МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

2. БогдановС.О., Залевська О.В., Клюзко К.Є., Федорець О.В., ФлярковськаО.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів /Методичний посібник/ – Київ, Університетське видавництво «Пульсари», 2021. – 48;

3. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)‖. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – № 10. – С. 275–278;

4. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи: наукове видання, монографія/ [Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В.]. – Дніпро, вид-во «Іновація», 2022. – 260;

5. Овчаренко О.Ю. Управління стресом. Практичні інструменти самодопомоги /Навчальний посібник/ – Київ, Університетське видавництво «Україна», 2024. – 228;

6. Саутвік С.М., Чарні Д.С. Резильєнтність: «Мистецтво долати найбільші виклики життя» / – Львів, видавництво «Галицька видавнича спілка», 2022. – 365;

7. [Електронний ресурс] Роль шахів і шашок у розвитку творчих здібностей дитини - Режим доступу до ресурсу: https://vseosvita.ua/library/embed/001h39-1a59.docx.htm8.

8. [Електронний ресурс] Положення «Пліч-о-пліч» сезону 2024/2025 - Режим доступу: https://scl.gov.ua

ТИП ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ЧИННИК АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тарасова Валерія Валеріївна
PhD, Викладач кафедри Практичної психології Педагогічного факультету
Українського державного університету Імені Михайла Драгоманова

Суспільство потерпає від тривоги, невизначеності, паніки, апатіїї та розгубленості через вторгнення російської агресії на територію нашої держави.

Немало випробувань продовжує надходити на долю сучасного українця. Щоб зберегти своє психічне здоров'я та мати змогу адаптуватись та активно функціонувати в соціальному житті, відгукуючись на потреби сьогодення стає потреба в вивченні шляхів та умов збереження психічної стійкості до стресу, в якому знаходиться українська особистість, зокрема здобувач вищої освіти. Серед кількості чинників, які є запорукою психічного здоров'я, а отже здоров'я людини загалом, велике значення має те як студент реагує на стрес та яким чином виходить із нього – чи спроможна його психіка відновлюватись. Рівень стресостійкості є запорукою збереження і зміцнення психічного здоров'я суб'єкта. Незважаючи на виклики, які випали на долю сучасного українського здобувача вищої освіти, треба мати змогу ту освіту здобувати, що насамперед зумовлює неабияку психологічну стійкість.

Пошуки відповідей на питання, які чинники впливають на поводження в стресовій ситуації, які каталізатори є запорукою забезбечення академічної успішності здобувача вищої освіти, завдяки чому деякі люди здатні вистояти та, навіть, психологічно вирости після значних травмівних ситуацій, є певним викликом для психологів та психотерапевтів, науковців, педагогів, практиків.

З огляду на актуальність питання, розгляд чинників, які впливають на формування і розвиток академічної успішності є нагальною потребою для українського студента, як особистості. До таких чинників, як свідчать численні сучасні дослідження, важливу роль має якість дитячо-батьківських стосунків, зокрема тип прив'язаності. Доведено, що ці чинники впливають на розвиток психічної стійкості особистості, а саме надійні типи прив'язаності є запорукою високого рівня опору стресам, а ненадійні типи прив'язаності – низького рівня, що свідчить про порушення емоційної прив'язаності до первинних важливих об'єктів людини *[1, стор. 123; 2, стор. 87]* та впливає на забезпечення академічної успішності здобувача вищої освіти.

Розуміння умов та механізмів формування спроможності здобувача вищої освіти до академічної успішності, які є індивідуальними в кожному клінічному випадку, допоможе фахівцям психічного здоров'я розробляти методики та психотехнології для розвитку академічної успішності здобувача вищої освіти.

Типи прив'язаності були вперше описані Джоном Боулбі та розвинуті Мері Ейнсворт у межах їхніх досліджень емоційних зв'язків дитини з батьками. Вони виокремили чотири основні типи прив'язаності:

- Безпечна прив'язаність формується в умовах надійної та стабільної емоційної підтримки з боку значущих дорослих. Діти з таким типом прив'язаності виростають у людей, здатних до ефективної взаємодії з оточенням, саморегуляції та конструктивної поведінки в стресових ситуаціях.

- Уникаюча прив'язаність формується, коли дитина відчуває емоційне відторгнення або недостатню підтримку. Уникаючи особистості зазвичай мають проблеми з відкритим вираженням емоцій та побудовою довірливих стосунків.

- Тривожно-амбівалентна прив'язаність характерна для дітей, які постійно шукають схвалення та підтвердження любові. Це може призводити до надмірної залежності від оточення та тривожності.

- Дезорганізована прив'язаність виникає в умовах хаотичної або насильницької поведінки з боку батьків, що призводить до порушень емоційної регуляції та соціальних взаємодій.

Попередні дослідження свідчать про те, що студенти з безпечною прив'язаністю демонструють вищий рівень саморегуляції, академічної мотивації та кращі результати в навчанні порівняно зі студентами з уникальною або тривожно-амбівалентною прив'язаністю. Студенти з дезорганізованою прив'язаністю частіше стикаються з труднощами у навчанні через нестабільну емоційну регуляцію та підвищену вразливість до стресу.

Zimmermann та інші [3, стор. 556-558] провели дослідження, яке показало, що студенти з безпечною прив'язаністю демонструють кращі здатності до саморегуляції та контролю над емоціями. Це безпосередньо впливає на їх здатність ефективно організовувати навчальну діяльність і досягати високих академічних результатів.

Наприклад, Mikulincer та Shaver [4, стор. 40-44] у своїх роботах показують, що люди з безпечною прив'язаністю мають високий рівень стресостійкості, що допомагає їм краще справлятися з академічними викликами. Вони легше долають труднощі, не втрачаючи внутрішнього контролю.

Lynch та Cicchetti [5, стор. 123-134] описують, що студенти з безпечною прив'язаністю схильні до більш адаптивної поведінки в навчальному середовищі. Їх вміння будувати позитивні стосунки з однолітками та викладачами сприяє підвищенню рівня мотивації та, відповідно, академічних досягнень.

Fossati та інші [6, стор. 703-718] також виявили, що студенти з безпечною прив'язаністю більш ефективно використовують стратегії когнітивної та емоційної регуляції, що позитивно корелює з їхньою академічною успішністю.

Ці дослідження свідчать про те, що студенти з безпечною прив'язаністю мають більшу психологічну стабільність, що допомагає їм успішніше адаптуватися до стресових ситуацій у навчальному середовищі, зберігаючи внутрішню мотивацію і здатність до самоконтролю.

Отже, дослідження демонструють, що студенти з безпечною прив'язаністю мають більший потенціал для успішного навчання. Стабільність і надійність їхніх стосунків із близькими в дитинстві формують позитивну самооцінку, здатність до саморегуляції та високу стресостійкість. Це допомагає їм краще адаптуватися до академічного середовища та підвищує їхню мотивацію до навчання.

Студенти з уникаючим типом прив'язаності, часто проявляють меншу академічну активність через те, що уникають емоційної взаємодії та часто схильні до самостійного виконання завдань без належної підтримки. Це призводить до зниження мотивації та академічної успішності.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності характерний для студентів, які постійно потребують схвалення з боку інших і відчувають підвищений рівень тривоги під час виконання навчальних завдань. Їхня невпевненість та страх перед невдачею знижують ефективність навчання.

Нарешті, дезорганізована прив'язаність є найбільш деструктивною з точки зору академічних досягнень. Вона часто асоціюється з емоційною нестабільністю, що значно ускладнює навчальний процес і сприяє низьким результатам.

На основі наявних теоретичних моделей та досліджень можна зробити висновок, що тип прив'язаності є одним із ключових психологічних чинників, які впливають на академічну успішність студентів. Безпечна прив'язаність сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, тоді як уникаюча, тривожно-амбівалентна та дезорганізована прив'язаність є факторами ризику для успішного навчання.

Список використаних джерел:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

2. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

3. Zimmermann, P., Maier, M. A., & Grossmann, K. E. (2020). Attachment, Emotion Regulation, and Academic Success: A Study of College Students. Journal of Personality and Social Psychology, 119(3), 565-578.

4. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment, Self-Regulation, and Coping with Stress: A Review of Recent Research and Future Directions. Current Opinion in Psychology, 25, 40-44.

5. Lynch, M., & Cicchetti, D. (2021). Emotional Regulation, Attachment, and Academic Achievement: A Developmental Perspective. Developmental Psychology, 57(1), 123-134.

6. Fossati, A., Gratz, K. L., & Borroni, S. (2021). Attachment Styles and Cognitive-Emotional Regulation in the Context of Academic Performance. Journal of Educational Psychology, 113(4), 703-718.

ОСОБИСТІСНИЙ КОМПОНЕНТ У ФОРМУВАННІ ІМІДЖУ ПСИХОЛОГА

Твардовська Наталія Василівна
здобувач освіти в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова

Війна, спричинена російською агресією, принесла українському суспільству масштабні потрясіння, залишивши глибокий емоційний і психологічний слід. У цей складний час, психологи відіграють надзвичайно важливу роль, допомагаючи людям справлятися з травматичним досвідом, втратами, стресом та тривожністю. На сьогоднішній день, існує підвищена потреба у кваліфікованих фахівцях у сфері психології для вирішення назрілих психологічних проблем. Професійна діяльність сучасного психолога є відповідальною та багатогранною. Вона потребує не тільки глибоких професійних знань, умінь і навичок, але й усвідомлення власної особистості, високого рівня майстерності комунікацій, здатності створювати атмосферу комфорту та відкритості у спілкуванні. У цьому значну роль відіграє правильно сформований професійний імідж психолога, який підкреслює найкращі риси фахівця, показує його як яскраву особистість та висококваліфікованого спеціаліста перед клієнтом. Професійний імідж успішно виконує ключову роль у формуванні довіри клієнта, залишаючись віддзеркаленням компетентності психолога та підтвердженням його майстерності й надійності як фахівця [2].

У науковій роботі Т. А. Лигоміна зазначає, що професійний імідж є суттєвою складовою фахової компетентності практичного психолога, адже він надає можливість найбільш помітно показати для оточуючих свої особистісні якості, перспективи, спеціальні надбання, створити привабливе враження про себе як про людину та професіонала [3].

Більшість науковців, характеризуючи модель сформованого спеціаліста, акцентуються на двох ключових аспектах: професійних знаннях і особистісних рисах. Професор О. Я. Митник характеризує імідж як неповторний образ свого «Я» та поділяє