозу. Ці знання розкривають зміст нормальних психологічних процесів, таких як регуляція емоцій, а також аномальних процесів, наприклад, тих, що зумовлюють тривожні розлади [8].

На даний час існує декілька психотерапевтичних підходів, які дозволяють ефективно працювати з тривогою, зокрема, зменшувати її прояви та наслідки, регулювати відгуки на тривогу. Гештальт-терапія розглядає тривогу як природну та адаптивну реакцію на стрес. Тривога виникає, коли ми усвідомлюємо невідповідність між поточною ситуацією та бажаним станом або метою. Гештальт-терапія підкреслює важливість присутності в моменті, зосередження на своїх поточних переживаннях, думках і почуттях, а не зациклювання на турботах про майбутнє або жаліях про минуле. Гештальт-терапія заохочує клієнтів досліджувати основні емоції та переконання, що сприяють виникненню тривоги. Усвідомивши ці патерни, клієнти можуть почати визначати основні причини своєї тривоги та розробляти стратегії для подолання та управління цими почуттями [5]. Гештальт-терапія також акцентує на важливості особистої відповідальності клієнта за результати роботи з тривогою. Це базується на принципі, що люди здатні змінювати свої думки, почуття і поведінку, і що, беручи на себе відповідальність за власний досвід, клієнти можуть розвинути більшу усвідомленість в процесах і поведінці, самосвідомість власної особистості та особистісне зростання в наслідок терапевтичної роботи [7]. На думку О. М. Кобозєва, Т. Є. Чернихівської, гештальт-терапія заохочує клієнтів діяти та вносити позитивні зміни у своє життя. Замість того, щоб просто говорити про свою тривогу, гештальт-терапія допомагає клієнтам розробити конкретні стратегії управління своєю тривогою і зробити конкретні кроки на шляху до її подолання [6].

Експозиційна терапія – це особливий вид когнітивно-поведінкової терапії, який передбачає поступовий вплив ситуацій або об'єктів, що викликають

страх, з метою зменшення тривоги з часом. Вона може проводитися *in vivo* (в реальних ситуаціях) або імагінально (в уяві), і часто поєднується з техніками релаксації. Втручання на основі усвідомленості, наприклад, як зменшення стресу, передбачають практику медитації з усвідомленістю для зміцнення досвіду поточного моменту [4].

Групова терапія також може бути ефективним підходом до роботи з тривогою, оскільки вона забезпечує сприятливе середовище, в якому люди можуть ділитися своїм досвідом і вчатися в інших. Групова терапія також може надати можливості для експозиційної терапії та відпрацювання нових навичок подолання тривоги [9].

Когнітивно-поведінкова терапія – це широко застосовуваний практичний метод подолання тривоги, який має на меті допомогти людям виявити та змінити негативні думки та поведінку, що спричиняють їхній психологічний дистрес. Він базується на припущенні, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані та що зміна одного з цих елементів може призвести до змін в інших. Терапевт допомагає людині ідентифікувати ці думки та переконання, а також оцінити їхню достовірність і корисність. Кидаючи виклик цим негативним думкам і змінюючи їх, людина може змінити свою емоційну реакцію на ситуацію і зменшити психологічний дистрес і тривогу. Поведінкова активація фокусується на збільшенні залученості людини в позитивну та підтримуючу діяльність, яка приносить відчуття досягнення або задоволення. Терапевт може допомогти людині визначити види діяльності, які людина не

може виконувати або які їй важко виконувати через симптоми тривоги і працювати з нею над розробкою поведінкових стратегій, які спрямовані на збільшення можливостей діяти в цих видах діяльності та таким чином долати тривогу.

Література

1. Будник А. В., Мацкевич О. Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практ. посібник. Київ, 2019. 256 с.
2. Войтко Т. В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Київ, 2020. 224 с.
3. Гребенюк І. О., Євсєєва О. О., Лихачова І. В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Київ, 2019. 240 с.
4. Даниленко І. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практичний посібник. Київ, 2021. 328 с.
5. Зеленіна І. В., Іваненко О. І., Кононенко І. О. Терапія тривожних розладів: когнітивно-поведінковий підхід. Київ, 2019. 368 с.
6. Кобозєва О. М., Чернихівська Т. Є. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: навчальний посібник. Київ, 2018. 240 с.
7. Король В. В., Максименко С. Д. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2020. 192 с.
8. Мамайчук Л. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожності: теорія та практика. Київ, 2021. 352 с.
9. Нечипоренко А. В., Попова І. В. Тривожні розлади: сучасний погляд на проблему. Київ, 2020. 208 с.
10. Стеценко Ю. В., Беленька О. С. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: навч. посібник. Київ, 2020. 320 с.
11. Тарасова Т. В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожності: принципи і техніки. Київ, 2021. 192 с.
12. Ярошевська Г. В. Психологія тривоги. Київ, 2021. 420 с.

Bolotnya G. B., Student of the Specialty 053 Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), trofimcukn02@gmail.com

Chuhuieva I. I., Assistant Professor of the Department of Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ANXIETY AS A MODERN PSYCHOLOGICAL PROBLEM AND METHODS OF OVERCOMING IT

The article presents an overview of scientific approaches to the problem of anxiety in war conditions; the main psychological signs of anxiety and the essence of this psychological phenomenon are determined. Therapeutic strategies are given that are effectively used in working with anxiety and contribute to its reduction both at the situational and at the personal level. A brief overview of practical techniques that are successfully used in psychotherapeutic practice in combating anxiety during wartime is presented.

Key words: anxiety, situational anxiety, personal anxiety, physiological, cognitive, emotional and behavioral aspects of anxiety, therapeutic strategies for overcoming anxiety.

ЗМІСТ

ДИЗАЙН

Матійко Н. О., Дюміна К. М.	
Концептуальна модель бренд-дизайну в умовах цифрової конкуренції.....	3
Матійко О. В., Куприяненко А. О.	
Вплив просторового макетування на естетичні та функціональні аспекти дизайну інтер'єру.....	5
Портнов Д., Кульчинська В.	
Творчі студентські виставки в контексті формування навичок студентів-дизайнерів	7
Сергієнко О. М., Кульчинська В. А.	
Використання виробів зі скла в оздобленні мінімалістичного інтер'єру.....	9
Сергієнко О. М., Толкушкіна А.	
Фотографія як засіб сюжетної організації літературного твору	11
Чигінцев С. І., Чигінцева О. В.	
Основні етапи при проєктуванні елементів дитячого майданчика.....	13
Данильченко Н. В., Гавловська Д.	
Інтеграція конкурсів з дизайну в навчальний процес.....	14

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Багбеков Т. Р., Савіна О. Ю.	
Розвиток тенісу як олімпійського виду спорту	16
Бровко А. С., Сокол О. В.	
Кікбоксинг сольні композиції (музичні форми)	23
Бурдін Д. С., Савіна О. Ю.	
Психосоціальна та фізична реабілітація ветеранів війни на Миколаївщині	25
Гриник Є. І., Бірюк С. В.	
Історичні аспекти розвитку легкої атлетики на Миколаївщині.....	28
Дон А. Г., Савіна О. Ю.	
Тенденції управління сферою фізичної культури і спорту в умовах глобалізації	31
Дратман Л. С., Сокол О. В.	
Художня гімнастика як специфічна система фізичного виховання дівчат.....	35
Кузікова Р. С., Деркач В. М.	
Особливості етапу початкової спортивної підготовки у важкій атлетиці	37
Марцінковський І. Б., Єремєєва Є. А.	
Поширені травми у художній гімнастиці та заходи їх попередження (огляд літератури)	40
Марцінковський І. Б., Єрофєєнко А. Д.	
Поширені травми у фехтуванні та заходи їх попередження за даними літератури	44
Цап А. О., Сокол О. В.	
Розвиток фехтування як виду спорту	47

СУЧАСНІ МОВИ І ПРИКЛАДНА ЛІНГВІСТИКА

Єганова Л. Л.	Особливості викладання німецької мови як другої іноземної після англійської.....	50
Литвинова А. Д., Ворчакова І. Є.	Автоматичний переклад юридичних текстів: аналіз неточностей і їхні правові наслідки	52
Філенко У. Ю.	Особливості функціонування вторинних текстів у сучасному комунікативному просторі (на матеріалі детективного дискурсу)	54

СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ

Бобіна О. В.	Третій рік навчання під час війни (2024): побіжний звіт директора ННГІ.....	57
Кравчук О. Ю., Гордієнко Д. О.	Практики забезпечення політичної безпеки в державі: міжнародний досвід	60
Матвієнко Л. В.	Спогади мешканців селища Первомайське: реалії лютого 2022 року.....	63
Оліфірова М. В., Матвієнко Л. В.	Особливості становища бізнесу на Миколаївщині, зумовлені російсько-українською війною 2014–2024 рр.	64
Сонечко О. С.	Рекреаційні та природні ресурси Миколаївщини: можливості відновлення	66
Сонечко О. С., Сугакова П. В.	Проблема водопостачання міста Миколаєва в умовах військової агресії: виклики та медико-соціальні наслідки	68

ПСИХОЛОГІЯ

Домашевська Д. П., Литвиненко І. С.	Розвиток емоційної регуляції як стратегія соціальної адаптації осіб з обмеженими фізичними можливостями	70
Кудряшова Д. С., Литвиненко І. С.	Протидія та попередження булінгу в закладах освіти	72
Ларченко І. В.	Локус контролю як чинник професійного самовизначення, стресостійкості та ментального здоров'я випускників професійно технічних навчальних закладів в умовах стресогенності	74
Литвиненко І. С., Вітко Ю. С.	Особливості прояву пізнавальної активності у старшокласників у процесі навчально-пізнавальної діяльності	78
Литвиненко І. С., Догарева В. В.	Смислоутворення як чинник переживання травматичного досвіду	81
Литвиненко І. С., Жело Ю. В.	Організація інклюзивного навчання для дітей з особливими освітніми потребами в закладах дошкільної освіти	83
Литвиненко І. С., Жереги О. В.	Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод.....	86
Литвиненко І. С., Козирева Є. В.	Психологічна допомога членам сімей загиблих воїнів.....	89
Литвиненко І. С., Манзарук Н. О.	ПТРС у дітей, які пережили психотравмуючі події.....	91
Литвиненко І. С., Розумяк С. О.	Психологічні особливості попередження конфліктів у подружній сім'ї	92

Литвиненко І. С., Мочалова О. В.	Особливості мотивування на здоровий спосіб життя студентської молоді в сучасних реаліях українського суспільства.....	94
Литвиненко І. С., Тимченко С. О.	Психологічна готовність дітей дошкільного віку до навчання в школі.....	97
Миргородський С. О., Литвиненко І. С.	Агресивні реакції та шляхи їх корекції в молодших школярів	99
Олексюк О. М., Гучек О. В.	Структура психологічної готовності психологів до професійної діяльності.....	101
Олексюк О. М., Коваль А. С.	Психологічна характеристика юнацького віку в сучасних умовах.....	103
Олексюк О. М., Козут О. В.	Стресові фактори в умовах професійної діяльності вчителя.....	105
Олексюк О. М., Приходько О. А.	Механізми психологічного впливу реклами на світогляд молоді	107
Сінченко В. М., Коренєва Ю. П.	Війна і дитинство на Миколаївщині: психологічні наслідки та прогноз на майбутнє.....	109
Чугуєва І. Є., Болотня Г. Б.	Тривожність як сучасна психологічна проблема та методи її подолання.....	111

ЛІТЕРАТУРНІ СТОРІНКИ

Сонечко О. С.	Наші янголи... ..	114
	Хвили тихої, мілкої Балтики... ..	114
	Мій дім... ..	115
	Місто в гірлі Інгулу... ..	115
ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ СТАТЕЙ.....		119
ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ		120
ВИПАДКИ СКОРОЧЕНЬ, ЩО ЧАСТО ТРАПЛЯЮТЬСЯ У НАУКОВИХ ТЕКСТАХ		121

Наукове видання

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 17

Редколегія не завжди поділяє погляд авторів статей.
За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор.

Формат 60×84¹/₈. Ум. друк. арк. 14,2. Тираж 100 пр. Зам. № 3012-1.

Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В.
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.
Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.