

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
*Гуманітарно-педагогічний факультет*  
**Кафедра психології**

**МАТЕРІАЛИ**  
**ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ**  
**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«Фестиваль психологічної науки»**

**14 листопада 2024 року**



**Київ-2024**

**УДК 159.9:331.326.2(08)**

Фестиваль психологічної науки: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, Київ, 14 листопада 2024 р. Київ: НУБіП України, 2024. 111 с.

**ISBN 978-617-8368-32-6**

Збірник укладено за матеріалами Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фестиваль психологічної науки», проведеної кафедрою психології гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України. У межах конференції відбувся діалог між здобувачами-психологами, здобувачами та викладачами, майбутніми психологами та здобувачами інших спеціальностей, що сприяло аналізу ролі психології в житті сучасного українського суспільства, розумінню сутності професійної діяльності психологів. Наповнення рубрик збірника відповідає основним напрямом роботи конференції.

Для студентів, психологів-практиків, аспірантів, а також усіх, хто цікавиться психологією.

**Редакційна колегія:**

Тонха О. Л., д-рка с.г. наук, проф. (голова), Савицька І. М., канд. філол. наук, доц. (співголова); Мартинюк І. А., канд. психол. наук, доц. (співголова); Шевцова О.М., канд. психол. наук. (секретарка).

Схвалено до друку на засіданні вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету, протокол № 5 від 20.12.2024 р.

Тези подано в авторській редакції. Автори тез відповідають за достовірність викладеного матеріалу, за правильне цитування джерел, покликання на них та інші відомості. Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали дозволяється тільки за згодою авторів.

## ЗМІСТ

### Тези секції 1. «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

<b>Гудим А.</b> Особливості переживання стресів у підлітковому віці.....	6
<b>Казаку І.</b> Резильєнтність як найважливіша навичка сучасної особистості... 8	8
<b>Комінська М.</b> Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів.....	9
<b>Кошло А.</b> Рівень переживання стресу курсантами під час війни.....	11
<b>Лавренко Д.</b> Розвиток емоційного інтелекту у підлітків.....	13
<b>Лубенська Я.</b> Психологічні особливості дітей з ООП в ЗДО.....	14
<b>Мірошник Ю.</b> Психологічні особливості розвитку емоційної сфери старших дошкільників.....	16
<b>Музика Н.</b> Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку.....	19
<b>Назарова С.</b> Професійна самоідентифікація як предиктор психологічної готовності до трудової діяльності майбутніх медиків.....	21
<b>Некивайко І.</b> Соціально-психологічна підтримка підлітків-девіантів у навчальних закладах.....	23
<b>Омговицька І.</b> Особливості психологічної підтримки підлітків у часі війни.....	24
<b>Парійчук В.</b> Сутність готовності до професійного самовизначення та побудови кар'єри у старшокласників.....	26
<b>Подедворна Г.</b> Основні чинники особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці.....	29
<b>Поліщук К.</b> Психологічні особливості впливу воєнного стану на емоційну сферу старших дошкільників: теоретичний аспект.....	31
<b>Полтавець Т.</b> Психологічний супровід здобувачів освіти у кризових станах.....	35
<b>Прохоренко Я.</b> Програма розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку.....	36
<b>Рибальченко Д.</b> Поняття та особливості самореалізації особистості в молодому віці.....	37
<b>Салімоненко-Карачун Д.</b> Психологічні чинники розвитку емоційної сфери молодших школярів.....	39
<b>Скора Ю.</b> Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення учнів з особливими потребами.....	41
<b>Степачова Н.</b> Ризики зриву адаптаційної поведінки підлітків у стресових умовах.....	43
<b>Стецик І.</b> Професійне самовизначення старшокласників як система	

ціннісних виборів.....	44
<b>Терещук Б.</b> Розвиток резильєнтності як психологічного ресурсу особистості.....	46
<b>Цитулець Д.</b> Емоційний інтелект як проблема сучасної психології.....	47
<b>Яснолобов В.</b> Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів.....	49

## **Тези секції 2 «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СТАНАХ»**

<b>Бондаренко А.</b> Психоедукації як чинник соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	51
<b>Грабовська О.</b> Стресові стани у поранених під час лікування у медзакладах.....	54
<b>Карпенко Л.</b> Психологічні особливості переживання бойового стресу військовослужбовцями.....	56
<b>Коваленко А.</b> Стрес і психосоматичні захворювання: передумови, причини і наслідки.....	58
<b>Коваленко А.</b> Особливості роботи з підсвідомістю клієнтів із використанням Метафорично Асоціативних карток.....	61
<b>Корж Д.</b> Особливості структури психологічної допомоги особистості у стресових та кризових ситуаціях.....	63
<b>Любченко К.</b> Психологічний тренінг як засіб попередження та подолання депресивних станів особистості.....	65
<b>Письменна О.</b> Особливості психологічної підтримки учасників бойових дій.....	66
<b>Рудченко К.</b> Психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості учнівської молоді та їх психокорекція.....	69
<b>Саблук А.</b> Прояв стресових станів школярів у сновидіннях.....	71
<b>Тітко Е.</b> Психологічна підтримка українських мігрантів/ВПО у кризових станах: методи боротьби з депресією та тривожністю.....	74
<b>Черниш Д.</b> Медитативні техніки у подоланні стресових станів.....	79
<b>Чижова В.</b> Особливості психоемоційного стану та ризику розвитку ПТСР у мешканців деокупованої території.....	82
<b>Чуб О.</b> Діагностика кризових психічних станів у студентському середовищі: теоретичні та практичні аспекти.....	84
<b>Чуприна О.</b> Особливості психокорекції тривожності молодших школярів методами гештальт-терапії.....	86
<b>Шуляк Я.</b> Професійне вигорання вчителів в умовах воєнного стану.....	88

## **Тези секції 3 «ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ»**

<b>Абрамович О.</b> Психологічні особливості розвитку емоційної сфери у підлітків з неповних сімей.....	91
<b>Бабак М.</b> Поняття арт-терапії та її роль у розвитку сімейних взаємин.....	93
<b>Лук'янчук Ю.</b> Важливість сім'ї та близьких у процесі подолання стресу та кризових ситуацій.....	95
<b>Ляшенко А.</b> Розвиток міжособистісних стосунків сучасної молоді засобами соціально-психологічного тренінгу.....	97
<b>Кротік К.</b> Психологічні особливості маніпулювання особистістю в системі управління.....	99
<b>Мацько С.</b> Адекватна самооцінка студентської молоді як основа впевненості у собі.....	101
<b>Пилипчук А.</b> Особливості психологічної профілактики конфліктів у професійній діяльності юристів.....	103
<b>Рахманкулова Ш.</b> Психологічні механізми стресостійкості лідерів у сучасних організаціях.....	105
<b>Солод В.</b> Психологічні особливості спілкування підлітків із дорослими.	107
<b>Черноус Я.</b> Проблема дитячо-батьківських стосунків: результати емпіричного дослідження.....	109

## Тези секції 1. «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

УДК 159.944.4-053.6

**ГУДИМ Аліна**, магістрантка 1 р.н.  
спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина, канд.  
психол. н., доц., зав. кафедри психології  
НУБіП України, м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий період – найбільш емоціогенний, критичний період розвитку, пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Він є періодом кризи адаптаційної рівноваги. [1]

Для емоційної сфери учнів підліткового віку характерні:

1) висока емоційна збудливість, тому підлітки відрізняються запальністю, бурхливим виявом своїх почуттів, пристрасністю: вони швидко беруться за цікаву справу, активно обстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе і своїх товаришів;

2) стійкість емоційних переживань у порівнянні з молодшими школярами; зокрема, учні підліткового віку довго не забувають образи;

3) підвищена готовність до очікування страху, що проявляється в тривожності; підвищення тривожності у старшому підлітковому віці пов'язане з появою інтимно-особистісних відносин з людиною, що викликає різні емоції, у тому числі в зв'язку зі страхом видатися смішним;

4) суперечливість почуттів: часто підлітки захищають своїх товаришів, але розуміють, що того варто осудити; володіючи високорозвиненим почуттям власної гідності, вони можуть заплакати від образи, хоча й розуміють, що плакати не потрібно;

5) виникнення переживання не тільки з приводу оцінки підлітків іншими, але і з приводу самооцінки, яка з'являється у них в результаті зростання самосвідомості.

Ці особливості накладають відбиток на характер протікання стресових станів.

У підлітковому віці стресовий стан може бути викликаний однією або декількома причинами.

1. Навчання – хвилювання з приводу якості виконання завдань, оцінок;

2. Фізичні зміни тіла – нерозуміння підлітком того, що відбувається з його тілом у період статевого дозрівання, може призвести до стресу. Окрім того, надмірне фізичне навантаження нерідко спричиняє в підлітка втому та психічну напругу;

3. Труднощі у соціальному житті – потребують визнання однолітків і стресують, коли його не отримують; під тиском з боку однолітків можуть бути змушені приховувати своє справжнє «я», прикидатися іншою людиною; конфлікти з друзями, знуцання однолітків і романтичні взаємини також нерідко є причинами стресового стану у підлітків.

4. Проблеми в сім'ї: високі очікування батьків, розбіжності між ними, хвороба члена родини або напружені взаємини з братами чи сестрами – усе це здатне стати чинником стресового стану.

5. Фінансовий стрес: підлітки також переймаються питаннями грошей, бо не в змозі контролювати власне фінансове становище.

6. Травматичні події (нешасні випадки, хвороби, смерть близької людини, фізичне або емоційне насильство, розрив романтичних стосунків) – усе це може спричинити серйозні наслідки для підлітка.

7. Стрімкі зміни в житті: підліткам важко приймати зміни в житті (перехід в іншу школу, переїзд у нове місто, поява нового члена сім'ї) так швидко й легко, як дорослим.

8. Романтичні стосунки: можливі переживання з приводу їх відсутності, або ж із приводу невправданих очікувань у цих стосунках.

9. Низька самооцінка, що змушує постійно сумніватись у собі.

10. Нездорова конкуренція, яка викликає негативні почуття.

11. Нерозвинені навички тайм-менеджменту (залипання в гаджетах та невстигання з необхідними видами діяльності).

Науковці довели той факт, що у підлітків хронічний стрес на психофізіологічному рівні супроводжується постійним чи періодичним напруженням психіки на рівні емоцій, є досить інтенсивним та виявляється у тривозі, знижується самооцінка та рівень домагань, підвищується конфліктність у міжособистісній взаємодії, через що вони стають вразливими та можуть мати психосоматичні захворювання. [1]

Результати нашого емпіричного дослідження, проведеного на базі Рогозівського ліцею зі школярами 7-го та 9-го класів (загальною кількістю 65 осіб) засвідчили, що половина підлітків має високий рівень стресу через форму інтегрального показника психічної напруженості.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку є проведення дослідження на більшій вибірці та підбір методів корекції стресових станів у підлітків з урахуванням вікових особливостей їх перебігу.

#### Література:

1. Бастун Н. А. Передумови духовного розвитку у дитячому віці: можливі перешкоди. *Проблеми загальної і педагогічної психології*: збірник наук праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; [За ред. С. Д. Максименка]. Київ: Гнозис, 2010.

**КАЗАКУ Інна**, студентка 5 курсу спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
АФАНАСЕНКО Лариса, канд. психол. н., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НАЙВАЖЛИВІША НАВИЧКА СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

В умовах зростаючої невизначеності резильєнтність стає однією з ключових навичок, необхідних для успішного життя та діяльності сучасної особистості. Суспільство, яке переживає економічні, соціальні та екологічні виклики, вимагає від індивіда здатності швидко адаптуватися, зберігати емоційну стабільність і, попри труднощі, досягати поставлених цілей. Резильєнтність – це не лише здатність протистояти негараздам, але й можливість знаходити внутрішні ресурси для розвитку та зростання в умовах постійного стресу. Саме ця якість дозволяє людині залишатися продуктивною, зберігати емоційний баланс і ефективно реагувати сучасні виклики.

На думку Г. Бонанно, резильєнтність – це багатошаровий, динамічний і комплексний набір особистісних характеристик, що проявляються у стійкості людини до негативних впливів. Вона відображає здатність дорослої людини, яка зіткнулася з потенційно руйнівними подіями, такими як втрата близької людини або загроза життю, зберігати відносно стабільний рівень психічного та фізичного благополуччя. Крім того, резильєнтність дозволяє підтримувати позитивні емоції та засвоювати важливі уроки з власного досвіду, навіть у критичних ситуаціях [2, с. 22].

Т. Грубі вважає, що резильєнтність є важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує збереження її психічного здоров'я, знижує рівень стресу та допомагає поступово адаптуватися до нових життєвих обставин після перенесених травматичних подій [1].

Д. Хеллерстайн, аналізуючи цей феномен, виділив дві ключові складові резильєнтності: фізичну та психологічну. Фізична резильєнтність відображає здатність особистості протистояти стресу і зберігати стійкість, тоді як психологічна охоплює розвиток та підтримку соціальних зв'язків, отримання соціальної підтримки, пошук смислу в складних ситуаціях, підвищення освітнього рівня та освоєння психотехнологій, які сприяють подоланню негативних наслідків стресу й сприяють розвитку [3].

У сучасному світі, який переповнений викликами та стрімкими змінами, резильєнтність стає однією з найважливіших навичок для досягнення успіху та збереження емоційного здоров'я. Резильєнтність – це здатність адаптуватися до життєвих труднощів, подолати стресові ситуації та зберегти внутрішню рівновагу в умовах невизначеності. Саме ця якість забезпечує людині можливість залишатися продуктивною, емоційно стабільною та здатною приймати зважені рішення, незалежно від зовнішніх обставин.



Завдяки резильєнтності людина може не тільки ефективно протистояти негативним впливам, але й активно використовувати їх для особистісного зростання. Це навичка, яка передбачає вміння знаходити внутрішні ресурси для відновлення і навіть отримувати з труднощів новий життєвий досвід. Сучасні дослідження підтверджують, що резильєнтність є гнучкою навичкою, яку можна розвивати через практики емоційної регуляції, розвиток самосвідомості, зміцнення соціальних зв'язків та навчання нових методів подолання стресу.

Сьогодні резильєнтність не просто допомагає людині пристосуватися до змін, але й розглядається як фундамент для психологічного здоров'я та гармонійного особистісного розвитку. Формування резильєнтності стає пріоритетним завданням для кожної особистості, яка прагне не тільки вижити в умовах викликів, але й стати стійкою, спроможною до розвитку і налаштованою на досягнення довгострокових цілей.

Отже, резильєнтність постає як невід'ємна навичка, яка надає особистості можливість не лише вижити у світі, сповненому викликів, але й активно розвиватися в умовах стресу та невизначеності. Вона є ключовою складовою психічного здоров'я, яка допомагає зберігати стабільність та ефективно функціонувати навіть у найскладніших ситуаціях. Резильєнтність не є вродженою властивістю, але її можна і потрібно розвивати. Це досягається через свідоме формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції, підтримку соціальних зв'язків і набуття нових знань і технік управління стресом.

#### Література:

1. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 25 жовтня 2022 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227–229.

2. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. № 59.1. С. 20–28.

3. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 08.11.2024).

**УДК 159.923.2:331.54**

**КОМІНСЬКА Марина**, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана, канд. психол. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Професійна ідентичність є одним із основних індикаторів професіоналізму та визначається як ототожнення себе з обраним видом діяльності. Професійна ідентифікація є способом самоактуалізації людини в сфері професійної

діяльності, важливою лінією життєвого і особистісного самовизначення. Професійна ідентичність є найбільш затребуваним видом соціальної ідентичності у сучасних умовах.

Питання ідентичності досліджувалось Е.Еріксоном. Зокрема, він розглядав ідентичність як процес переживання людиною узагальненого смислу свого «Я»: «суб'єктивне натхненне відчуття тотожності і цілісності», «переживання відповідності самому собі» [3, с. 211]. Отже, ключовим у структурі ідентичності виступає не лише зрілість когнітивних складових, але й втілення ціннісного, емоційного ставлення до своєї сутності. На суб'єктивному рівні ідентичність переживається як сила особистості, зв'язок із своїм справжнім, сутнісним джерелом, коли в ньому найбільш інтенсивно і глибоко переживається «...відчуття власної активності і життєвої сили. У такий момент внутрішній голос говорить йому: «Це і є справжній я!» [3, с. 28].

Тож, можна припустити, що поняття ідентичності, що охоплює ціннісно-смислові аспекти самосвідомості, близьке до таких концепцій як «аутентичність особистості» (К. Роджерс), самості як «серцевини» особистості, своєрідного психодинамічного ядра різнопланових інтенцій індивіда (К.Г. Юнг), природного потенціалу людини, здатної до самоактуалізації (А. Маслоу).

Дж. Маріс, канадський психолог, який був послідовником Еріксона, трохи звузив поняття «ідентичності», та зробив його більш чітким та окресленим, визначивши ідентичність як еґо-внутрішню структуру, що самостворюється, динамічну організацію потреб, здатностей, переконань й індивідуальної історії [4, с. 157]. Для операціоналізації поняття ідентичності він висунув припущення, що така гіпотетична структура проявляється феноменологічно через спостережувані патерни вирішення проблем [4, с.162]. У своїх останніх публікаціях він також відзначає, що ідентичність розвивається упродовж усього життя людини. Він вводить розрізнення двох шляхів досягнення ідентичності: 1) поступове усвідомлення деяких даних про себе (ім'я, громадянство, наявність здібностей і т. ін.), цей шлях веде до формування привласненої, або передчасної, ідентичності; 2) самостійне прийняття людиною рішень щодо того, якою їй бути; цей шлях веде до формування досягнутої ідентичності [3, с. 174].

Тож, підсумовуючи ці теорії та застосовуючи їх у професійній сфері, можна припустити, що здатність до прийняття майбутніми психологами рішень та здатності протистояти професійним кризам, які часто виникають на початку кар'єри, можна окреслити поняттям «професійна ідентичність».

Як зазначають сучасні дослідники, такі як С. МакАдамс і Д. Олпорт, розвиток професійної ідентичності можна представити як інтеграцію ролей і досвіду, що утворюють інтегративний наратив, який особистість складає для себе протягом життя [1, с. 49].

Процес професійного становлення майбутніх психологів стикається з численними викликами. Зокрема, одним із таких викликів є потреба у безперервному особистісному розвитку, що супроводжується саморефлексією та формуванням адаптаційних механізмів у відповідь на складні професійні ситуації. Важливим компонентом розвитку є вміння психолога зберігати баланс між професійним та особистісним аспектами свого життя, що дозволяє йому зберігати власну ідентичність в умовах інтенсивного емоційного навантаження, яке часто супроводжує практичну діяльність психолога [2, с. 45-47].

Узагальнюючи вище представлене, зазначимо, що професійна ідентичність майбутнього психолога формується як результат усвідомленого вибору та відображає готовність до самоприйняття у своїй професійній ролі. Цей процес передбачає постійну роботу над собою та розвиток таких особистісних якостей, як емпатія, моральна стійкість і етичність, які є фундаментом ефективної та відповідальної професійної діяльності.

#### Література:

1. Дергачов, А. М. Адаптація психолога до професійної діяльності. Психологічні дослідження, 2018. Т. 3, с. 45–48.
2. Еріксон, Е. Ідентичність: юність і криза. Нью-Йорк: W. W. Norton & Company, 1968. 344 с.
3. Marcia J. E. Handbook of Adolescent Psychology (Ed. by J. Adelson). New York: John Wiley & Sons, 1980. 187 p.
4. McAdams, D. P. The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self. New York: The Guilford Press, 1993. 336 p.

**УДК 159.944.4:355.085.5:355.01**

**КОШЛО Анастасія**, курсантка 2 курсу Національної академії Служби безпеки України, м. Київ  
Науковий керівник: НАКОНЕЧНА Неоніла, старший викладач кафедри професійної психології Національної академії Служби безпеки України, м. Київ

### **РІВЕНЬ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ КУРСАНТАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Стрес, як природна реакція організму на загрозу, є невід'ємною частиною життя. З початком війни дослідження особливостей переживання стресу та стресостійкості стали надзвичайно актуальними, адже психічне здоров'я є вразливим через специфічні соціально-психологічні навантаження. Стрес у контексті військових подій визначається як потужне емоційне та психофізіологічне напруження, викликане екстремальними обставинами, що виходять за межі звичних життєвих ситуацій. Молодь у віці 16-25 років має підвищений рівень вразливості до таких стресорів через незавершені процеси формування особистості та значну емоційну лабільність.

Р. Лазарус визначає стрес як «зв'язок людини із середовищем, який оцінюється людиною як той, що обтяжує або перевищує його ресурси і піддає небезпеці його благополуччя», Г. Сельє аналізує перебіг стресової ситуації через три фази: тривога, опір, виснаження, Кросвел і Локвуд вивчаючи проблематику стресу розділяють її на два поняття «підпадання під стресові події» та «відповіді» на ці події. У своєму дослідженні ми спиралися на розуміння стресу як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, де потреби особистості розглядаються з огляду на ресурсні можливості вирішення проблем (Р. Лазарус і Р. Ланер, 1984).

Війна створює атмосферу нестабільності, яка негативно впливає на соціальну поведінку, спричиняючи самоізоляцію та труднощі у побудові міжособистісних зв'язків. Особливої уваги заслуговує аналіз особливостей впливу стресу на українських здобувачів вищої освіти та їх здатність до навчання в умовах військового конфлікту. Вчені зазначають, що багато студентів стикаються з браком мотивації до навчання, що знижує їхню академічну успішність і перешкоджає їхній самореалізації. Одним з найвагоміших чинників, що посилюють рівень стресу серед молоді в умовах воєнного конфлікту, є відчуття невизначеності майбутнього.

Додатковими факторами стресу є повітряні тривоги, вимушене перебування в укриттях, відключення світла, часткове пошкодження окремих закладів освіти, які тільки посилюють академічний стрес, який нерозривно зв'язаний із періодом здобуття освіти. Постійне інформаційне навантаження негативним контентом, що поширюється через засоби масової інформації, посилює негативні емоції.

Найменш дослідженою групою серед здобувачів вищої освіти є курсанти. Ми вважаємо, що у випадку курсантів, стрес має свої особливості, пов'язані з їхнім віком, соціальним статусом та специфічними умовами навчання та служби. Курсант – це військовослужбовець, який здобуває освіту у військовому закладі та після його закінчення отримує офіцерське звання.

Метою нашого дослідження було вимірювання рівня переживання стресу курсантами під час війни. Для кількісної оцінки рівня стресу ми застосували Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10). Шкала вимірює суб'єктивне сприйняття стресу, зокрема наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респондент вважає попередній місяць свого життя. Вибірку становили 65 курсантів 2 курсу НА СБУ. Особливістю вибірки є той факт, що опитувані обрали фах військовослужбовця під час активної фази дії воєнного стану.

Результати опитування показали, що протягом попереднього місяця 2 респонденти відчували симптоми стресу на низькому рівні, 42 на середньому і 23 на високому.

До стандартизованого опитника нами було додане питання щодо наявності близьких родичів, які протягом останнього місяця перебувають близько до зони бойових дій або є їх учасниками. Цей фактор розглядався як потенційний предиктор рівня стресу. Було висунуто гіпотезу про те, що наявність родичів у зоні бойових дій позитивно корелює з рівнем стресу у курсантів. Тобто, передбачалося, що курсанти, які мають родичів у таких умовах, демонструватимуть вищі показники за шкалою стресу порівняно з тими, хто таких родичів не має.

Встановлено, що серед опитаних у 23 курсантів є такі чиї близькі знаходяться у зоні бойових дій і лише 9 з них мають високий рівень стресу. Отримані результати можна пояснити тим, що під час навчання курсанти проходять спеціальну військову підготовку, в тому числі і психологічну, що дозволяє їм не відчувати високої напруженості стосовно перебування осіб із близького оточення екстремальних умовах.

**ЛАВРЕНКО Дар'я**, магістрантка I курсу спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: АФАНАСЕНКО Лариса, канд. психол. н., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

*Актуальність розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) у підлітковому віці:* Підлітковий період характеризується активними змінами в емоційній та соціальній сферах, коли відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості та встановлення нових соціальних зв'язків. Розвиток ЕІ допомагає підліткам краще контролювати свої емоції, розуміти емоції інших і ефективніше комунікувати [1].

До ключових складників ЕІ належать емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Розвиток цих аспектів сприяє підвищенню самоконтролю, розвитку навичок соціальної взаємодії та зміцненню стресостійкості. [2] Рольові ігри, тренінги з емоційної грамотності, групові дискусії та вправи на рефлексію є ефективними методами для розвитку ЕІ. Додатково, арт-терапія, техніки медитації та майндфулнес допомагають підліткам навчитися усвідомлено реагувати на емоційні подразники [1].

*Вплив емоційного інтелекту на академічні успіхи та соціальну адаптацію підлітків:* Високий рівень ЕІ у підлітків корелює з покращенням академічної успішності, стабільнішими соціальними стосунками та зниженням рівня конфліктності. Підлітки з високим рівнем ЕІ легше адаптуються до нових соціальних умов, що важливо для успішного розвитку особистості. [3]

У цифрову еру підлітки часто використовують електронні пристрої для спілкування, що може обмежувати розвиток емпатії та реальної соціальної взаємодії. Психологам та педагогам необхідно створювати інтерактивні програми для розвитку ЕІ, які б сприяли гармонійному особистісному розвитку підлітків [4].

Зазначимо кілька цікавих фактів, які підкреслюють актуальність розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці:

1. *Період активних змін у мозку:* У підлітковому віці кора головного мозку, зокрема його префронтальна частка, яка відповідає за контроль емоцій і прийняття рішень, проходить активний етап розвитку. Це є сприятливим моментом для формування навичок емоційного інтелекту, адже мозок у цей період особливо пластичний.

2. *Емоційний інтелект і стресостійкість:* Дослідження показують, що підлітки з розвиненим емоційним інтелектом більш стійкі до стресу. Вони краще справляються з труднощами, такими як шкільні екзамени або соціальний тиск, адже вміють контролювати власні емоції і зберігати емоційну рівновагу.

3. *Зв'язок між емоційним інтелектом і академічними результатами:* За даними деяких досліджень, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту

мають кращі результати в навчанні. Це пояснюється тим, що навички ЕІ сприяють концентрації, наполегливості та ефективному управлінню часом, що є ключовими чинниками успішного навчання.

4. *Важливість ЕІ у соціальних відносинах:* У підлітковому віці формуються перші самостійні соціальні зв'язки, зокрема дружба і романтичні відносини. Підлітки з високим рівнем ЕІ легше знаходять спільну мову з однолітками, краще сприймають емоції інших та вміють уникати конфліктів.

5. *Запобігання агресивній поведінці:* Розвинений емоційний інтелект знижує ймовірність агресивної або імпульсивної поведінки у підлітків. Вони частіше використовують конструктивні методи розв'язання конфліктів, замість того, щоб реагувати агресивно чи імпульсивно, що має особливе значення у сучасному соціальному середовищі.

6. *Довгострокові переваги у дорослому житті:* Дослідження свідчать, що емоційний інтелект, розвинутий у підлітковому віці, має довгостроковий вплив. Підлітки, які розвинули ЕІ, демонструють вищий рівень задоволеності життям, професійного успіху та стабільності у стосунках у дорослому віці.

Ці факти можуть підкреслити важливість розвитку емоційного інтелекту у підлітків, адже цей період є вирішальним для закладання фундаменту соціально-емоційних навичок на все життя.

#### **Література:**

1. Зверева І. Д., Сахно Н. І. Розвиток емоційного інтелекту підлітків у сучасному соціокультурному просторі. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 46–54.

2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

3. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). Basic Books.

4. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.

**УДК 159.922.73:373.2**

**ЛУБЕНСЬКА Ярослава,**

*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: ОМЕЛЬЧЕНКО  
Людмила, канд. пед. н., доц., доц. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З ООП в ЗДО**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей дітей з ООП проводилось на базі закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 198 міста Києва, де була довільно обрана група з 10 дітей з ООП старшого дошкільного віку (5-6 років).

Актуальність цього дослідження аргументовано тим, що теоретичні методи часто надають узагальнені результати, які не можуть бути використаними для обґрунтування та апробації програми психологічного супроводу дітей із ООП в ЗДО.

Також необхідно зауважити, що виконання завдань кожної методики емпіричного дослідження має тривати не більше 20 хвилин за одну ітерацію, бо необхідно робити перерви для відпочинку дитини та її кращої уваги надалі [1].

Для діагностики психологічних особливостей дітей з ООП в ЗДО було обрано декілька таких методик:

1. Теплінг-тест (за методикою Є. П. Ільїна) – використовується для аналізу здатності дітей старшого дошкільного віку до психічних навантажень.

2. Тест «Доріжки та м'ячі» (за А.С. Сазоновою) – оцінює стан моторики дітей.

3. Тест «Руки» (за М. Безруких та С. Єфімовою) – методика дозволяє визначити зрілість кори головного мозку.

4. Методика «Сходинки» – дозволяє визначити рівень самооцінки дитини [2].

5. Проективна методика «Кактус» (за М. Панфіловою) – допомагає у виявленні наявності агресії, її направленості та інтенсивності [3].

6. Тест Люшера – дозволяє визначити мотиваційну готовність дитини до відвідування ЗДО.

7. Спостереження вихователів за діями та грою дитини.

8. Анкетування батьків дошкільників.

Було виявлено такі закономірності в психофізіологічній готовності дітей, під час виконання методики «Руки»:

1. Більшість дітей мають психофізіологічну готовність шестирічної чи п'ятирічної дитини (70%);

2. Тільки 20% дітей мають низький рівень психофізіологічної готовності.

Під час виконання методики «Доріжки та м'ячі» діти показали такі результати: усі мають доволі високий рівень розвитку моторики, у двох дітей (20%) було виявлено амбидекстрію.

Теплінг-тест виявив ряд таких показників: значна частина дітей показала повільний темп роботи (40%). окремі діти не бажали проходити методику (20%)

Також, під час виконання інших методик було виявлено що: двоє дітей (20%) мають найнижчий рівень самооцінки в групі. Ці ж діти демонструють проблеми з близькими людьми і неприйняття, відторгнення й брак домашньої захищеності.

Для двох дітей, які показали найнижчі результати, під час виконання методик, було вирішено створити програму психологічного супроводу, яка складається з декількох вправ та гри: вправи «Вчора і сьогодні» та «Сходинки успішного учня» (підвищення мотивації дітей до навчання); складання пазлів та гра «Кондитер» (покращення дрібної моторики); вправи «Перерахунок життєвих досягнень» та «Я боюся, але...» (покращення самооцінки); вправа «Лимон» (зниження рівня тривожності); вправа «Півнячий бій» (афективна стимуляція агресії).



Емпіричне дослідження, яке відбулось після закінчення програми психологічного супроводу підтвердило її ефективність, оскільки результати дітей під час методик покращилися:

1. Можуть визначити великий палець, хоч раніше не могли визначити жодного.
2. Їх рівень дрібної моторики зріс.
3. Змогли пройти теплінг-тест, хоч до проходження програми психологічного супроводу відмовлялись це робити.
4. Підвищили самооцінку та покращили стосунки в сім'ї й у дошкільному закладі.
5. Впав рівень агресії, хоч раніше він був дуже високим.
6. Діти почали приходити в ЗДО в веселими та самостійно сідали на заняття.

Отже, проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей дітей з ООП в ЗДО дозволило сформуванню якісної програми психологічного супроводу, що може стати основою для роботи інших психологів з дітьми старшого дошкільного віку. Також результати виконання цієї програми стали основою для надання власних методичних рекомендацій для психологів ЗДО щодо психологічного супроводу дітей з ООП, головними з яких є наявність чіткого плану дій, комплексність програми під час її створення та зрозумілість методик для самих дітей.

#### Література:

1. Грінцова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
2. Яценко Т. В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку: Методичний посібник. Кременчук. 2011. Т. 84. С. 2.
3. Жашківський ліцей №1. Проективна методика "Кактус". URL:<https://zhashkiv1.school.org.ua/news/21-48-13-26-11-2020/> (дата звернення: 04.11.2024).

**УДК 159.923.2**

**МІРОШНИК Юлія**, магістрантка I р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана, канд. психол. н., доц., доц. кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

Актуальність емпіричного дослідження соціально-психологічних умов розвитку емоційної сфери старших дошкільників аргументована тим, що можливості теоретичних методів дослідження є обмеженими та їх використання часто демонструє тенденцію до узагальнення результатів. Саме для отримання точних та достовірних результатів, з метою формування ефективної програми



розвитку емоційної сфери старших дошкільників, було вирішено використати методики діагностики їх емоційної сфери.

У емпіричному дослідженні соціально-психологічних умов розвитку емоційної сфери старших дошкільників взяли участь дванадцять дітей віком від п'яти й до шести років. До інтерв'ювання було залучено двох вихователів, а до анкетування батьків по одному члену подружжя з кожної сім'ї (12 осіб).

Для діагностики емоційної сфери старших дошкільників було обрано такі методики: «Маски» (за Т. Марцінковською); визначення рівня тривожності та схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим) [4]; визначення рівня імпульсивності дошкільника (за Г. Лаврентьевою й Т. Титаренко) [3]; анкетування батьків на основі анкети нервово-психічного розвитку дитини та її емоційних особливостей (за А. В. Запорожець); інтерв'ювання вихователів.

Було виявлено такі закономірності в емоційній сфері дошкільників, під час виконання методики «Маски»:

1. Більшість дітей задоволені своїми стосунками в рамках групи (58,3%).
2. Кількість дітей що хочуть керувати більша ніж тих хто бажає підкорюватися (58,3% проти 41,7%).
3. Не виявлено прямої кореляції між бажанням керувати чи підкорюватися і задоволеністю, чи незадоволеністю дітей від стосунків в групі, оскільки є, як приклади тих хто задоволений та хоче керувати, так і тих хто задоволений та бажає підкорюватися.
4. Найбільшу групу дітей становить та, де діти одночасно бажають керувати та задоволені своїми стосунками в колективі.

Незадоволеність стосунками між дітьми часто є ознакою тривожності, що може виступати як емоційний стан і як стійка властивість, як риса особистості або темпераменту [1]. Тому можна констатувати, що 41,7% респондентів має високий рівень тривожності.

Аналізуючи результати методики визначення рівня тривожності та схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим), можна констатувати, що більшість дітей з групи (вісім дітей – 66,8%) не мають явно вираженого захворювання, а половина групи (50%) не має навіть ознак нервового розладу. Кількість дітей що точно мають невроз чи мали або ж матимуть його незабаром складає приблизно третину від всієї групи (33,4%).

Аналізуючи результати методики визначення рівня імпульсивності (за Г. Лаврентьевою й Т. Титаренко), необхідно зазначити, що більшість дітей з групи (десять дітей – 83,3%) не мають високого рівня імпульсивності, а третина групи (33,2%) взагалі демонструють низький рівень імпульсивності. Кількість дітей що мають високий рівень імпульсивності складає приблизно шосту частину від всієї групи (16,7%).

Інтерв'ю з вихователями показало, що зі всієї групи тільки 8,3% дітей істерично реагують на зауваження чи покарання, 16,7% дошкільників намагаються примусити інших виконувати їх бажання та стільки ж відсотків дітей не можуть захистити свою думку та роблять це істерично. Одночасно всі з вище описаних якостей проявляє тільки один дошкільник.

Анкетування батьків на основі анкети нервово-психічного розвитку дитини та її емоційних особливостей (за А. В. Запорожець) виявило, такі емоційні особливості дітей:

1. Всі діти вміють відстоювати свої інтереси.
2. В цивілізований спосіб свої інтереси відстоює більшість дітей – 75%.
3. Також меншість дітей (25%) засинає тільки під контролем, негативно ставиться до інших дітей та не виявляє емоцій під час гри, граючи підло.

На основі результатів проведених методик було вирішено сформувавши програму розвитку емоційної сфери старших дошкільників, метою якої є зменшення рівня тривожності та нервовості й імпульсивності дітей, формування у них позитивного емоційного настрою, що забезпечить допоміжні умови для полегшення їх наступного навчання в школі. Для розвитку емоційної сфери дошкільників було використано вправи та групову ігротерапію (гру), бо «саме у грі виховується ставлення до людей, до життя» [2].

Емпіричне дослідження емоційної сфери після впровадження розвивальної програми дошкільників виявило покращення результатів та високу ефективність створеної програми, оскільки після закінчення програми розвитку емоційної сфери рівень задоволеності стосунками в групі становить 91% (зріс на 33% в порівнянні з попереднім результатом), а 66% дошкільників не має навіть ознак нервового розладу (зріс на 16% в порівнянні з попереднім результатом), 41% дошкільників мають низький рівень імпульсивності (зріс на 8% в порівнянні з попереднім результатом), 67% дошкільників тепер можуть захистити свою думку аргументовано (показник зріс на 25% в порівнянні з попереднім результатом), а погано ставиться до інших 0% (попередній показник був 25%).

Отже, проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних умов розвитку емоційної сфери старших дошкільників дозволило сформувавши якісну розвивальну програму, що може стати основою для роботи інших психологів з дітьми старшого дошкільного віку. Її перевагами є відносна простота виконання вправ, доступність необхідного обладнання та різноманітність, що сприяє підвищеній активності дітей.

#### **Література:**

1. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 9. №. 54. С. 32–45.
2. Лагакова, О. (2022). Ігрова терапія: весела та проста корекція поведінки дітей Ігротерапія. *Консультація*. URL: <https://nikifilini.one.ru/uk/igrovaya-terapiya-veselaya-i-prostaya-korreksiya- povedeniya-detei> (дата звернення 02.11.2024).
3. Олексенко С. та ін. Психодіагностика емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Психолог дошкілля*. 2013. №. 8. С. 6–18.
4. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 621–629.

**МУЗИКА Надія**, магістрантка 2 р.н. спеціальності 053 «Психологія», Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль  
Науковий керівник: ЧП Руслана, канд. психол. н., доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Особливості розвитку емоційної сфери у дошкільному віці впливають на становлення особистості дошкільників, позначаються на її самооцінці та самоставленні. Оскільки самоставлення є важливою складовою самосвідомості, позитивне самоставлення до себе виступає передумовою гармонійного розвитку особистості та необхідною умовою її самоствердження. Окреслене набуває особливого значення у старшому дошкільному віці, коли інтерес до власного Я посилюється внаслідок внутрішньої мотивації та спонукає до самопізнання. Джерелом емоційних переживань дитини є її діяльність, спілкування з оточуючим світом. Освоєння у дошкільному дитинстві нових, змістовніших видів діяльності сприяє розвитку глибших і стійких емоцій, пов'язаних уже не лише з близькими, а й з віддаленими цілями, не тільки із сприйнятими, а й з уявленими об'єктами [1; 2; 3]. Період дошкільного дитинства можна назвати віком пізнавальних емоцій, до яких відносяться почуття подиву, цікавості, допитливості. Виникаючи в результаті зіткнення з новими сторонами дійсності, ці емоції у свою чергу впливають на пізнавальні, а також інші психічні процеси, виробляють у дитини індивідуальне ставлення до реального світу речей та явищ, сприяють розвитку креативності дітей [3].

На важливості дослідження емоційної сфери, зокрема емоційних ставлень дітей дошкільного віку наголошував О. Запорожець. Він стверджував, що виховання почуттів з перших років життя є найважливішим завданням, оскільки те, як будуть засвоюватися знання та уміння, вирішальним чином залежить від емоційного ставлення суб'єкта до оточуючих людей і довкілля. Формування значної частини емоційного досвіду дитини, зокрема динаміки експресивних дій, адекватності емоційного реагування, розвитку емпатії, саморегуляції, а також виразності особистісних особливостей загальної емоційності, тривожності, сензитивності, фрустрованості відбуваються переважно під впливом саме цих факторів у дошкільному періоді [5].

У зв'язку з цим, деякі дослідники висловлюють припущення про те, що особливості розвитку емоційної сфери дитини детермінуються конкретними умовами її виховання. І чим повнішим є соціальний статус цих умов, тим більш сприятливим є розвиток емоційного статусу дитини. Немає правильних і неправильних почуттів і емоцій, усі вони відіграють важливу роль в житті

дитини. І що не менш важливо – емоції дитини дають самим дітям і дорослим інформацію про їхній стан. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення, довіра, дають дітям відчуття безпеки та надійності. Завдяки цим емоціям діти відчують, що в їхньому світі все гаразд. Від інших емоцій їм погано, бо вони попереджують про небезпеку і незадоволеність, про те, що щось не так. Гнів означає, що дитині трапилася перешкода. Сум призводить до зниження енергії і дає час для того, щоб адаптуватися до втрати чи розчарування. Страх спонукає дітей до захисту [4]. Тепло і ласка свідчать дітям про те, що їх люблять і цінують. За період дитинства особливості емоцій (їх сила, протяжність, стійкість) змінюються в зв'язку з змінами загального характеру провідної діяльності дитини і її мотивів, а також в зв'язку з ускладненням стосунків дитини з навколишнім світом. Разом з переживанням задоволення чи незадоволення, пов'язаних з задоволенням безпосередніх бажань, у дитини виникають більш складні відчуття, викликані тим, наскільки добре вона виконала свої обов'язки, яке значення мають їхні дії для других людей і в якій мірі дотримуються нею і навколишніми нормами і правилами поведінки [1].

Дошкільнята мають багаті та різноманітні емоційні переживання, які лежать, передусім, у сфері стосунків з близькими людьми й забезпечують становлення людського начала в особистості дитини. Виконувана дітьми діяльність, як правило, супроводжується позитивними емоціями й підтримується ними. Так, гра хвилює дитину, дає їй задоволення, радість. Виконуючи ту чи іншу роль у грі, дитина її переживає, у грі відображається суспільне життя [2].

Теоретичний аналіз різноманітних аспектів емоційного розвитку старших дошкільників свідчить про те, що дошкільний період є неповторним етапом у розвитку особистості. У цей час відбувається розвиток емоційно-вольової сфери, формування інтересів і мотивів поведінки, що в значній мірі залежить від соціального оточення та взаємин з дорослими. Розуміння унікальності та значущості дошкільного періоду допомагає забезпечити оптимальні умови для розвитку дитини і сприяє її майбутньому успіху.

### Література

1. Байер О. М. Особливості розвитку саморегуляції старших дошкільників як умова успішної підготовки до шкільного життя. Дошкільна освіта. 2009. № 3 (25). С. 66–71.
2. Васильченко О. А. Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми дошкільного віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право, 2013. Вип. 3 (19). С. 13–16.
3. Микитюк В. І. Формування основ моральної культури старших дошкільників у процесі соціалізації. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філософія. Філософія освіти. 2012. Вип. 2. С. 178–182.
4. Шадріна Ю. В. Виховання емоційно-ціннісного ставлення до світу навколо у старших дошкільників. Дошкільна освіта. 2017. № 7–8 (79). С. 24–28.
5. Шевченко Н. І. Формування моральних якостей особистості у дітей старшого дошкільного віку в процесі педагогічного спілкування. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2013. Вип. 5. С. 271–275.

**НАЗАРОВА Світлана,**

*магістрантка I курсу спеціальності  
053 «Психологія», Національний  
університет біоресурсів і  
природокористування України,  
м. Київ*

*Науковий керівник: АФАНАСЕНКО Лариса,  
канд. психол. н., доцент кафедри психології  
Національного університету біоресурсів і  
природокористування України, м. Київ*

## **ПРОФЕСІЙНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ**

В умовах збройного конфлікту та формування нової парадигми освіти, вища школа має забезпечувати підготовку фахівців відповідно до викликів воєнного часу, що висуваються до молодого спеціаліста, і тому, актуальним питанням для студентів-медиків є усвідомлення своєї професійної місії та формування психологічної готовності до її виконання.

Ми переконані, що професійна підготовка студента в освітній системі закладає фундаментальну базу успішного виконання трудової діяльності, яка найбільше реалізує особистісні здібності й внутрішній потенціал [2]. Відомо, що успішність навчальної діяльності залежить від багатьох факторів психологічного та педагогічного порядку. Зокрема, якщо вища школа буде орієнтована лише на академічну складову, то молоді спеціалісти-медики залишаться не готовими до професійних викликів (зокрема травмуючих), які не могли бути передбачені під час навчання. Відповідно, організація професійного навчання повинна передбачати формування психологічної готовності майбутніх медиків до трудової діяльності, що включає в себе з однієї сторони запас професійних знань, умінь і навичок; з іншої – розуміння своїх потреб, особистісних характеристик, професійних установок, переконань, внутрішнього потенціалу, громадської позиції, що забезпечить успішне виконання професійних функцій. Звідси впливає необхідність розвитку самоідентифікації майбутнього медика як професійної, так і особистісної через створення умов для здатності суб'єкта навчальної діяльності до самопізнання та саморозвитку.

Ми визначаємо наступні складові психологічної готовності до трудової діяльності майбутніх медиків [1]:

1. *Мотиваційний компонент* включає в себе професійні установки студентів, інтереси, прагнення займатися медициною. Його основою є професійно-психологічна спрямованість особистості, що виражається як позитивне ставлення до професії, бажання вдосконалювати свою підготовку. Ступінь сформованості професійного інтересу визначає характер роботи майбутнього фахівця над собою з метою використання своїх можливостей і здібностей.

2. *Орієнтаційний компонент* – це ціннісно-професійні орієнтації особистості, основою яких є професійна етика, професійні ідеали, погляди,

принципи, переконання, готовність діяти відповідно до них заради збереження здоров'я та життя людини.

3. *Емоційно-вольовий компонент* – це почуття та вольові процеси, що забезпечують успішний перебіг і результативність діяльності медика; емоційний тонус й здатність до самоконтролю. Зміст психологічної готовності характеризується зв'язком інтелектуального й емоційного в сфері особистості.

Серед вольових якостей майбутнього медика, які забезпечують психологічну готовність до трудової діяльності, можна виокремити:

- цілеспрямованість (керування в роботі певною метою);
- самовладання і витримка (збереження самоконтролю в будь-якій ситуації)
- наполегливість (тривале збереження зусиль при досягненні поставленої мети);
- ініціативність та альтруїзм (готовність і вміння виявляти творчий підхід при виконанні професійних функцій, бажання прийти на допомогу);
- рішучість (своєчасно приймати продумані рішення і без зволікань приступати до їх виконання);
- самостійність (відносна незалежність від зовнішніх впливів);
- самокритичність (вміння помічати свої помилки, неправильні дії та прагнення їх виправити).

4. *Оцінюючий компонент* передбачає самооцінку своєї професійної підготовки і відповідність процесу розв'язання професійних завдань оптимальним педагогічним зразком. Психологічна готовність включає в себе як важливий компонент потребу фахівця в професійному самовдосконаленні.

Варто зазначити, що в процесі професійної підготовки повинні забезпечуватися умови для формування навичок самостійної науково-дослідної діяльності, розвитку мислення, творчого потенціалу майбутніх медиків, які сприяли б прагненню саморозвитку, самореалізації особистості [3].

Отже, професійна самоідентифікація студентів медичних спеціальностей активізує роль суб'єктів професійної траєкторії через здатність до свідомого вибору напрямів професійного руху, осмислення нового досвіду, позиціонування себе в медичному просторі через психологічну готовності до виконання професійних завдань.

#### **Література:**

1. Копчинська Ю. В. Теоретичні і методичні засади формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії в закладах вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 571 с.

2. Сидоренко В. В. Розвиток педагогічного акмепрофесіогенезу в умовах формальної і неформальної післядипломної освіти. Теорія та методика професійнопедагогічної підготовки освітянських кадрів: акмеологічні аспекти : монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 177–257.

3. Canrinus E. T., Helms-Lorenz M., Beijaard D., Buitink J., Hofman A. Self-efficacy, job satisfaction, motivation and commitment: Exploring the relationships between indicators of teachers' professional identity. *European journal of psychology of education*. 2012. Vol. 27, № 1. P. 115–132.

**НЕКИВАЙКО Ірина**, *магістрантка*  
2 р.н. спеціальності 053 «Психологія»,  
Вінницький державний педагогічний  
університет ім. М. Коцюбинського,  
м. Вінниця

*Науковий керівник: ШАХОВ Володимир,  
докт. пед. н., проф., професор кафедри  
психології і соціальної роботи Вінницького  
державного педагогічного університету ім.  
М. Коцюбинського, м. Вінниця*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІДЛІТКІВ-ДЕВІАНТІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Соціально-психологічна підтримка підлітків з девіантною поведінкою є надзвичайно актуальною проблемою для сучасної шкільної системи, оскільки саме в підлітковому віці відбувається формування базових соціальних навичок та поведінкових установок. Девіантна поведінка часто стає викликом як для самого підлітка, так і для його оточення. Підтримка таких підлітків є важливою складовою діяльності соціальних працівників, психологів і педагогів, що працюють в навчальних закладах, адже корекція девіантної поведінки потребує комплексного та систематичного підходу.

Соціально-психологічна підтримка включає сукупність методів і технологій, спрямованих на корекцію та адаптацію підлітків з девіантною поведінкою в освітньому середовищі. До основних методів належать індивідуальні консультації, групова терапія, тренінги особистісного зростання та програми з розвитку соціальних навичок. Такі методи допомагають підліткам розвинути емоційну стабільність, навчитися конструктивному спілкуванню і вирішенню конфліктів, що сприяє зменшенню проявів девіантної поведінки.

Педагог є ключовою фігурою у створенні середовища, яке стимулює позитивну поведінку підлітків. Через своє ставлення до учнів, педагог може значно впливати на їхню самооцінку, що в свою чергу впливає на їхню поведінку та соціальну адаптації. Важливим аспектом є підтримка та повага до кожного учня, незалежно від його поведінкових особливостей. Емпатійне ставлення педагога здатне значно зменшити прояви девіантної поведінки.

Інтерактивні методи навчання сприяють розвитку соціальних навичок, необхідних для адаптації в суспільстві. До таких методів належать рольові ігри, дискусії, симуляції та проекти, що допомагають підліткам усвідомити наслідки своїх дій, навчитись співпраці та поваги до думок інших. Таким чином, інтерактивні методи дозволяють не лише сприяти освітньому процесу, але й позитивно впливати на поведінкові установки підлітків.

Комплексна підтримка підлітків із девіантною поведінкою можлива лише за умови тісної співпраці між педагогами, шкільними психологами та соціальними працівниками. Роль психолога полягає у діагностиці емоційного стану підлітка, а соціальний працівник координує дії, спрямовані на зміну середовища та поведінкових патернів підлітка. Педагог же виконує роль

наставника, який підтримує і підкріплює зміни, що відбуваються внаслідок психологічної роботи.

Соціально-психологічна підтримка підлітків-девіантів у навчальних закладах є важливим елементом у формуванні їхньої особистості та соціальної адаптації. Комплексний підхід, який включає участь педагогів, психологів та соціальних працівників, дозволяє створити сприятливі умови для підлітків, що сприяють зменшенню рівня девіантної поведінки. Застосування інтерактивних методів навчання, індивідуального підходу та створення підтримуючого середовища в навчальному закладі допомагає підліткам знаходити альтернативні способи поведінки, навчає соціальній відповідальності та емоційній регуляції.

#### Література:

1. Гришко О. П. Соціально-психологічна адаптація підлітків з девіантною поведінкою. *Психологія і суспільство*. 2018, 12(3). С. 45–53.
2. Кучерук В. В. Психологічні особливості роботи з девіантними підлітками в умовах навчального закладу. *Вісник психологічної науки*. 2019, 20(4). С. 101–107.
3. Онищенко Л. М. Роль педагога у формуванні соціально-психологічного середовища в класі. *Освіта і психологія*. 2020, 18(1). С. 65–72.
4. Сидоренко А. В. Інтерактивні методи навчання як засіб соціальної адаптації підлітків. *Науковий вісник педагогіки*. 2021, 15(2). С. 112–119.

**УДК 159.9-053.6:355.01**

**ОМГОВИЦЬКА Ірина,**

*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП,  
м. Київ*

*Науковий керівник: ОМЕЛЬЧЕНКО  
Людмила, канд. пед. н., доц., доцент  
кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ У ЧАСІ ВІЙНИ**

Дослідження присвячене вивченню особливостей психологічної підтримки підлітків у воєнний та повоєнний періоди. Його актуальність зумовлена складними умовами, у яких перебувають підлітки під час війни, що спричиняє значний вплив на їхній психічний стан. Підлітки як одна з найбільш вразливих вікових груп натрапляють на ризики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психічних проблем.

Робота ґрунтується на аналізі теоретичних підходів, які пояснюють механізми впливу травматичних подій на психіку підлітків. Зокрема, використано концепції резиліентності, екологічної моделі розвитку Урі Бронфенбреннера, теорії адаптації Лазаруса і Фолкмана, а також теорії прихильності Боулбі та Ейнсворт. Концепція резиліентності акцентує увагу на захисних факторах, таких як соціальна підтримка, розвиток емоційної регуляції та адаптивних стратегій поведінки, які дозволяють знижувати вплив стресових



подій [4, 6]. Екологічна модель Бронфенбреннера підкреслює значення взаємодії різних рівнів середовища – мікросистеми (сім'я, школа), мезосистеми (зв'язки між середовищами) та макросистеми (культурний і соціальний контекст) – у формуванні стійкості підлітків до стресу [6].

Наукова новизна роботи полягає в емпіричному дослідженні впливу соціальної підтримки, стресостійкості та рівня ПТСР на психологічний стан підлітків, які перебувають у зоні конфлікту. Використані методики – CRIES-8, MSPSS та CD-RISC-10 – дозволили виявити, що наявність соціальної підтримки позитивно впливає на стійкість підлітків до травматичних подій. Дані дослідження свідчать, що соціальне оточення (батьки, однолітки, педагоги) відіграє ключову роль у стабілізації емоційного стану підлітків [2, 5].

Дослідження, проведене серед 88 підлітків віком 12–17 років, виявило важливі закономірності впливу воєнних подій на їхній психічний стан. Основна увага була приділена рівню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стресостійкості та соціальній підтримці.

Молодші підлітки (12–13 років) демонстрували вищий рівень стресостійкості, однак часто проявляли симптоми уникнення травматичних спогадів. Підлітки середнього віку (14–15 років), особливо ті, хто залишився у Харкові, відзначалися інтенсивними інтрузіями (нав'язливими спогадами), що вказує на глибокий травматичний досвід. Старші підлітки (16–17 років) частіше мали середній рівень стресостійкості, проте їхній емоційний стан характеризувався вищою тривожністю та напругою, що свідчить про потребу в тривалій психологічній допомозі.

Соціальна підтримка виявилася ключовим чинником, що сприяє покращенню адаптації та зниженню симптомів ПТСР. Підлітки, які отримували підтримку від батьків, однолітків або педагогів, демонстрували вищу здатність справлятися зі стресом. Особливу роль відігравала підтримка серед тих, хто переїхав за кордон, адже нове соціальне оточення позитивно впливало на їхню адаптацію.

На основі отриманих результатів було розроблено програму психологічної підтримки, яка включає 10 занять із використанням технік когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційних вправ, обговорень у групах та ігрових технік. Основними напрямками програми є розвиток стресостійкості, навичок емоційної регуляції, подолання страху та формування навичок ефективної комунікації. Апробація програми показала її ефективність у зниженні рівня тривожності, покращенні емоційного стану та підвищенні здатності до адаптації у складних умовах [1, 3].

Додатково у програмі було використано травмафокусований підхід, який передбачає інтеграцію специфічних технік для роботи з травмою, таких як вправи на зниження емоційної напруги, обговорення травматичних спогадів у безпечному середовищі та навчання стратегіям подолання емоційних тригерів [3, 4]. Цей підхід також спрямований на створення середовища, яке враховує індивідуальний досвід кожного учасника, акцентуючи увагу на зміцненні довіри, емпатії та співпраці в групі. Використання травмафокусованого підходу дозволило учасникам краще розуміти природу своїх емоційних реакцій і знижувати їхній вплив на повсякденне життя.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій для шкільних психологів, педагогів і батьків щодо підтримки підлітків у кризових ситуаціях. Зокрема, запропоновано методики для діагностики ПТСР, організації групових і індивідуальних занять, спрямованих на розвиток резилієнтності. Отримані результати можуть бути використані для впровадження систематичних програм психологічної підтримки підлітків у закладах освіти.

#### Література:

1. Булгакова О. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2022. № 4. С. 24–28.
2. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022.
3. Ковальчук З., Пілецька Л. Психологічна безпека як складова ефективного освітнього середовища. *Психолого-педагогічні проблеми освіти*. 2022, 9(4). С. 68–77.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос, 2015.
5. Столярчук О. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022, №6. С. 115–120.
6. Andersen, S. L., & Teicher, M. H. Desperately Driven and No Brake: Developmental Stress Exposure and Deficient Inhibition in Adolescence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2009, 33(4), 515–524.
7. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. 20(3), 317–328.

**УДК 37.015.31:331.54**

**ПАРІЙЧУК Вікторія**, магістрантка  
2 р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: СМОЛІНЧУК Лариса,  
канд. пед. н., доц., доцент кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

### **СУТНІСТЬ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ПОБУДОВИ КАР'ЄРИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Як правило, особливо гостро проблема професійного самовизначення стоїть перед випускниками загальноосвітніх навчальних закладів, які мають безпосередньо визначити своє професійне майбутнє. Для них професійне самовизначення стає провідною складовою певного суспільного розвитку. Власне, сама ситуація вибору професії свідчить про певну соціальну та моральну зрілість особистості.

Вибираючи професію, людина повинна враховувати ряд факторів.

*Перша група факторів:*

Особисті інтереси та схильності. Це не завжди вузько-індивідуалістичні інтереси. Серед них може переважати виконання громадського обов'язку. До них

також належать: рівень задоволення матеріальних і духовних потреб, соціальна оцінка професії, її репутація, зміст діяльності, умови, професійне середовище, можливість розвитку професійної кар'єри тощо.

*Друга група факторів* пов'язана з місцем обраної професії в структурі суспільства, потребою в кадрах на регіональному та національному рівнях, обізнаністю особистості зі світом професій тощо. Якщо перша сукупність факторів формується під впливом певних виховних впливів, то друга переважно відображає рівень знання потреб ринку праці та самих професій.

*Третя група факторів* визначається знаннями особистістю своїх здібностей, можливостей, індивідуально-психологічних особливостей тощо. Таким чином, весь напрямок дослідження проблеми професійного самовизначення особистості присвячений, насамперед, аналізу факторів вибору нею професії, шляхів активізації цього процесу, спонукання до активності, самопізнання та розвитку якостей необхідних для успішного оволодіння обраною професією.

Професійне самовизначення особистості – це комплексний динамічний процес, який триває весь період активної трудової діяльності та підготовки до неї і включає такі етапи:

- формування психологічної готовності до професійного вибору – прийняття рішення про цей вибір і професійну підготовку;
- оволодіння професійними навичками та побудова кар'єри, – самореалізація особистості в професійній діяльності, яка базується на максимально повному використанні її здібностей та індивідуальних психофізіологічних можливостей, – творчий внесок у розвиток відповідної професійної сфери професійний досвід іншим людям.

Зазначені фази не мають чітких часових рамок і значною мірою залежать від змісту професії, особистісних характеристик людини, зовнішніх сприятливих чи несприятливих обставин, у тому числі соціально-психологічних.

Зокрема, професійне самовизначення особистості має дуалістичний характер і розглядається, з одного боку, як процес, у якому приймаються рішення щодо вибору професії, професійного становлення та професійного розвитку особистості, її самоосвіти та пошук сенсу; з іншого – це результат (як невід'ємна частина) життєвого самовизначення особистості, набуття нею професійної ідентичності та формування образу «Я-професіонал».

Професійне самовизначення не зводиться лише до акту вибору певної професії, а триває протягом усього життя і характеризує комплекс проблем, які з більшою чи меншою гостротою постають перед людиною в різні періоди життя і вимагають від неї здійснення рішення про вибір або зміну професії. Сам акт прийняття рішення відбувається поступово через визначення особистістю свого ставлення до професії, аналіз і рефлексію власних професійних досягнень, уточнення і корекцію вибору, вирішення інших питань, які безпосередньо зумовлюються з вибором професії і розвитком кар'єри.

На кожному етапі професійного самовизначення особистість усвідомлює і формулює певні цілі і завдання, які відповідають суспільно виробленим вимогам, стандартам (і реалізуються відповідно до них), власним ресурсам, інтересам, потребам і ціннісним орієнтаціям.

Ще раз підкреслимо, що, на нашу думку, процес професійного

самовизначення не завершується вибором професії, а триває протягом усього активного життя людини. Проте ще до того, як людина прийде до професійної діяльності, доцільно говорити про формування готовності до професійного самовизначення, а в ранньому віці лише про формування психологічних передумов цього процесу.

По-перше, це пов'язано з тим, що людина може змінити сферу професійної діяльності (через незадоволеність обраною професією, сімейними обставинами, станом здоров'я, зміною місця проживання тощо).

По-друге, ринок праці постійно змінюється. Професії розвиваються, збагачують зміст, створюють нові прийоми та засоби, що потребує перепідготовки, підвищення кваліфікації та систематичного підвищення кваліфікації. Напевно, не кожна людина здатна на постійний саморозвиток. У будь-якому випадку оновлення професій призводить до появи суперечностей між усталеними стереотипами діяльності та новизною її змісту. І кожна людина повинна час від часу вирішувати ці протиріччя, тобто постійно визначатися і утверджуватися в певній сфері. Навіть після виходу на пенсію багато фахівців залишаються залученими в процес професійного самовизначення, наприклад, починають готувати молодих спеціалістів, передають їм свої знання та досвід, продовжують активне трудове життя.

Отже, існують закономірності, які визначають особистісний аспект професійного самовизначення, а їх практична реалізація формує психологічну готовність людини до його реалізації.

Закономірності професійного самовизначення особистості – це стійкі, повторювані, об'єктивно існуючі сутнісні зв'язки у взаємодії суб'єктів профорієнтаційної діяльності, реалізація яких сприяє підвищенню ефективності певного процесу.

Найсуттєвішими закономірностями процесу професійного самовизначення особистості є:

- ✓ зв'язок проектування з суспільними потребами та умовами;
- ✓ врахування впливу різних факторів (батьки, вчителі, соціально-економічний статус тощо);
- ✓ забезпечення впливу на внутрішній світ людини, її духовність, тобто формування її думок, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери;
- ✓ створення умов для відповідної професійної орієнтації.

Слід зауважити, що діяльність є головним чинником єдності свідомості та поведінки, тому взаємодія суб'єктів профорієнтаційної діяльності має трансформувати зовнішні виховні впливи на внутрішні, духовні процеси особистості (мотиви, установки, орієнтації, установки тощо).

Кар'єра – це суб'єктивне усвідомлення свого становища та поведінки у сфері праці, яке пов'язане з службовим або професійним просуванням у трудовому житті. Це самовираження, зміна навичок, знань, умінь, просування в обраному режимі роботи як всередині організації, так і поза нею.

Людина сама створює свою кар'єру, враховуючи особливості внутрішнього та зовнішнього середовища, реальність, власні цілі, бажання та здібності. Під успіхом у кар'єрі можна розуміти просування з однієї посади на іншу, вищу, а також оволодіння суміжною професією, новими знаннями,

досвідом і навичками.

Потреба у творчому самовираженні, реалізації власного потенціалу є однією з рушійних сил людини, яка забезпечує не лише розвиток суспільства, нових технологій, нових підходів до життя, а й визначає умови та сферу самовираження людини. реалізації. індивідуальний. Тому вибір напрямку професійної самореалізації є одним із найскладніших і найвідповідальніших рішень, які постають перед людиною в житті. Не визначивши цей напрямок, а часом і конкретну професійну сферу, людина ризикує розпорошити свої сили і здібності, втратити потяг і стимул до діяльності, віру в свою здатність творчо перетворювати дійсність.

**УДК 159.923**

**ПОДЕДВОРНА Галина,**  
*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія», Тернопільський  
національний педагогічний  
університет імені Володимира  
Гнатюка, м. Тернопіль*  
*Науковий керівник: ЧП Руслана, канд.  
психол. н., доцент кафедри психології  
розвитку та консультування  
Тернопільського національного  
педагогічного університету імені  
Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

## **ОСНОВНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Особистісне самовизначення є важливим етапом всебічного розвитку людини, невід'ємною складовою її життєвого шляху та ключовою ланкою в процесі самореалізації та самовтілення. Оскільки основою особистісного самовизначення є розвиток самосвідомості, здатність до самоаналізу та рефлексії, а також формування усвідомленої внутрішньої позиції, психологічний контекст вивчення цього процесу у ранньому юнацькому віці вимагає аналізу соціально-психологічних чинників, що впливають на його організацію.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці є важливим феноменом, який вивчається у зв'язку з життєвими перспективами особистості (О. Арцишевська [1], М. Боришевський [5], Л. Гуцан [2], В. Рибалка [3], О. Серeda [4] та ін.). Проте соціально-психологічні чинники особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці вивчені недостатньо.

*Мета статті* – обґрунтувати основні чинники особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці.

Самоздійснення є однією з основних потреб раннього юнацького віку, що реалізується за умови формування ключових психологічних новоутворень цього періоду – особистісного, соціального та професійного самовизначення. Важливо

зазначити, що на процес самовизначення у цьому віці значно впливає провідна навчально-професійна діяльність, прагнення зайняти позицію дорослого, необхідність самопізнання, усвідомлення свого місця та ролі в житті тощо. Крім того, у ранньому юнацькому віці формується «Я-професійне», яке є важливою складовою професійної самосвідомості.

За твердженням О. Середи, основними показниками готовності старшокласників до професійного самовизначення є: усвідомлення ситуації вибору професії, активне прагнення знайти засоби, що сприятимуть здійсненню цього вибору, розуміння характеристик різних професій і їхнє об'єктивне порівняння із власними можливостями та інтересами [4].

О. Арцишевська виділила об'єктивні та суб'єктивні детермінанти особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці. Об'єктивні чинники пов'язані з необхідністю переходу до «дорослого» життя. Суб'єктивні чинники характеризують перехід самовизначення на новий якісний рівень, включаючи потребу в переоцінці системи цінностей і пошуку сенсу життя [1].

В. Рибалка виокремив серед чинників особистісного самовизначення в ранньому юнацькому віці такі елементи: обізнаність про структуру економіки, потреби ринку праці, зміст і умови праці за обраною професією, а також про заклади освіти, де можна здобути відповідну професію; наявність сформованих професійних інтересів і намірів; мотиваційну сферу, що визначає вибір професії; наявність спеціальних здібностей; практичний досвід у вибраній сфері діяльності; узгодженість інтересів, здібностей і схильностей із вимогами професії; відповідний стан здоров'я і відсутність протипоказань [3].

Л. Гуцан виділяє такі ключові чинники особистісного самовизначення в ранньому юнацькому віці: наявність установки на активну позицію та самопізнання як основи професійного самовизначення; обізнаність про світ професій, ринок праці та правила вибору професії; здатність до самопізнання та формування «образу-Я» як суб'єкта професійної діяльності; уміння аналізувати різні види професійної діяльності, враховуючи їх психологічну спорідненість і подібність вимог до людини; здатність створювати професійний план [2].

Дослідниками (М. Боришевський, В. Семиченко, О. Бондарчук та ін.) встановлено, що на успішність особистісного самовизначення в ранньому юнацькому віці впливають різні умови та чинники як психологічного, так і соціального характеру. До соціальних чинників належать: соціальний статус, позитивна успішність, територіальний чинник, локальні фактори, такі як місце проживання та членство в формальних і неформальних групах; вік, у якому здійснюється професійний вибір, рівень поінформованості та амбіції молоді людини. До психологічних чинників зараховують потреби, інтереси, цінності індивіда, а також особливості його ціннісно-мотиваційної сфери та інше [5].

Отже, особистісне самовизначення у ранньому юнацькому віці детермінується різними чинниками. Серед соціально-психологічних чинників, що впливають на процес особистісного самовизначення, виділимо соціальний статус, позитивна успішність, вік, рівень домагань, потреби та інтереси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери особистості, активність особи, процес самопізнання, знання про світ професій і ринок праці, а також наявність умов для перевірки можливостей самореалізації в різних видах професійної діяльності.

### Література:

1. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки.* 2013. № 11. С. 9-12.
2. Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу: навчальний посібник / Л. А. Гуцан, О. Л. Морін, З. В. Охріменко та ін. Харків : Ранок, 2016. 220 с.
3. Рибалка В.В. Психологія професійного самовизначення. Київ : Деміург, 2004. 224 с.
4. Серета О. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 201 с.
5. Соціально-психологічні чинники мотивації професійного вдосконалення особистості : наук.-метод. посіб. / Боришевський М. Й., Семиченко В. А., Бондарчук О.І. та ін. Київ : Логос, 2005. 28 с.

УДК 373.3-053.4:159.942"36"

**ПОЛЩУК Катерина,**

*магістрантка 2 р.н. спеціальності 053 «Психологія», Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

*Науковий керівник: СІТКАР Віктор, канд. психол. н., доц., доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

Війна є надто травмуючою подією. В такій ситуації нам, дорослим, важко постійно лишатися психологічно стійкими під час небезпеки, шокуючих новин та «емоційних гойдалок». А дошкільникам ще набагато важче: їх психіка ще не має повністю сформованих захисних механізмів, як у дорослих людей, і тому вони вплив війни переживають більш болісніше. Адже військові дії можуть викликати у них негативні емоційні стани, такі як страх, тривога та втома.

Досить велике число громадян України, зокрема й маленьких, є більше або менше травмовані війною, так зазначають експертки громадської організації «Ла Страда-Україна»: А. Кривуляк, координаторка Національної гарячої лінії для дітей та молоді, та О. Зінченко, психотерапевтка, комунікаційна менеджерка. З офіційних джерел відомо, що: близько 80% із нас зможуть подолати та пережити ці страшні часи без надмірної шкоди для психіки. Значна кількість наших дітей мають хороший шанс отримати майбутнє, на яке вони заслуговують. Захищати і підтримувати дітей – це святий обов'язок та відповідальність дорослих [3].

Емоційний досвід дитини, тобто досвід її переживань, може бути як позитивним, так і негативним, що безпосередньо впливає на її самопочуття. Для психічного здоров'я дітей потрібна збалансованість позитивних і негативних

емоцій, що забезпечує підтримання душевної рівноваги та життєвої поведінки. Порушення емоційного балансу призводить до емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості, проблеми соціальних контактів. Перед вихователем стоїть завдання: навчити маленьку дитину керувати своїми емоціями та сприяти формуванню в дошкільнят позитивного емоційного настрою; звільнитися від напруження, скутості; розвивати й коригувати емоційну сферу дітей [1].

Саме тому, сьогодні, зважаючи на зазначене вище, проблема розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку під впливом воєнного стану є актуальною як в теорії, так і прикладному контекстах.

Мета статті: висвітлити теоретичні аспекти психологічного впливу війни на емоційну сферу старших дошкільників.

Аналіз теоретичних джерел та прикладних досліджень з психології, соціології медицини виявив, що в емоційному розвитку сучасних дітей (дошкільників, підлітків) спостерігається збільшення негативних проявів, а саме: вони не вміють відгукуватися на почуття і стан інших, помітні емоційна напруга, стресові стани, афективні реакції, страх, пригнічений настрій, розлади що стосуються адекватності емоційного регулювання, невротичні прояви тощо.

Проблема емоційного розвитку дітей дошкільників, сьогодні, досить часто привертає увагу педагогів і психологів. Не всі дошкільники можуть самостійно виражати свої почуття, емоційні хвилювання без спеціально організованої освіти, тому що здатність довільно керувати своїми діями та емоціями формується впродовж усього вікового періоду. Як зазначає Н. Трофаїла, емоції проходять шлях прогресивного розвитку, набувають все більш різноманітний зміст і все більш складні форми прояву завдяки впливу соціальних умов життя і виховання. У дошкільників емоційний розвиток пов'язаний, насамперед, з появою у них нових інтересів, мотивів та потреб [8].

Емоції – це постійні супутники людини, що впливають на її думки та вчинки. Вони відображають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта. В структурі особистості у різних людей емоційна сфера має різну вагу. Вона може більше чи менше залежати від темпераменту, емоційного збудження та стійкості людини, від потреб, спонукань та інших факторів. Переживання, як емоція, завжди має глибоко особистісний характер, що пов'язаний з реальним «Я» людини. Кожне особистісно-значуще ставлення набуває емоційного характеру, і спостерігаючи за тим, що конкретно дратує людину чи залишає її байдужою, робить радісною або засмучує, можна виявити реальну її суть.

В контексті зазначеного важливим є те, що формування емоцій під впливом воєнного стану, виховання моральних та естетичних почуттів сприяє досконалішим стосункам у ставленні дитини до навколишнього світу, а суспільству – у становленні психічно здорової та всебічно розвиненої особистості. Вплив війни, рашистів проти України, відчули навіть ті українські діти, які не бачили ворожу техніку, руйнування та смерті. Навіть якщо батьки заздалегідь евакуювали їх на відносно безпечну територію України чи за кордон. Навіть якщо діти ніколи не чули наживо сирени. Вони слухають, про що ведуть розмови дорослі, читають і дивляться новини [3].

Не забуваймо, що певним чином сприймати дійсність, реагувати на неї, допомагають емоції. Вміння природньо радіти, розуміти почуття та емоційні стани людей, правильно висловлювати свої бажання і комунікувати з ними, бути



сприйнятливим до мистецтва і проявів життя – все це залежить від того, як емоційно сформована дитина. Саме те, як розвинена емоційна сфера дошкільників, має вплив на розуміння підростаючою людиною світу та успішної взаємодії з нею [6].

Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе [5]. Становлення повноцінного громадянина, здатного захищати свої права в умовах гіпертрофованої популяризації насилля та поляризації громадської думки, можливо, поки що виглядає не найнагальнішим питанням. Особливо в умовах, коли у війні уже загинули тисячі українських громадян, у тому числі й діти. Але стратегічно, – саме від вирішення вектору соціалізації значною мірою залежатимуть майбутні прийнятні моделі соціальної поведінки, а відповідно – майбутнє нашої держави [5].

Як зазначають експерти, стрес у дітей формується через нерозуміння подій, що відбуваються. Тому, особлива увага має бути привернена роботі із психікою та раціоналізації процесів соціалізації дітей [4]. Психотерапевт О. Гуковський дає кілька дієвих порад, які допоможуть впоратися зі стресом як і власне активним учасникам подій, так і тим, хто переживає їх далеко від лінії фронту. Зокрема, це: – кожен має знайти своє місце у цій ситуації. Найпростіша порада – це взаємозв'язок з іншими. Спільне проведення часу, але бажано з користю. У цивільному житті – займатися волонтерством, наприклад, плести разом маскувальні сітки. Треба перестати вірити в месію, який прийде і все зробить за нас. Зверніть увагу на тих, хто поруч з вами і потребує підтримки, зателефонуйте рідним і близьким. Є теорія, що кожен, аби почуватися впевнено, повинен мати хоча б п'ять «безпечних людей», на яких можна покласти. Складіть список таких людей. Також можна сформувати список безпечних місць, де вам було добре і куди ви хотіли би повернутися. Важливо максимально використовувати ті ресурси, які приносили раніше радість: спорт, рукоділля, малювання, гра на музичних інструментах. Але займайтеся цим разом із кимось. Є і така проста порада – 12 обіймів у день. Завдяки взаємодії ми підтримуємо одне одного і самі стаємо сильнішими [2; 7].

Аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження виявив, що під час війни, і діти, і дорослі люди переживають різні складні емоційні стани, саме тому не можна залишати дітей з їхніми переживаннями віч-на-віч. Вони ще не навчилися допомагати собі самостійно. Найбільш значущий вплив війна здійснила на емоційну сферу дитини. Це відображається в поведінці, емоційній та когнітивній сферах дітей, які вимушені виїхати з території військових дій.

*Висновки.* Узагальнюючи сказане зазначимо, що стан дитини в умовах війни може сприяти як залученню ресурсів, так і погіршенню психічного здоров'я через емоційне напруження та виснаження. Тому дитині вкрай важливо допомогти впоратися зі своїми емоціями через зрозуміння того, що відбувається. Ці завдання покладаються на значущих дорослих, психологів, вихователів закладів дошкільної освіти.

Фахівці-психологи наголошують, що немає правильних і неправильних почуттів та емоцій, усім їм природа відвела важливу роль в житті дитини. Крім

того зауважимо, що емоції дають самим дітям і дорослим інформацію про їх стан. Стенічні емоції, зокрема радість, задоволення, довіра, дають дітям відчуття безпеки та надійності. Саме завдяки таким емоціям дошкільнята, і не тільки, відчують, що в їхньому світі все гаразд [8].

#### Література:

1. Блозва А. І., Красуля О. М. Корекція емоційної сфери дошкільника засобами гри. URL : <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Pedagogica/article/viewFile/3294/3218> (дата звернення. 03.11.2024).
2. Брик А. Тернопільський психотерапевт: «Якби усі уявили, що кожного дня вмирають світи, то кинули б зброю і розійшлися». URL: <http://nday.te.ua/ternopilskyjpsyhoterapevt-yakby-vsi-uyavyly-scho-kozhnoho-dnya-vmyrayut-svity-to-kynuly-b-zbroyu-irozijshlysyja/> (дата звернення 30.10.2024).
3. «Війна не відмінює дитинство». Як підтримати дітей та підлітків: поради від психологинь, експертток Національної гарячої лінії для дітей та молоді Громадської організації «Ла Страда-Україна». URL : <https://la-strada.org.ua/articles/vijna-ne-vidminyaye-dytynstvo.html> (дата звернення: 03.05.2023).
4. Діти війни: дослідження проблем дитинства в Україні за умов військової агресії. URL: <http://uire.org.ua/doslidzhennya/1738/> (дата звернення 18.10.2024).
5. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
6. Особливості розвитку емоцій у дітей дошкільного віку. URL : <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/osoblivosti-rozvitku-emotsij-u-ditej-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 28.10.2024).
7. Сітка В. І. Теоретико-методологічний аспект соціально-психологічної допомоги дітям з травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії*: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 148–151.
8. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. URL : <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2599/1/EMOCIJNY%60J%20ROZVY%60TOK%20DITEJ%20DOSHKIL%60NOGO%20VIKU.pdf> (дата звернення: 28.10.2024).

**УДК 159.9:37-052**

**ПОЛТАВЕЦЬ Тарас**, магістрант 1  
р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО**  
Людмила, канд. пед. н., доц., доцент  
кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У КРИЗОВИХ СТАНАХ**

Сучасні школярі переживають не тільки вікові кризи, а й багато різних життєвих криз. Тільки за останнє десятиліття: пандемія ковіду, коли унеможлиблюється міжособистісна взаємодія учнів; з'являються обмеження в освітньому процесі, адже перед вибудовою результативного змішаного навчання пройшов складний етап адаптації, бо ніхто не був готовий до таких рішень; повномасштабна війна росії проти України, яка змушує учнів перебувати в стані

постійного фонового стресу та навчатись в умовах суцільної небезпеки. Це ключові кризові фактори, які суттєво впливають на процес формування учнів як особистостей, тому освітні заклади, як основне місце перебування здобувачів освіти, відіграють важливу і одну з ключових ролей у підтримці особистості при проходженні кризових періодів.

Якщо ж пандемія ковіду скасована в Україні з 1 липня 2023 року і сучасні здобувачі освіти та працівники адаптувались до умов змішаного навчання при потребі, то війна триває досі, що створює нові виклики для закладів освіти. За даними станом на січень 2023 року, внаслідок військової агресії росії проти України було пошкоджено 1259 шкіл, що становить 11% від загальної кількості у країні. Учні вимушено переміщуються, змінюють школи, окрім постійного стресу від нових умов, також втрачають частину відповідних до віку знань, необхідних для продовження ефективного навчання. «Ваш мозок реагує на стресові стимули. У відповідь на подразники, що спричинили стрес, збільшується секреція гормонів стресу – кортикостероїдів. Вони запускають у мигдалеподібному тілі процес розпізнавання загрози і реакцію на неї. Амігдала спонукає гіпокамп консолідувати цей стрес, і він зберігає у пам'яті стресові ситуації. Водночас стрес посилює виділення кортикостероїдів, це стимулює роботу гіпокампу та посилює спогади» (Елізабет Кокс)[1]. Однак треба зважати на те, що хронічний стрес, негативно впливає на здатність до запам'ятовування нової інформації, бо високий рівень кортикостероїдів порушує роботу гіпокампу. Підсумовуючи, можна виділити наступні ключові виклики психологічного супроводу здобувачів освіти: нестабільність навчання; обмеженість способів організації навчально-пізнавальної діяльності, зниження мотивації та нестабільний психоемоційний стану учнів внаслідок постійного переживання стресу.

Для компенсації освітніх втрат шляхом психологічного супроводу можна проводити психоемоційні групи підтримки у форматі уроків з психології в кожному класі 1 раз на тиждень, це може полегшити адаптаційний процес учнів та знизити рівень міжособистісної напруги. Такі заходи можуть допомогти компенсувати наслідки загрозливих умов навчання. За допомогою розвитку саморегуляції учнів, можна більш ефективно використовувати змішане навчання, здобувачі освіти будуть більше залучені в навчання навіть при дистанційній формі або в умовах повітряних тривог в укритті. Зниження ж мотивації можна компенсувати за допомогою розвитку в школярів здатності до рефлексії, проводити тренінги з мотивації та стресостійкості, а також запроваджувати регулярний моніторинг психоемоційного стану, що може дати об'єктивну картину рівня адаптованості учнів та готовності їх до ефективного навчання.

Активний психологічний супровід інтегрований в освітній процес, дає можливість забезпечити комфортні умови для навчання та розвитку в умовах кризових станів. Однак ця тема потребує глибоких досліджень, де потрібно дослідити, чи впливає на швидкість адаптації активний психологічний супровід, чи знижується рівень стресу від тренінгів тощо. Результати цих досліджень допоможуть покращити психологічний супровід в закладах освіти і полегшити перебіг кризових станів у здобувачів освіти.

## Література:

1. Як стрес впливає на пам'ять. *Популярна наука. Навчання та освіта*. 2024. Режим доступу до ресурсу: <https://md-eksperiment.org> (дата звернення 01.11.2024).
2. Баженова С. Освітні втрати: причини та шляхи подолання разом з проектом «Всеосвіта». 2023. Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/c/vseosvita/post/94007> (дата звернення 25.10.2024)
3. Війна та освіта: Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи. І. Когут, О. Нікуліна, О. Сирбу та ін. 2023. Режим доступу до ресурсу: <https://cedos.org.ua/>. (дата звернення 01.11.2024).

**УДК 159.922.73:159.942**

**ПРОХОРЕНКО Яна**, магістрантка  
2 р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана,  
канд. психол. н., доц., доц. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## **ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Прискорений темп життя, зростання стресових факторів, посилення конкуренції та відповідальності, а також нестача можливостей для своєчасного відпочинку призводять до збільшення емоційного навантаження, що викликає шкідливі для здоров'я стресові реакції. Часто нездатність контролювати та розпізнавати власні емоції та почуття пов'язана зі слабким розвитком емоційного інтелекту, який активно формується в дошкільному віці.

У дошкільному віці дитина починає самостійно пізнавати складний світ стосунків, і досвід, набутий в цей період, значною мірою залежить від батьків та педагогів дошкільних установ. У старшому дошкільному віці діти починають оцінювати свої моральні якості, усвідомлювати та відрізняти емоційні стани. Їхня самостійність і здатність до критичної самооцінки зростає. Діти звертають увагу на ті риси поведінки своїх ровесників і себе, які оцінюються оточуючими та впливають на їхнє положення в колективі.

Найбільш ефективними методами розвитку емоційного інтелекту дошкільників О. Половіна вважає такі: практика уважності, різні арт-техніки, емоційний коучинг, казкотерапія. Ці методи сприяють розвитку самосвідомості та позитивним способам взаємодії з оточенням. Н. Мельник пропонує ряд методів для розвитку емоційного інтелекту у дошкільників [1].

Задля розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників було створено експериментальну програму. Мета програми: розвинути емоційний інтелект у дітей старшого дошкільного віку, включаючи навички розпізнавання, вираження, регуляції власних емоцій та розуміння емоцій інших людей, щоб забезпечити їх соціальну адаптацію і загальне психоемоційне благополуччя.

Експериментальна програма розвитку емоційного інтелекту зосереджена на ключових аспектах та має етапи, на кожному з яких здійснюється

цілеспрямований вплив для виконання завдань програми:

- вступний етап включає здійснення оцінки початкового рівня, забезпечення адаптації та ознайомлення дітей з програмою.
- основний етап полягає в роботі над розвитком основних компонентів емоційного інтелекту, з акцентом на ключових навичках у зазначений термін.
- заключний етап характеризується оцінкою результатів, корекцією програми, зворотнім зв'язком з батьками та вихователями для подальшої підтримки результатів.

Цей формат програми дозволяє зосередитися на найбільш важливих аспектах розвитку емоційного інтелекту, зберігаючи при цьому необхідний баланс між різними видами діяльності та забезпечуючи системний підхід до досягнення результатів.

Експериментальна програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту старших дошкільників включає в себе комплексний підхід, що охоплює розпізнавання і вираження емоцій, розвиток емпатії, саморегуляцію та соціальні навички. Використання різноманітних методів і форм роботи дозволяє створити сприятливе середовище для всебічного розвитку емоційного інтелекту у дітей. Програма має на меті забезпечити інтенсивний і систематичний підхід до розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, спираючись також на розвиток мислення в межах двох місяців. Програма включає комплексні заняття, які сприяють всебічному розвитку емоційних навичок, з акцентом на практичні ігри та вправи.

#### **Література:**

1. Кириленко А.О., Прибора Т.О. Розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://surl.li/fpmvzg> (дата звернення: 10.10.2024)

**УДК 159.92**

**РИБАЛЬЧЕНКО Дмитро,**  
*магістрант 2 р.н. спеціальності 053  
«Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*  
*Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана,  
канд. психол. н., доц., доц. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В МОЛОДОМУ ВІЦІ**

У молодому віці (25-30 років) самореалізація особистості стає особливо актуальною, адже цей період є важливим етапом у житті молодої людини. Важливо зазначити, що самореалізація не обмежується лише професійним успіхом, а охоплює також особистісний розвиток, соціальні зв'язки та досягнення в різних сферах життя [1].

На цьому етапі молоді люди зазвичай завершують вищу освіту або вже

мають певний професійний досвід. Самореалізація в цей час проявляється через визначення своїх цілей, інтересів та життєвих пріоритетів. Професійний розвиток є ключовим аспектом, оскільки молоді люди починають або продовжують свою кар'єру, прагнучи досягти успіху в обраній галузі. Водночас, цей процес супроводжується активним формуванням власної ідентичності, де важливо усвідомлювати власні цінності та життєві принципи, що є важливим етапом самореалізації за теорією Карла Роджерса [2].

Фактори, які впливають на самореалізацію в цьому віці, включають соціальне середовище, в якому перебуває молода людина, та доступ до можливостей для професійного зростання. Підтримка з боку родини та друзів, а також створення позитивних соціальних зв'язків, суттєво підвищують шанси на успішну самореалізацію. Молоді люди, які отримують психологічну підтримку, зазвичай мають вищу самооцінку і більше впевненості у своїх силах [3].

Проте на шляху до самореалізації можуть виникати різноманітні труднощі. Внутрішні конфлікти між професійними амбіціями та особистим життям, соціальний тиск щодо досягнень, а також невизначеність щодо майбутнього можуть стати серйозними перешкодами. Важливо, щоб молоді люди навчилися справлятися з цими викликами, розвиваючи навички управління стресом і тайм-менеджменту, як це зазначено в працях з психології розвитку [4].

Для підтримки самореалізації у молодому віці варто застосовувати різноманітні стратегії. По-перше, постановка чітких і досяжних цілей допоможе зосередитися на пріоритетах і зберегти мотивацію [5]. По-друге, активне навчання та підвищення кваліфікації через тренінги і курси сприятимуть професійному зростанню, що є важливим фактором на шляху до самореалізації, згідно з дослідженнями в області кар'єрного розвитку [6]. Також важливо підтримувати соціальні зв'язки, адже участь у професійних мережах або волонтерських проектах може відкрити нові можливості та сприяти розвитку нових навичок.

Отже, самореалізація особистості на етапі молодості є комплексним процесом, що вимагає усвідомленого підходу та підтримки з боку оточення. Цей етап закладає основу для подальшого успішного життя, тому важливо, щоб молоді люди могли розвивати свої можливості, ставити перед собою амбітні цілі та активно працювати над їх досягненням [7].

### Література:

1. Маслоу, А. (1943). *Мотивація і особистість (Motivation and Personality)*.
2. Роджерс, К. (1961). *Становлення особистості. Погляд на психотерапію (On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy)*.
3. Бандура, А. (1997). *Самоефективність: здійснення контролю (Self-Efficacy: The Exercise of Control)*.
4. Гоулман, Д. (1995). *Емоційний інтелект. Чому він може значити більше ніж IQ (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ)*.
5. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. American Psychologist, 57(9), 705–717* ([https://www.researchgate.net/publication/254734316\\_Building\\_a\\_Practically\\_Useful\\_Theory\\_of\\_Goal\\_Setting\\_and\\_Task\\_Motivation\\_A\\_35Year\\_Odyssey](https://www.researchgate.net/publication/254734316_Building_a_Practically_Useful_Theory_of_Goal_Setting_and_Task_Motivation_A_35Year_Odyssey)).
6. Savickas, M. L. (1997). *Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. Career Development Quarterly, 45(3), 247–259*.



7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268* ([https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)).

**УДК 159.942.4:373.3-053.2/5**

**САЛІМОНЕНКО-КАРАЧУН Дарина,**  
магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ

Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана,  
канд. психол. н., доц., доц. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Емоційна сфера особистості є предметом серйозних теоретичних обговорень багатьох вчених, які вважають, що психологічна наука без вчення про емоції нічого не варта. «Їх дуже легко побачити у дитини, так як їх видно з виразу обличчя, по позі і жестах, а також з поведінки. Розвиток емоційної сфери дитини по праву належить до важливих показників психічного стану і благополуччя» [1; с. 1].

Незважаючи на достатню розробленість різних аспектів досліджень у царині емоційної сфери питання ролі емоцій та особливостей його прояву у дітей молодшого шкільного віку ще недостатньо досліджені науковцями. Саме тому мною було здійснено дослідження особливостей розвитку емоційної сфери дітей цього віку.

Мета дослідження – дослідити особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Для емпіричного дослідження мною були обрані наступні діагностичні методи – тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», проективна методика «Обери обличчя». Вони дають можливість отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань, а також вивчити рівень і характер тривожності дітей.

«Несформована дитяча психіка є більш тендітною, й потребує в значній мірі більшої уваги в складних життєвих ситуаціях» [2; с. 1].

Емпіричне дослідження було здійснено в Печерському ліцеї 75 в місті Києві. Респонденти – учні 1-4 класів, віком від 6 до 10 років. Кількість учнів – 35, серед яких 17 дівчат та 18 хлопців.

За результатами тесту шкільної тривожності Філіпса молодші школярі отримали наступні показники: низький рівень тривожності – 23 %, середній рівень тривожності – 51 %, підвищений рівень тривожності – 26 %, високий – 0 %. Підвищений тривожний стан в учнів в основному проявляється у переживанні соціального стресу, страху самовираження, страху ситуації перевірки знань і страху не відповідати очікуванням оточуючих.

Результати досліджень за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда»: за показником позитивних емоцій, лише 3 % дітей отримали низький рівень. Це хороший показник, адже позитивні емоції є важливими в житті кожного з нас. Це означає, що 97 % дітей часто відчують такі емоції як радість, інтерес та здивування. Індекс позитивних емоцій характеризує позитивне емоційне відношення дитини до ситуації. За показником гострих негативних емоцій, лише 3 % дітей отримали високий рівень. Це хороший показник, адже індекс гострих негативних емоцій показує загальне негативне емоційне відношення дитини до ситуації. Цей відсоток дітей часто проживають емоції горя, гніву, презирства та відрази. За показником тривожно - депресивних емоцій, достатня кількість дітей (11 %) набрали високий рівень. Це свідчить про те, що діти часто переживають емоції страху, провини та сорому. Індекс тривожно-депресивних емоцій показує стійкі індивідуальні переживання тривожно - депресивних емоцій, тому на це потрібно звернути особливу увагу.

За результатами методики «Обери обличчя» діти отримали такі показники: емоційно - позитивні відповіді – 81 %, емоційно - негативні – 19 %, що свідчить про гарно розвинену емоційну сферу дітей. «Ця методика розроблена американськими психологами Р. Темпл, М. Дорки і В. Амен. Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях. Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини» [3].

Отже, загальний стан розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є на високому рівні, про це свідчать показники діагностики. Проте, є діти, які отримали високий рівень тривожності, високий рівень гострих емоційних переживань, або ж низький рівень позитивних емоцій. Їм необхідно пройти програму розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, головною метою якої є зниження рівня тривожності, подолання негативних станів реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками, вміння диференціювати власні емоції та емоції інших, вміння адекватно виражати свої почуття, а також забезпечення емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

#### Література:

1. Маляр О. Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. 2023, 6 с. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/psych/article/download/67/64/65> (дата звернення 26.05.2024)
2. Тімченко О. В., Похилько Д. С. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей. Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, 2017 р, 15 с. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4095/1/Статья%20Тимченко%20Похилько.pdf> (дата звернення 09.06.2024)
3. Долгачова О. Проективна методика "Обери обличчя", 2017 р. веб-сайт URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/bilshe-testiv2/> (дата пзвернення 28.05.2024)



**СКОРА Юлія,**

*магістрантка 1 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: АФАНАСЕНКО Лариса,  
канд. психол. н., доц. кафедри психології  
НУБіП України, м. Київ*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

Професійне самовизначення є одним із окремих етапів життя кожної людини, а для учнів з особливими потребами цей процес має важливе значення, оскільки він не лише впливає лише на їх майбутню професійну діяльність, але й на якість життя загалом. В умовах сучасної інклюзивної освіти професійне самовизначення учнів з особливими потребами стає актуальним завданням для педагогів, психологів та соціальних працівників.

Учні з особливими потребами – це діти, які мають певні фізичні, психічні або емоційні відмінності та потребують додаткової підтримки та індивідуалізованого підходу до навчання. Така підтримка спрямована на розвиток особистості, покращення здоров'я та якості життя, а також на підвищення її участі в житті суспільства [4].

Учні з особливими потребами часто потребують створення спеціальних умов у навчальному процесі, таких як адаптовані навчальні матеріали, фізична доступність навчальних закладів, додаткові завдання або консультації зі спеціалістами. Тому інклюзивна освіта є ключовим підходом для забезпечення рівних можливостей для таких учнів, забезпечуючи їм можливість навчатися разом з іншими дітьми в загальноосвітніх закладах за місцем проживання, з відповідною підтримкою [1, с. 15].

Професійне самовизначення – це процес усвідомленого вибору професії, що включає обдумування особистістю інтересів, можливостей та зовнішніх умов для професійного самовизначення [3, с. 45]. Для учнів з особливими потребами цей процес може бути ускладненим через фізичні, когнітивні або емоційні бар'єри. Проте успішний вибір професії сприяє реалізації потенціалу учнів, розвитку їхньої самооцінки та підвищенню рівня життя, тому професійне самовизначення не лише допоможе знайти підходящу сферу діяльності, але й сприятиме інтеграції особистості в суспільство.

Соціальні чинники мають значущу роль у професійному самовизначенні учнів з особливими потребами. До них належать такі аспекти, як сім'я, школа, оточення та державна підтримка.

Сім'я є одним із головних чинників, що впливає на професійне самовизначення учнів, адже батьки часто формують уявлення дитини про важливість професії та підтримують її у професійних прагненнях. Для учнів з особливими потребами дуже важливо, щоб батьки мали реалістичні виявлення

про можливості своєї дитини, враховуючи її індивідуальні можливості та обмеження. Крім батьків, вчителі та шкільні психологи допомагають учням усвідомити власні інтереси та можливості. В таких умовах важливо створити середовище, яке сприятиме самоствердженню учнів, розвиватиметься в них почуття компетентності та впевненості у власних силах.

Соціальне оточення, включаючи друзів, однолітків та інші соціальні групи, також впливають на професійне самовизначення, адже позитивний досвід взаємодії з однолітками сприяє розвитку соціальних навичок, а також дозволяє учням відчувати себе частиною суспільства, однак в таких умовах важливо не допускати дискримінації та булінгу, що може негативно впливати на самовпевненість учня та його мотивацію до професійного розвитку.

Важливою залишається роль держави, що реалізується через програми професійної орієнтації, що враховують індивідуальні потреби учнів та сприяють успішному вибору професії. Крім того, держава може забезпечити доступ до спеціалізованих курсів, центрів профорієнтації, психологічної підтримки та адаптованих навчальних програм. Крім того, важливою є роль держави у створенні умов для працевлаштування осіб з інвалідністю. Політика квот на працевлаштування, підтримка роботодавців, які мають працівників з інвалідністю, та розвиток інклюзивного робочого середовища є необхідними кроками для забезпечення рівних можливостей для всіх громадян.

Крім того, психологічні чинники є ще одним аспектом професійного самовизначення учнів з особливими потребами мають. Наприклад, самооцінка впливає на здатність учнів з особливими потребами до професійного самовизначення, так учні з низькою самооцінкою можуть сумніватися у власних здібностях, що призводить до обмеження їхніх професійних амбіцій, тому мотивація у власних силах є необхідними елементами для успішного вибору професії, який спонукає людину до дій у напрямку досягнення поставлених цілей. Ця мотивація може бути як внутрішньою (заснованою на особистих прагненнях), так і зовнішньою (підтримка родини, вчителів або друзів) [2].

Проте процес професійного самовизначення може супроводжуватися труднощами, які можуть ускладнити вибір майбутньої професії та створити перешкоди на шляху до успішної соціалізації. До таких проблем належать безпосередньо фізичні обмеження, соціальні стереотипи, недостатня адаптація навчальної програми тощо.

Отже, професійне самовизначення учнів з особливими потребами є складним процесом, що залежить від поєднання соціальних і психологічних чинників. Підтримка сім'ї, школи, однолітків та держави відіграє ключову роль у реалізації учнів та виборі професії.

### Література

1. Колупаєва А. Інклюзивна освіта як модель соціального устрою. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 2014, № 2. С. 7–18.
2. Матеюк О. А. Психологічні чинники професійного самовизначення особистості з обмеженими фізичними можливостями. Луцьк, 2016. 21 с.
3. Ошуркевич Н. Генеза та сутнісний зміст професійного самовизначення особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: педагогіка)*, 2018. № 4 (63). С. 43–49.
4. Стаття 231. Забезпечення реалізації права на освіту осіб з особливими освітніми потребами. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T172053?an=14>.

**СТЕПАЧОВА Наталія,**  
*магістрантка 1 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина,  
канд. психол. н., доц., зав. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

## **РИЗИКИ ЗРИВУ АДАПТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ**

Адаптаційна поведінка є багатовимірним процесом пристосування особистості до змін у навколишньому середовищі, зокрема в умовах стресу.

У загальному вигляді структура адаптаційної поведінки включає три основні компоненти: мотиваційний, когнітивний та поведінковий, які формують стійкість підлітка до стресових ситуацій і допомагають у подоланні труднощів.

Адаптаційну поведінку забезпечують: емоційна регуляція, соціальна підтримка та здатність до вирішення проблем.

Адаптаційна поведінка людини проявляється у стресових умовах. У деяких випадках організм активується, мобілізуються всі наявні ресурси і демонструється поведінка, яка була б неможливою за звичайних обставин. В інших – стресові чинники різної інтенсивності та природи спричиняють погіршення фізичного стану, але адаптація до стресу має важливе значення. Організм може відновити свою рівновагу після стресу, але хронічний стрес може знизити адаптаційний захист і призвести до захворювання.

Дисбаланс у системі "особистість-середовище", недостатність внутрішніх ресурсів для задоволення актуальних потреб викликає страх і тривогу з того приводу, що базові потреби не будуть задоволені.

Вають випадки, коли вимоги навколишнього середовища перевищують адаптаційні можливості людини, це викликає у неї емоційний стрес та дисонанс.

Підлітки в силу емоційної нестабільності більш вразливі до стресових факторів, які часто призводять до зриву адаптаційної поведінки.

Особистісні характеристики, такі як темперамент, тривожність та емоційний інтелект, впливають на адаптацію.

Зокрема, високий рівень тривожності підвищує ризик зриву адаптаційної поведінки, тоді як розвиток емоційного інтелекту допомагає зменшити вплив стресових факторів.

Деадаптація особливо яскраво проявляється у шкільному середовищі, де підлітки реагують на труднощі через різні форми протесту, що може проявлятися у вигляді агресії та настороженості.

Значну роль у підтриманні адаптивної поведінки підлітків відіграє соціальне середовище: підтримка з боку сім'ї, друзів та соціальних установ сприяє збереженню психічної рівноваги в підлітковому віці.

**СТЕЦИК Ірина,**

*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія», Тернопільський  
національний педагогічний  
університет імені Володимира  
Гнатюка, м. Тернопіль*

*Науковий керівник: РАДЧУК Галина, докт.  
психол. н., проф., завідувач кафедри  
психології розвитку та консультування  
Тернопільського національного  
педагогічного університету імені  
Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

## **ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК СИСТЕМА ЦІННІСНИХ ВИБОРІВ**

Сучасне суспільство українське суспільство переживає сьогодні складний і відповідальний етап своєї історії і як ніколи потребує відповідальної, активної особистості, зі сформованими патріотизмом, моральними якостями та гуманістичними цінностями.

Сучасні дослідження показують, що сходження особистості до цінностей є складним і багатогранним процесом. Це особливо чітко проявляється у період юності, який є найбільш сенситивним для становлення системи ціннісних орієнтацій як стійкого утворення особистості. Провідною у цей час є навчально-професійна діяльність, у рамках якої формується готовність юнака до усвідомленого та самостійного професійного самовизначення, завдяки чому відкривається можливість обирати життєвий шлях і нести відповідальність за цей вибір.

Професійне самовизначення слід розглядати як елемент більш широких систем:

- 1) соціального самовизначення, яка передбачає пошук молодою людиною свого місця в житті, в соціальній структурі суспільства;
- 2) життєвого самовизначення – специфічної форми суб'єктно-об'єктної взаємодії, в якій особистість виступає справжнім суб'єктом життєвого процесу, тобто свідомо включається в хід подій, опосередковуючи його творчим ставленням до життя і беручи на себе відповідальність за свої вчинки та дії як їх автор [3].

Під професійним самовизначенням у психології розуміють самопізнання та об'єктивну оцінку особою власних індивідуальних особливостей, зіставлення своїх професійно-важливих якостей і можливостей з вимогами, необхідними для оволодіння конкретною професією [1]. Це процес прийняття особистістю рішення щодо вибору майбутньої трудової діяльності (вибір професії, професійного навчального закладу, місця працевлаштування).

Професійне самовизначення полягає в усвідомленні особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності і передбачає:

1) самооцінку людиною власних індивідуально-психологічних якостей та зіставлення своїх можливостей з психологічними вимогами професії до спеціаліста;

2) усвідомлення своєї ролі в системі соціальних відносин і своєї відповідальності за успішне виконання діяльності та реалізацію своїх здібностей;

3) саморегуляцію поведінки, спрямованої на досягнення поставленої мети [2].

Професійне самовизначення – це багатомірний процес, який можна розглядати з різних точок зору:

– як серію задач, які суспільство ставить перед особистістю, яка формується, і які дана особистість повинна вирішити за певний період часу;

– як процес поетапного прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує баланс між своїми побажаннями та нахилами, з одного боку, і потребами суспільства – з іншого;

– як процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність.

Структурним компонентом професійного самовизначення є наявність професійного плану – обгрунтоване уявлення про вибрану сферу трудової діяльності, про способи оволодіння майбутньою професією і перспективи професійного росту. Професійний план – це складова життєвого плану – уявлення людини про бажаний спосіб життя, тобто про соціальний, професійний, сімейний статус, а також про шляхи і способи його досягнення.

Отже, вибір професії – одне з найважливіших стратегічних рішень у житті людини і складна комплексна проблема. Це складний акт самовизначення – свідомого вибору суб'єктом життєвої позиції, яка стає вирішальним чинником у виборі способів розв'язання тих чи інших життєвих проблем. Успішність професійного самовизначення залежить від зв'язку системи особистісних смислів із вибором адекватної за змістом професійної діяльності. У цьому випадку суб'єктивні цінності індивіда гармонійно поєднуються із пріоритетами професійної діяльності, утворюючи ціннісно-смыслову єдність і виступаючи своєрідним відправним пунктом у розвитку особистості, істотним чином впливаючи на все подальше життя людини.

### Література

1. Вітківська О.І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. *Педагогіка і психологія*, 2010. №3. С. 171–179

2. Єлова Т. Основні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Педагогічний часопис Волині*. №2 (3) (2016). С. 76 – 81. [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12135/1/r\\_2-21-27.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12135/1/r_2-21-27.pdf)

3. Радчук Г.К. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_47)

**ТЕРЕЩУК Богдан**, магістрант 2  
р.н. спеціальності 053 «Психологія»,  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана,  
канд. психол. н., доц., доц. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

Резильєнтністю є здатність людини адаптуватися, відновлюватися та підтримувати психологічну стійкість перед обличчям стресу, труднощів або кризових ситуацій [1, с. 16-20]. Розвиток резильєнтності є важливим, оскільки ця здатність допомагає людині ефективно справлятися зі стресом, долати труднощі та адаптуватися до змін, вона допомагає зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після негативних ситуацій.

Для проведення емпіричного дослідження нами було сформовано вибірку, для того, щоб виявити, на якому рівні знаходяться психологічні ресурси респондентів. Вона складалася з 35 студентів, віком до 21 року, Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

Також, нами було розроблено спеціальні анкети, які склалися з 10 питань, які охоплювали різні аспекти. Ці анкети можуть допомогти людині знайти потенційні ознаки які стосуються кризових ситуацій або підвищеного рівня стресу, тривоги або депресії.

З метою отримання максимально чесних відповідей респондентам було повідомлено, що отримані результати є конфіденційними та, у разі необхідності, вони можуть бути надані у вигляді висновків та рекомендацій.

Емпіричне дослідження складалося з чотирьох етапів, а саме:

- 1) Теоретичний огляд теми;
- 2) Організація та проведення методик;
- 3) Обробка та інтерпретація отриманих у ході дослідження результатів;
- 4) Результати, які були отримані будуть використані для формування висновків та напрямку програми розвитку.

Для дослідження рівня резильєнтності учасників було застосовано методику CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale) – ця методика була розроблена Конором та Девідсоном, вона призначена для того, щоб виміряти, на якому рівні знаходиться резильєнтність учасника, тобто його здатності до адаптації. Ця методика складається з 25 питань, проходження якої займає 15-20 хвилин.

Результати діагностики показали, що у більшості респондентів (54%) рівень резильєнтності знаходиться на середньому рівні. Люди з таким рівнем резильєнтності мають базові навички адаптації та можуть справлятися зі стресовими ситуаціями, проте можуть потребувати додаткової підтримки або часу для відновлення після значних труднощів.

Отже, за результатами діагностики, можна зробити висновок, що розвиток

резильєнтності є надзвичайно важливим, оскільки він допомагає людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і зберігати психічну рівновагу під час життєвих криз. Чим вищим буде рівень резильєнтності у людини, тим краще і швидше вона буде відновлюватися після труднощів, краще контролювати свої емоції та знижувати ризик впливу негативного досвіду на здоров'я.

#### **Література:**

1. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Кооперативні читання: 2019 рік: матеріали Всеукр. наук-практ. конф, 28 лютого 2019 р. Суми: ЖНАЕУ, 2019. С. 16–20.

**УДК 159.942**

**ЦИТУЛЕЦЬ Діана**, магістрантка 2 р.н. спеціальності 053 «Психологія», Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль  
Науковий керівник: РАДЧУК Галина, докт. психол. н., проф., завідувач кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

### **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Емоційний інтелект трактується як група ментальних здібностей, за допомогою яких людина усвідомлює та розуміє власні емоції та емоції інших людей. У сучасній психології поняття «емоційний інтелект» є відносно новим і багато науковців визначають його по-різному [3].

Сучасна психологічна наука відносить емоційну сферу особистості до однієї з найбільш актуальних дослідницьких проблем як в теоретичному, так і емпіричному аспектах. В останні роки активізувалися дослідження так званих складних вищих емоційних особливостей особистості (почуттів), в тому числі змісту емоційного інтелекту [4]. Багато науковців присвячували свої роботи вивченню емоцій, їх походження та функцій. Вони намагалися виявити зв'язок емоцій і мислення людини, розглядали поняття «емоційний інтелект» та досліджували його види [3].

Емоційний інтелект трактують як розумність і припускають, що цей феномен правомірно відносити до когнітивної сфери особистості. У ньому розмежовують зовнішнє і внутрішнє як компоненти психічного, де інтелектуальна складова емоційного інтелекту розглядається як внутрішнє, а емоційна – як зовнішнє. Виокремлюючи одну з найважливіших функцій інтелекту – адаптивну, вчені зазначають, що наявність високого рівня емоційного інтелекту надає перевагу в орієнтації та активності в житті (Н. Коврига, Е. Носенко) [2].

В. Зарицька у структурі емоційного інтелекту виділяє чотири базових компоненти: розуміння власних емоцій та емоцій інших, їх саморегуляція та самоконтроль, а також використання емоцій у спілкуванні і діяльності. Для того, щоб визначити рівень розуміння власних емоцій потрібно звернути увагу на ступінь розвитку розпізнавання власних емоцій, вміння оцінювати свій емоційний стан, а також визначати причину виникнення емоцій, пояснювати значення емоцій, враховувати оцінку своїх емоцій іншими. Такі показники як стримування емоцій, прояв емоцій у відповідності до ситуації, вміння зберігати спокій у складних ситуаціях, контролювати свої емоції, регулювати власні емоції допоможуть визначити рівень самоконтролю і саморегуляції [1]. Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей В. Зарицька називає такі показники: вміння усвідомлювати емоційні стани інших та розуміти їх невисловлені емоції, здатність до співпереживання, а також виявляти позитивний вплив на емоційні стани інших, передбачати силу емоцій інших, їх наслідки та тривалість. Для того, щоб визначити рівень здатності використовувати емоції, дослідниця визнає емоційну стійкість, здатність до екстравертної чутливості, звертає увагу на гнучкість прояву у комунікації, перевагу позитивних емоцій, а також емоційної близькості між людьми. Проте, авторка зазначає, що цей перелік якостей кожного компоненту емоційного інтелекту не є вичерпним. Це ті характеристики, які можуть свідчити про той чи інший рівень розвитку емоційного інтелекту.

Проаналізувавши дослідження проблеми емоційного інтелекту, можна стверджувати, що на сьогоднішній день його вивченню приділяють увагу багато українських та зарубіжних науковців. Це зумовлено тим, що його структурні елементи позначаються на загальному розвитку особистості. Водночас є підстави говорити про те, що багато аспектів цієї проблеми залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, це стосується структурних компонентів емоційного інтелекту та взаємозв'язків між ними, розвитку цього психологічного утворення на різних етапах онтогенезу [3].

Таким чином, емоційний інтелект – це здатність людини, яка полягає у розумінні, усвідомленні власних емоцій. Він допомагає здійснювати вплив на управління власними емоціями, свою мотивацію, думки і поведінку, регулювати свій емоційний стан. Водночас емоційний інтелект проявляється як вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і виявляти їхні сильні сторони.

#### Література:

1. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал Науковий огляд*. 2015. Т. 4. № 14. 16 с.
2. Іванова Є. О. Сімейні стосунки як чинник розвитку емоційного інтелекту підлітків: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ. 2017 р. 204 с
3. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 84.
4. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19-28.



**ЯСНОЛОБОВ Владислав**, студент  
3 курсу спеціальності 053  
«Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ

Науковий керівник: АФАНАСЕНКО Лариса,  
канд. психол. н., доцент кафедри психології  
НУБіП України, м. Київ

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до емоційної стійкості та міжособистісних навичок фахівців, особливо в сфері психології. Студенти-психологи готуються до роботи, де ефективність їх професійної діяльності безпосередньо залежить від вміння розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей. Тому розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) є ключовою складовою їх підготовки [4].

Емоційний інтелект визначає успішність психологів у професійному контексті, оскільки вони працюють з клієнтами в емоційно напружених ситуаціях.

Ця тема є надзвичайно актуальною, оскільки розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів сприяє їх особистісному зростанню і підвищенню професійних компетенцій [3].

### *Вплив компонентів емоційного інтелекту на професійне становлення студентів-психологів*

Компонент емоційного інтелекту	Опис	Вплив на професійне становлення студентів-психологів
Самосвідомість	Здатність розпізнавати власні емоції і розуміти їхній вплив на поведінку та рішення.	Студенти краще розуміють свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм підвищити свою ефективність у роботі з клієнтами.
Саморегуляція	Контроль над власними емоційними реакціями, здатність уникати імпульсивних дій.	Покращує здатність справлятися з професійним стресом та зберігати спокій у складних ситуаціях, що знижує ризик вигорання.
Емпатія	Здатність розуміти емоції інших людей, відчувати їхні переживання та потреби.	Сприяє встановленню довірливих стосунків із клієнтами та покращує якість терапевтичного процесу.
Соціальні навички	Здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, вести	Допомагає налагоджувати стосунки з колегами та клієнтами, що важливо для

	переговори та вирішувати конфлікти.	побудови професійної мережі та підтримки.
Мотивація	Внутрішнє бажання досягати цілей, незалежно від труднощів.	Забезпечує студентам стійкість та спрямованість на досягнення професійних цілей, що сприяє кар'єрному розвитку.

Професійна підготовка студентів-психологів передбачає не лише здобуття теоретичних знань, але й розвиток емоційної компетентності. Роль емоційного інтелекту полягає у створенні умов для саморозвитку, критичного мислення та підвищення рівня саморефлексії. Це дозволяє студентам глибше аналізувати власний емоційний стан, що є важливою передумовою для ефективної роботи з клієнтами у майбутньому.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня соціальної компетентності студентів. Психологи повинні вміти розпізнавати емоційні сигнали в комунікації з іншими людьми та реагувати на них адекватно. Такі навички набувають особливого значення під час проходження студентами-психологами практики у клінічних або консультативних установах. Високий рівень ЕІ дозволяє студентам краще справлятися з професійними викликами, які можуть супроводжувати процес їхнього становлення [2].

Незважаючи на важливість розвитку емоційного інтелекту, багато студентів-психологів стикаються з викликами на цьому шляху. Високий рівень академічного навантаження, емоційні та психологічні труднощі, пов'язані з роботою в навчальному та професійному середовищі, можуть ускладнювати розвиток емоційної компетентності. Однак, відповідна увага до розвитку ЕІ, залучення до тренінгів, психологічної підтримки та практик саморефлексії можуть значно покращити ці показники.

Перспективи розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів пов'язані з інтеграцією цього аспекту в навчальні програми університетів, а також залученням студентів до активних форм навчання, таких як групові дискусії, рольові ігри та симуляції психологічної практики. Вивчення реальних кейсів, робота з клієнтами та участь у супервізійних сесіях також сприяють розвитку емоційної компетентності та підвищенню професійної готовності майбутніх фахівців.

Емоційний інтелект є ключовим фактором у професійному становленні студентів-психологів. Він впливає на здатність студентів розуміти та керувати емоціями як власними, так і клієнтів, що має вирішальне значення для успішної кар'єри психолога. Інтеграція розвитку емоційного інтелекту в освітній процес допомагає студентам більш ефективно адаптуватися до професійної діяльності та забезпечує їх емоційну стійкість у майбутньому.

### Література

1. Білоруський, І. О. Емпатійне спілкування як засіб подолання конфліктів. Актуальні проблеми психології, 2019. № 9. С. 44–50.
2. Дорошенко, В. В. Вплив емоційної компетентності на емпатійне спілкування. Психологічний огляд, 2019. № 3. С. 55–61.
3. Іваненко, А. І. Формування емпатії у майбутніх психологів через практичні заняття.

## **Тези секції 2 «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СТАНАХ»**

**УДК 159.9:316.6-054.73(477)**

**БОНДАРЕНКО Андрій**, *магістрант  
2 р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: СМОЛІНЧУК Лариса,  
канд. пед. н., доц., доцент кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

### **ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Найбільшою групою соціально незахищених осіб у світі вважаються внутрішньо переміщені особи – переселенці. Це цивільні люди, переважно жінки, діти та літні люди, які змушені залишати свої домівки та рідні місця через військові конфлікти, переслідування або природні катастрофи. Через це їхнє майбутнє залишається невизначеним [7].

На відміну від біженців, внутрішньо переміщені особи юридично залишаються під захистом уряду, хоча саме цей уряд міг бути причиною їхнього переміщення або виявився нездатним захистити своїх громадян від насильства. В Україні через військові дії виникла значна кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО). За даними Міністерства соціальної політики України, наразі Україна входить до десятки країн з найбільшою кількістю ВПО [4].

Аналіз наукових джерел показує, що під час дослідження процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та суспільств, що їх приймають, основна увага спрямована на різні аспекти цих процесів. Це відображає як відмінності у фокусах інтересів окремих наук (таких як економіка, психологія, соціологія, демографія, антропологія, медицина та ін.), так і в різниці теоретично-методологічних підходів [3].

У контексті питань адаптації та інтеграції ВПО медична наука зосереджується на стані здоров'я переміщених осіб, поширеності захворювань, включаючи епідеміологічні аспекти. Психологічна наука займається психологічними станами ВПО, зокрема стресом, а також впливом стресу на поведінку внутрішньо переміщених осіб. Соціологія та антропологія зосереджуються на вивченні взаємодії внутрішньо переміщених осіб з новим культурним та соціальним оточенням і можливими змінами їх ідентичності. Економіка виявляє більший інтерес до фінансових витрат та потенціалу ВПО, їхньої можливості знайти роботу в новому середовищі та відновити професійний

статус.

Надання психологічної допомоги ВПО є однією з найактуальніших задач, що стоять перед державою та всім суспільством України. Індивідуальний психологічний профіль кожного отримувача психореабілітаційних послуг потребує окремої цілеспрямованої роботи над складанням індивідуального плану психореабілітаційного процесу. Кожній людині для відновлення та зцілення ран, завданих війною, потрібен різний час, різні підходи та методологічні інтервенції. Обсяг травматизації та його вплив на психіку буде відрізнятися залежно від тривалості перебування в зоні бойових дій, характеру, світогляду та життєвого досвіду.

Існують два види психологічних послуг, які підходять для кожної особистості: це психологічна діагностика та психоедукація. Подальша психокорекційна робота та психотерапія залежатиме від обставин, бажання та можливостей самого отримувача послуг. Однак проведення психодіагностики та психоедукації – це необхідний і обов'язковий мінімум послуг для кожної внутрішньо переміщеної особистості [2].

Психоедукація, що походить від англійського терміну «psychoeducation» – «психологічна освіта» або «виховання», є важливим етапом в консультуванні або психотерапії, який надає людині знання про методи подолання наслідків травматичної події. Завдання консультанта або терапевта у цьому процесі – не лише передати інформацію про те, що відбувається з людиною або про її проблему (розлад, хворобу, кризу), але й навчити, як використовувати дану інформацію. Це означає не лише передачу знань, але й впровадження процесів, які сприятимуть розвитку адаптивної поведінки (вирішенню проблеми) [5].

Психоедукація, представлена у чітких і структурованих моделях, є універсальним і дієвим інструментом, що виконує такі функції: сприяє ясності щодо процесів, які відбуваються з людиною та її психікою, знижуючи рівень тривоги; підвищує обізнаність ВПО, що зміцнює його впевненість у собі; сприяє стабілізації психоемоційного стану. Страх невизначеності та нерозуміння свого стану, його суті та перспектив майбутнього, зменшується завдяки підвищенню компетентності. Поінформованість заспокоює, оскільки розгубленість змінюється на розуміння, що дозволяє планувати подальші дії для зцілення, адаптації, покращення самопочуття та стабілізації психоемоційного стану.

Важливою складовою психоедукації є навчання методикам емоційного і психологічного розслаблення, саморегуляції та самокорекції, яке включає в себе вправи самоконтролю, фізичні техніки, дихальні вправи, аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію, креативну візуалізацію та різноманітні медитативні практики. Проведення психоосвітньої роботи також включає навчання ВПО впізнаванню психічних розладів, ознайомлення з методами їх подолання та надання психологічної підтримки особистості щодо можливих психологічних наслідків стресу та шляхів їх подолання [6].

Психоедукація включає пояснення та передачу необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні труднощі та їхні наслідки для особистості. Використання психоедукації показує також гарні результати під час лікування фізичних захворювань. Через краще розуміння пацієнтом своєї хвороби він здатен краще пристосовуватися до цього стану.

Отже, основними функціями психоедукації для ВПО є:

1) Зниження тривоги та страху. Знання про механізми стресу і способи впоратися з ним допомагають зменшити тривожність.

2) Розвиток навичок емоційної регуляції. Навчання технікам емоційного самоконтролю (наприклад, дихальні вправи, медитація) допомагає ВПО краще адаптуватися до нових умов та уникати емоційного вигорання.

3) Підтримка у подоланні травматичного досвіду. Багато ВПО зазнали психічної травми. Розуміння природи травматичних реакцій дозволяє знизити страх перед власними відчуттями, нормалізувати ці прояви і розробити стратегії для їх подолання.

4) Формування навичок адаптації. Психоедукація сприяє розвитку адаптаційних стратегій, таких як постановка реалістичних цілей, планування та активний пошук підтримки. Це допомагає ВПО інтегруватися у нове середовище.

5) Посилення почуття контролю над власним життям. Психоедукація дає людям знання і навички, які дозволяють їм активніше керувати своїм психічним станом та особистим життям у нових умовах. Це важливо для повернення відчуття самостійності та незалежності.

6) Покращення фізичного здоров'я. Стрес і тривога мають тісний зв'язок із фізичним здоров'ям. Розуміння психосоматичних проявів стресу допомагає людям усвідомлено підходити до власного здоров'я та застосовувати необхідні профілактичні заходи.

7) Профілактика розвитку психічних розладів. Психоедукація допомагає знизити ризик розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем, адже своєчасне виявлення симптомів та звернення за допомогою значно підвищує шанси на одужання.

8) Формування навичок ефективної комунікації. Багато ВПО стикаються із труднощами у налагодженні соціальних зв'язків через нові обставини. Психоедукація сприяє розвитку навичок комунікації, які допомагають їм будувати соціальні контакти, шукати підтримку та підтримувати стосунки в новому середовищі [1].

Таким чином, психоедукація є ефективним інструментом у роботі психологів з ВПО у рамках адаптаційного та психореабілітаційного процесу. Наразі психоедукаційні моделі (тематичні інформаційні блоки, оформлені відповідним чином та доповнені візуалізаціями у вигляді малюнків чи схем) застосовуються для зрозумілого та доступного інформування пацієнтів про їх психологічний стан, пояснюючи причини та наслідки впливу стресу та втоми на біологічні системи.

#### **Література:**

1. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Випуск 3. С. 7–12.

2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів, Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.

3. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету*. 2016. Вип. 12. С. 131–138.

4. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>.
5. Улько Н. М. Психоедукація як чинник соціально-психологічної реабілітації. Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти. Матеріали міжнародної конференції. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 15–18.
6. Чуйко О. В. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 192–203.
7. Cheong P. H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. 2007. Vol. 27. № 1. P. 24–49. 9.

**УДК 159.944.4-056.265:616.08**

**ГРАБОВСЬКА Олеся**, *магістрантка*  
*1 р.н. спеціальності 053 «Психологія»,*  
*Гуманітарно-педагогічного*  
*факультету НУБіП України, м. Київ*  
*Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина,*  
*канд. психол. н., доц., зав. кафедри психології*  
*НУБіП України, м. Київ*

## **СТРЕСОВІ СТАНИ У ПОРАНЕНИХ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ У МЕДЗАКЛАДАХ**

Бойові травми, контузії, поранення потребують тривалого періоду лікування і реабілітації. Психологічні розлади відносять до негативних наслідків участі у бойових діях, які мають безпосередній вплив на перебіг лікування та стан одужання.

Своєчасна діагностика негативних психічних і постстресових станів дозволяє на ранніх етапах виявити у поранених військовослужбовців ранні та тяжкі прояви бойової психічної травми та її наслідки, а також розробляти індивідуальну тактику і способи профілактики та відновлення кожного обстеженого військовослужбовця.

Саме тому подолання стресового стану військових під час лікування після поранення має критичне значення для відновлення фізичного та психологічного здоров'я особистості. Ключовими аспектами, які підкреслюють важливість урегулювання стресу, є: фізичне одужання, психологічне здоров'я, адаптація до нових умов життя, зміцнення соціальних зв'язків, покращення мотивації та участі в медико-психологічній реабілітації, зниження ризику повторного травмування, покращення загальної якості життя:

Для урегулювання стресу необхідна спільна робота цілої низки фахівців та інших осіб, а саме: психологів та психотерапевтів; реабілітологів та мануальних терапевтів для фізичної реабілітації військовослужбовців після травми, усунування блоків суглобів, розробки опорно-рухового апарату; ерготерапевтів, які навчають військовослужбовців після травм та поранень відновленню вмінь та необхідних навичок у повсякденному житті; лікарів необхідної вузької спеціалізації для повноцінної медичної реабілітації; духовенства для душевного зцілення військовослужбовців.

Проведене нами емпіричне дослідження проблематики проявів стресових

станів у поранених під час лікування у медзакладах дозволило зробити такі висновки:

1) прояви стресових станів у поранених під час лікування в медзакладах є важливим для розуміння того, як фізичні та психологічні травми впливають на психоемоційний стан людини. Такі дослідження дозволяють не тільки виявити ключові симптоми стресу, але й зрозуміти, які зовнішні чинники посилюють або послаблюють ці симптоми;

2) результати досліджень вказують на наявність певних типових стресових реакцій, серед яких: фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми;

3) факторами, що впливають на інтенсивність стресових проявів, є: характер поранення; тривалість лікування у медзакладі; соціальна підтримка; особистісні особливості; наявність попередніх травм або ПТСР;

4) високий рівень стресу має негативний вплив на процес лікування та реабілітації через погіршення взаємодії з медичним персоналом, зниження ефективності реабілітації, затримку фізичного одужання.

На основі результатів дослідження можна запропонувати кілька практичних рекомендацій, які передбачають:

- системну інтеграцію психологічної допомоги в процес лікування, залучення психологів або психотерапевтів до лікувального процесу з метою зниження рівня стресу і покращення емоційного стану пацієнтів;

- організацію групової терапії та створення груп підтримки для поранених, що може створити середовище, де пацієнти відчуватимуть розуміння та підтримку від тих, хто переживає аналогічні або схожі труднощі;

- навчання стратегіям подолання стресу, різним технікам управління стресом (медитація, дихальні вправи, когнітивні техніки), що допомагатиме краще справлятися з емоційним напруженням під час лікування.

Отже, управління стресом, соціальна підтримка та інтеграція психологічної допомоги є ключовими факторами для успішного лікування та відновлення після поранення.

Ще одна проблема, яка була виявлена в результаті дослідження проблематики проявів стресових станів у поранених під час лікування у медзакладах, виходить за межі відносин з пацієнтом і потребує ефективного державного врегулювання процесів, пов'язаних з підвищенням якості медичного обслуговування, психологічної допомоги, соціального захисту військовослужбовців, забезпеченням доступності психологічної допомоги військовослужбовцям у цивільних, військових та приватних медзакладах, підготовкою відповідних спеціалістів.

**КАРПЕНКО Лілія**, магістрантка I р.н. спеціальності 053 «Психологія», Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: МІЛЯЄВА Валерія, докт. психол. н., проф., професор кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ**

Військовий конфлікт в Україні є яскравим прикладом тих викликів, з якими стикаються українські військові: постійна небезпека, інтенсивний психологічний тиск і необхідність швидкої адаптації до екстремальних умов. Дослідження психологічних особливостей переживання бойового стресу військовослужбовцями в умовах військового конфлікту в Україні є не лише науково значущим, а й соціально необхідним для розвитку ефективних методів психологічної допомоги і реабілітації.

Бойовий стрес – це стан психічної напруги та емоційного виснаження, який виникає у військових під час бойових дій. Такі переживання можуть надовго впливати на психологічне здоров'я, поведінку та змінювати життя тих, хто пройшов через бойові дії. Бойовий стрес - це не просто сукупність психічних і фізичних реакцій на загрозливі обставини, а глибокий внутрішній досвід, який впливає на здатність повертатися до мирного життя.

Військові по-різному реагують на бойовий стрес. Деякі люди можуть досить легко впоратися зі стресом завдяки вродженим або набутим особистісним властивостям, тоді як інші відчувають постійне напруження, що може призвести до серйозних психічних розладів. Дослідження показують, що такі фактори, як минулий життєвий досвід, рівень підготовки та наявність соціальної підтримки суттєво впливають на те, як людина сприймає стрес.

Багато військових, які побували в зоні бойових дій, стикаються з ПТСР. Цей розлад проявляється у вигляді повторюваних спогадів про травматичні події, порушень сну, підвищеної тривожності та відчуття загрози навіть у безпечних умовах. Деякі військові починають уникати ситуацій, які можуть нагадувати їм про бойові дії, що ще більше ускладнює повернення до мирного життя.

Бойовий стрес, ПТСР часто призводять до ізоляції, коли військові відчувають, що їхній досвід важко зрозуміти тим, хто не був у зоні бойових дій. Підтримка сім'ї, друзів та побратимів допомагає знизити негативний вплив. Близькі люди можуть дати емоційну підтримку, відчуття стабільності та безпеки, які так необхідні для відновлення.

У військових підрозділах теж може виникати особлива форма підтримки та єдності – так званий «ефект брата по зброї». Спільні переживання, небезпека і довіра між військовими роблять їхній зв'язок надзвичайно сильним. Така підтримка допомагає легше переносити бойовий стрес і навіть стає джерелом внутрішньої сили.



Способи подолання бойового стресу:

*Когнітивно-поведінкові техніки.* Військові навчаються змінювати своє ставлення до травматичних подій, що дозволяє зменшити їхній негативний вплив. Такі техніки допомагають військовим відокремлювати реальні загрози від уявних, концентруватися на позитивних аспектах і уникати надмірного занурення у спогади про негативний досвід.

*Фізична активність та спорт.* Активний спосіб життя сприяє зниженню стресу, покращує настрій і відволікає від негативних переживань. Військові, які регулярно займаються спортом, часто відчувають меншу напругу та знижують ризик розвитку тривожних розладів.

*Творчі підходи.* Арт-терапія та написання щоденників – популярні способи вираження емоцій і боротьби зі стресом. Військові можуть використовувати малюнок, музику чи інші творчі форми для виплеску емоцій, які важко висловити словами.

*Групи підтримки.* Спілкування з іншими військовими, які пережили подібний досвід, дозволяє відчути розуміння та підтримку. Групові зустрічі допомагають знизити відчуття самотності та знайти поради від тих, хто вже зміг адаптуватися.

В Україні є кілька програм реабілітації для військових, які мають на меті надати їм психологічну допомогу та навчити справлятися зі стресом. Наприклад, психологічна реабілітація включає сесії з фахівцями, які допомагають розібратися в складних переживаннях, подолати тривогу та відновити внутрішній баланс.

Інші програми фокусуються на соціальній адаптації, наприклад, допомагають військовим освоїти нові професії, що особливо важливо для тих, хто не може повернутися до військової служби.

Тривалий військовий конфлікт в Україні випробовує психіку військових на межі людських можливостей, змушуючи їх адаптуватися до надзвичайних умов і переживати постійний бойовий стрес, що може формувати унікальні психологічні феномени. Вивчення цих феноменів відкриває нові спроможності людської витривалості; показує, як колективний досвід і соціальна підтримка сприяють відновленню внутрішніх ресурсів; актуалізує важливість психологічної реабілітації воїнів для успішного повернення до мирного життя.

#### Література:

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020.
2. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні особливості бойового стресу. Монографія. Харків: НУЦЗУ, 2021.
3. Літовченко А. В., Мельник В. М. Психологічна реабілітація військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ, 2019.
4. Міщенко А., Пантась С., Шугалій О., Гетьман А. Вплив психологічних факторів на виникнення бойового стресу у військовослужбовців під час проведення АТО. Збірник наукових праць Національного університету оборони України, 2018.
5. Шиделко А. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця // Academia.edu. URL: <https://www.academia.edu/105185420/>

**КОВАЛЕНКО Альона,**  
*магістрантка 1 р.н. спеціальності  
053 «Психологія», Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина,  
канд. психол. н., доц., зав. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

## **СТРЕС І ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ПЕРЕДУМОВИ, ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ**

На сьогодні досить поширеною є думка про вплив психологічних / психогенних чинників на появу та розвиток фізичних захворювань. Відповідно, розлади здоров'я, спричинені стресами, називають психосоматичними.

Результати емпіричних досліджень різних авторів взаємозв'язку стресу та психосоматичних захворювань підтверджують тісний зв'язок між психічними станами, такими як стрес, та розвитком або загостренням фізичних захворювань.

Передумовами такого взаємозв'язку є ті фізіологічні реакції, що ініціюють у відповідь на стрес:

- Стрес запускає реакцію організму “боротьби або втечі”, активуючи симпатичну нервову систему. Це призводить до підвищення рівня гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, що в короткостроковій перспективі допомагає впоратися з кризовими ситуаціями.

- Хронічний стрес спричиняє надмірне виділення кортизолу, що призводить до виснаження організму і порушення роботи імунної системи, підвищуючи ризик розвитку захворювань.

Викоремлюють такі види психосоматичних захворювань, пов'язані зі стресом:

- Серцево-судинні захворювання: Дослідження показали, що тривалий стрес підвищує ризик розвитку гіпертонії, інсульту та ішемічної хвороби серця.

- Гастроінтестинальні розлади: Хронічний стрес часто пов'язаний із синдромом подразненого кишечника (СПК), гастритом і виразковою хворобою шлунка. Під час стресу може спостерігатися підвищення вироблення шлункової кислоти, що ушкоджує слизову оболонку.

- Шкірні захворювання: Стрес також може провокувати або загострювати шкірні захворювання, такі як екзема, псоріаз, акне та кропив'янка.

- Респіраторні захворювання: У пацієнтів із хронічними респіраторними захворюваннями, наприклад, астмою, стрес може провокувати напади через підвищену реактивність дихальних шляхів.

### **3. Психологічні механізми впливу:**

- Стрес впливає на поведінку, часто приводячи до шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, переїдання), що підвищує ризик фізичних захворювань.

- Також хронічний стрес може погіршувати сон, що впливає на загальний стан здоров'я.

#### 4. Роль індивідуальних особливостей:

- Психосоматичні дослідження вказують на те, що люди з певними особистісними характеристиками (наприклад, підвищена тривожність, депресивність, схильність до негативного мислення) більш схильні до розвитку психосоматичних розладів у відповідь на стрес.

- Сильні навички стресостійкості, емоційного регулювання, а також соціальна підтримка можуть значно знижувати ризик психосоматичних захворювань.

Відомі емпіричні обґрунтування ролі стресу у розвитку психосоматичних захворювань:

- Дослідження, проведені за участю пацієнтів із хронічними захворюваннями, показують, що тривалий емоційний стрес часто передують загостренню або первинному виникненню фізичних симптомів;

- Дослідження, проведене серед пацієнтів із ішемічною хворобою серця, продемонструвало, що суб'єкти, які переживали високий рівень стресу, мали підвищений ризик ускладнень та смертності.

- Аналогічно, серед пацієнтів із шлунковими виразками, ті, хто відчував значний рівень стресу, мали частіші загострення захворювання.

Для подолання психосоматичних захворювань важливою є психологічна підтримка:

- методи психологічної інтервенції (когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, медитація) можуть значно знижувати негативний вплив стресу на фізичне здоров'я.

Для перевірки впливу стресу на розвиток психосоматичних захворювань нами було проведене емпіричне дослідження на базі Васильківського професійного ліцею. Учасниками дослідження стали 36 студентів (30 лівчат і 6 хлопців). У дослідженні використовувались такі методики: Гісенський опитувальник соматичних скарг, контрольний перелік ознак психопатії, тест-опитувальник Г. Айзенка для діагностики властивостей і типу темпераменту (EP Q, форма А), шкала психологічного стресу RSM-25, малюнковий тест «Автопортрет».

Обробка отриманих результатів засвідчила, що найбільша кількість опитаних (63%) набрали таку кількість балів, що відповідає середньому рівню стресу. Решта 37% респондентів набрали таку кількість балів, що відповідає низькому рівню стресу і, відповідно, характеризує стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

За шкалою інтроверсії-екстраверсії 74% респондентів отримали результати, які свідчать про помірну екстраверсію. Шкала емоційна стійкість-нестійкість показала, що, по-перше, найбільше діагностованих осіб, а саме 35%, є високо емоційно нестійкими, і подруге, з середнім рівнем з тенденцією до високого рівня.

У 28% респондентів виявлено завищену самооцінку, в 11% опитаних – знижену, у 61% – адекватну самооцінку.

Інтелектуальна та соціальна адекватність виявилась у 97% респондентів. Лише один досліджуваний (3%) не зовсім адекватно реагує на події, що

відбуваються навколо.

Виявилось, що 33% опитаних мають схильність до депресивного стану, а в решти 67% відсутня депресія. Такі ж самі показники отримано за ознакою агресивності: у 33% опитаних виявлено схильність до агресії, а в 67% – ні.

Тривожність спостерігається у 42%, у решти опитаних тривожність відсутня.

Щоб оцінити реальну картину, чи впливає стрес на виникнення соматичних захворювань, досліджувані були умовно поділені на дві групи:

1) емоційно стійкі (середня емоційна стійкість та висока емоційна стійкість) з низьким рівнем стресу;

2) емоційно нестійкі (висока емоційна нестійкість та дуже висока емоційна нестійкість) із середнім рівнем стресу.

Самопочуття на момент обстеження респондентів визначали за допомогою Гіссенського опитувальника соматичних скарг. У результаті проведеного аналізу отриманих результатів був зроблений такий висновок:

- у більшості респондентів двох груп переважають симптоми за шкалою, яка стосується шлункових скарг;

- спостерігаються високі показники за шкалою «болі в різних частинах тіла» або «ревматичний фактор». У всіх осіб без винятку, які помічають за собою прояв наявних симптомів за описаними вище шкалами, відзначається швидка виснаженість.

У зіставленні двох умовно сформованих груп спостерігаються симптоми шкали «сердечні скарги» переважно в другій групі, яка складає більшу частину обстежуваних осіб. Це свідчить про те, що в другій групі осіб локалізуються нездужання переважно у серцево-судинній сфері.

Емоційно нестійкі респонденти, у яких відзначається середній рівень стресу, часто відчувають такі симптоми: серцебиття, відчуття клубка в горлі, напади задишки та серцеві напади. Це свідчить про те, що особи другої групи більш схильні до виникнення таких соматичних недуг як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, кардіоспазм, порівняно з першою групою обстежуваних. А це є серйозною небезпекою, яка може стосуватися багатьох досліджуваних.

**КОВАЛЕНКО Альона,**  
*магістрантка 1 р.н. спеціальності  
053 «Психологія», Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: МІЛЯЄВА Валерія,  
докт. психол. н., проф., професор кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПІДСВІДОМІСТЮ КЛІЄНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ МЕТАФОРИЧНО АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК**

Метафоричні Асоціативні картки (МАК) – це особливий вид арттерапії, заснований на принципах проєктивного методу. Проєктивний метод – (від латинського слова projection – викидування вперед) – один з методів дослідження особистості, який базується на стимульовані проєкції підсвідомих реакцій людини на зовнішні стимули з подальшою інтерпретацією. Стимулювання проєкції (за Л.Франклом) супроводжується створенням експериментальної ситуації, яка допускає множинність допустимих інтерпретацій при сприйнятті її респондентом.

Проєкції МАК мають особливість, яка полягає в тому, що в них відсутні закріплені значення будь-яких зображень. Кожен малюнок (картка) може бути використаний як метафора. Респонденти можуть наділяти їх своїми особистими сенсами і значеннями.

Першою побачила світ МАК колода «ОН». Її появи передувало знайомство художника Елі Рамана з психотерапевтом Морітцом Егетмейером. Елі Раман - канадський професор мистецтвознавства хотів винести мистецтво з галерей і приблизити його до людей. В1971 році він познайомився з картами Таро і створив свою колоду Раман Таро. Він поділився цим зі своїм психотерапевтом і той дав йому декілька рекомендацій по розвитку по розробці правил гри і сформувати не просто як гру карти , а як психологічний інструмент.

Ефективність використання МАК при роботі з підсвідомістю особистості доведена багаторічною практикою використання вказаного методу. Це зумовлено багаточисленним можливостями метафоричних карток, зокрема:

- створення атмосфери безпеки і довіри, яка сприяє проявленню креативності і покращення комунікації з оточуючими;
- можливість розібратись і зрозуміти психологічні причини подій, що відбуваються з людиною і знайти шляхи виходу з самих важких ситуацій;
- зниження цензури в свідомості клієнта, що полегшує роботу спеціаліста з внутрішньо особистими неусвідомленими конфліктами;
- створення безпечних умов для знаходження, формулювання і прийняття рішень в терапії важких психотравмуючих ситуацій;
- зниження ризику додаткової травматизації клієнта;
- моделювання і дослідження будь-яких процесів у минулому та майбутньому, можливість знаходити з їх допомогою метафоричні образи рішень, які створюють для клієнта особливу реальність, яка в подальшому інтегрується в його життя;
- можливість «запуску» у клієнтів внутрішніх відновлювальних процесів, пошуку унікальних шляхів виходу з кризових ситуацій.

Зараз у світі є багато різних колод МАК і їх можна поділити на такі типи:

- Малюнкові колоди (ОН, Habitat); Фотокартки (Фейсбук, Окна и двери)
- Абстрактні зображення (Beauregard, Екко); Без тексту (Субособистості)
- Оповідальні (Morena, Habitat, Saga)
- Колоди зі схемами (Tan Doo, Personita, Persona)

МАК – є одним із потужних інструментів для роботи з підсвідомістю оскільки він

дозволяє візуалізувати внутрішні конфлікти, приховані страхи, бажання та інші несвідомі процеси.

Особливості роботи з МАК з підсвідомістю включають такі аспекти:

1. Проекція внутрішніх переживань. Клієнт, вибираючи карту, насправді проектує на неї свої внутрішні процеси. Карти не мають однозначного трактування, тому кожен бачить у них щось своє, що відповідає його актуальному психоемоційному стану.

2. Безпечний формат для вираження почуттів. МАК працюють ненав'язливо, дозволяючи клієнту без страху або опору висловлювати свої почуття через образи. Це знижує захисні механізми психіки.

3. Доступ до несвідомого через асоціації. МАК допомагають встановити зв'язок з несвідомими процесами через символи та асоціації, що відкриває нові шляхи розуміння прихованих проблем та конфліктів.

4. Робота з образами. Візуальні образи карт часто викликають емоційні реакції, які можна глибше аналізувати. Кожен образ стає стартовою точкою для розмови та саморефлексії.

5. Індивідуальне трактування. Карти спонукають клієнта створювати власну інтерпретацію символів та сюжетів, що стимулює його активну участь у терапевтичному процесі та поглиблює самопізнання.

6. Опрацювання життєвих сценаріїв. Через роботу з картами можна досліджувати повторювані життєві сценарії та визначити нові підходи до їх вирішення.

7. Глибинний аналіз через запитання. Терапевт допомагає клієнту заглибитися у значення вибраних образів за допомогою питань, спрямованих на розкриття прихованих сенсів та почуттів.

Як обирати колоди для роботи з підсвідомістю клієнтів?

Для початківців краще почати з універсальних колод. При консультуванні, на етапі знайомства теж варто використовувати універсальні колоди. З колодою краще ознайомитись, а не вибирати по назві. Далі докупляти колоди по мірі необхідності в роботі. Колоди у роботі варто змінювати, бо клієнт вивчає картинку і включається більш когнітивне мислення, а не асоціативне.

В чому сила МАК при роботі з підсвідомістю:

- Дозволяє обійти психологічні захисти
- Екологічне введення в роботу
- Проективні властивості інструменту
- Виникаючі асоціації дають можливість швидко аналізувати проблему, виділяти її причини складові, зв'язки між ними, ресурси
- Допомагає висловлюванню клієнта
- Полегшує роботу з темами, які викликають почуття сорому, незручності
- Покращує взаєморозуміння в пар

У роботі з підсвідомістю клієнта за використанням МАК слід завжди виконувати наступні рекомендації:

- Не інтерпретувати буквально; зображення може розглядатися як символ і метафора;
- Розказувати історію від свого імені (від першої особи) в теперішньому часі і описувати події в динаміці;
- Розповідати історію від третьої особи можна при необхідності більшої дистанції учасника чи клієнта від наявного внутрішнього конфлікту, для зниження емоційних переживань і потреби подивитись на ситуацію «збоку». Можна також використовувати ці прийоми для відсторонення від травматичних ситуацій;
- У груповій роботі стимулювати спонтанну реакцію учасників на вибрані карти, щирість почуттів і емоцій героїв придуманих історій.

### Література:

1. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ, 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
2. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в

психологічній реабілітації. Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е. В. Лузік, О. М. Акмалдінової. К.: НАУ, 2015. С. 14.

3. Макарчук Н. О. Взаємообумовленість особистісної саморегуляції та типів особистісної організації при ментальних порушеннях розвитку в підлітковому віці. *Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2016, Випуск 4(49). С. 33.

4. Мілорадова Н. Е. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України: збірник наукових праць*. Київ: НУОУ, 2012. Вип. 4 (29). С. 207–211.

**УДК 159.91-053:159.944.4**

**КОРЖ Дар'я,**

*5 курсу спеціальності 053  
«Психологія», Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: АФАНАСЕНКО Лариса,  
канд. психол. н., доцент кафедри психології  
НУБіП України, м. Київ*

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Психологічна допомога в стресових та кризових ситуаціях має на меті надання підтримки особі, яка опинилася в умовах великого емоційного напруження, викликаного надзвичайними або травматичними подіями. Оскільки реакція на стрес може бути різною, важливо правильно структуровано підходити до надання допомоги, адже кожен етап допомоги має свою специфіку та потребує особливої уваги.

Перше, що необхідно зробити – це забезпечити фізичну безпеку постраждалої особи. Під час кризових ситуацій люди часто не можуть адекватно оцінити ситуацію навколо через сильний стрес, тому важливо забезпечити їх відсутність в небезпечних зонах. Це може включати евакуацію з місця події, захист від подальших травм чи загроз. Водночас необхідно створити для людини відчуття психологічної безпеки, допомогти їй заспокоїтись і знову відчувати контроль над ситуацією. Важливо також пам'ятати про фізіологічні потреби, такі як вода, їжа, тепло, що в умовах стресу можуть бути забуті або не помічені [2].

Наступним етапом є оцінка психічного стану постраждалого. У кризових ситуаціях люди можуть проявляти різноманітні емоційні реакції, включаючи паніку, страх, агресію, ступор чи навіть апатію. Це залежить від інтенсивності стресової події та індивідуальних особливостей особистості. Важливо визначити, як найкраще підтримати людину в цей момент. Зазвичай цей етап включає спостереження за поведінкою постраждалого та застосування відповідних технік стабілізації його емоційного стану. Однією з таких технік є допомога в регулюванні дихання або використання простих фраз заспокоєння,

які можуть зменшити емоційну напругу.

Водночас важливу роль у психологічній допомозі відіграє емоційна підтримка. Людина, яка пережила стресову ситуацію, потребує не тільки фізичної допомоги, але й можливості висловити свої почуття, поділитись емоціями. Активне слухання, неупереджене та спокійне реагування можуть значно знизити рівень тривоги та страху. Важливо давати людині простір для вираження своїх переживань, без оцінки її поведінки або емоцій. Висловлюючи підтримку, слід використовувати заспокійливі та стабілізуючі фрази, такі як «Я з вами», «Ми все переживемо разом». Також можна пропонувати людині прості завдання, щоб відновити її відчуття контролю, наприклад, попросити її вдихнути та видихнути в певному ритмі або зосередитись на об'єктах навколо.

Ще одним важливим моментом є відновлення психологічного контролю постраждалого. Стрес може значно знизити свідомість людини, що обмежує її здатність діяти та оцінювати ситуацію. Завдання психолога – допомогти людині розширити її поля свідомості, відновити відчуття власної сили та здатності до самопомоги. Для цього важливо залучити постраждалого до взаємодії з навколишнім середовищем, пропонуючи йому зосередитись на безпечних, нейтральних об'єктах та оцінити їх. Це дозволяє людині повернутися до нормального функціонування, а також знову відчувати контроль над своїм життям [1].

Збереження гідності постраждалого – це ще один важливий аспект надання психологічної допомоги. Після пережитої стресової події люди можуть відчувати сором чи вину за свою поведінку, що може посилити негативні емоції. Тому важливо створити атмосферу, в якій постраждала особа не відчувала б осуду чи приниження. Це також включає уникнення публічного обговорення поведінки людини в кризовий момент, що може призвести до подальшої травматизації та розвитку посттравматичних стресових реакцій.

Крім того, надана психологічна допомога повинна мати подальший напрямок. Після первинної допомоги постраждалій особі може знадобитись психологічна підтримка або медичне втручання. У таких випадках важливо перенаправити людину до кваліфікованих фахівців, таких як психологи, психотерапевти, лікарі, щоб забезпечити комплексну допомогу. Це може включати як терапевтичні сесії, так і медикаментозне лікування в разі необхідності [1; 2].

Загалом, структура психологічної допомоги в стресових та кризових ситуаціях включає кілька основних етапів: забезпечення безпеки, оцінка та стабілізація психічного стану, емоційна підтримка, відновлення контролю, збереження гідності та перенаправлення на подальшу допомогу. Кожен з цих етапів важливий і пов'язаний з іншими, що дозволяє створити цілісну та ефективну систему підтримки особи, яка пережила кризу.

#### **Література:**

1. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. Київ: Пульсари, 2017. 66 с.
2. Федоренко О. І. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях. Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.



**ЛЮБЧЕНКО Катерина,**

*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: ЗЕЛІНСЬКА Ярослава,  
канд. психол. н., доц., доцент кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Депресивний стан є поширеним психічним явищем, що суттєво знижує якість життя, впливаючи на мотивацію, активність і здатність особистості до соціальної взаємодії. Серед найефективніших засобів психологічного впливу щодо попередження і подолання депресивних станів визначено: психологічна діагностика, психологічна консультація, психокорекція, психопрофілактика та інші, що спрямовані на виявлення та усунення як зовнішніх, так і внутрішніх причин, що можуть призводити до розвитку цих станів.

Серед методичних заходів, спрямованих на попередження і на подолання депресивних станів особистості, визначальним є психологічний тренінг, як форма спеціально організованої взаємодії, психологічний вплив якої засновано на активних методах роботи (вправах, психологічних прийомах і техніках). Основною метою тренінгової програми є формування системи саморегуляції та підтримки емоційної стабільності, що дозволяє знизити рівень депресивних симптомів та покращити загальний психоемоційний стан особистості [1].

Для забезпечення успішності проведення тренінгових заходів використовуються сучасні засоби і підходи, зокрема, методи когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційні методи. При цьому важливий акцент робиться на формуванні навичок контролю власних емоцій та зменшенні негативних мисленневих схем, що є одними з основних факторів підтримки депресивних станів особистості. Під час тренінгу учасники навчаються розпізнавати та оскаржувати автоматичні негативні думки, замінюючи їх більш реалістичними та позитивними переконаннями, що сприяє формуванню здорового мислення і покращує психоемоційний стан.

Традиційно програма психологічного тренінгу складається з кількох етапів. На початковому етапі проводиться комплексне оцінювання психологічного стану учасників для визначення рівня депресивних проявів та інших емоційних розладів. Це дає змогу адаптувати програму під індивідуальні потреби кожного учасника. Основний етап включає впровадження методик когнітивно-поведінкової терапії, зокрема роботи з автоматичними думками та емоційною регуляцією. Також застосовуються дихальні техніки, медитація і релаксаційні вправи, що допомагають знижувати рівень стресу та підтримувати спокійний психофізіологічний стан [2].

Під час заключного етапу проводиться оцінка ефективності тренінгу з

подальшим наданням рекомендацій щодо підтримки позитивного психоемоційного стану у повсякденному житті. Це дозволяє учасникам зберігати навички саморегуляції та знижувати ризик рецидиву депресивних станів. Важливим компонентом є психоедукація, що сприяє підвищенню обізнаності учасників щодо причин та механізмів розвитку депресивних станів і навчає їх методам самопомоги.

Таким чином, тренінгові форми роботи дозволяють ефективно вирішувати питання особистісного розвитку, формують навички контролю власних емоцій та негативних мисленневих схем, дозволяють учасникам переглянути сформовані минулим стереотипи про депресію. Очікувані результати від застосування тренінгу включають підвищення стресостійкості, зменшення рівня депресивних проявів, покращення здатності до самоконтролю та зниження тривожності, що сприяє загальному підвищенню впевненості в собі та покращенню психоемоційного благополуччя особистості.

#### **Література:**

1. Коваль І. А. Сучасні підходи в поглядах на етіологію депресивних розладів, їх діагностику і лікування. *Проблеми сучасної психології*, 2015. №28. С. 202–211.
2. Підлубний В. Л. Сучасний стан проблеми діагностики та терапії депресивних розладів (огляд літератури). *Запорізький медичний журнал*. 2024. Т. 26, № 1 (142). С. 78–83.

**УДК 159.94-057.36:355.01**

**ПИСЬМЕННА Олена**, магістрантка  
2 р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: СМОЛІНЧУК Лариса,  
канд. пед. н., доц., доцент кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Психологічна підтримка учасників бойових дій під час виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах являє собою комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання військовослужбовцями психогенних факторів екстремальних ситуацій, збереження їхнього психічного здоров'я та боєздатності [1].

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значимості для конкретного учасника бойових дій, так і особливостей його копінг-поведінки (поведінка, спрямована на подолання стресу). Значимість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів визначається його індивідуально-психологічними особливостями і особистісними якостями, професійною та психологічною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в

історії та перспективі його системи життєдіяльності. Вплив сучасного бою на психіку та поведінку військових призводить до того, що небезпечні ситуації неминуче спричиняють психічне напруження (стресовий стан). Змінені психічні стани, що виникають у військовослужбовців в період ведення бойових дій, включають бойову стресову реакцію (початковий прояв дезадаптаційних розладів), бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології. Досвід показує, що психологічно неадаптивні реакції на бойові обставини складають від 10 до 50% всіх санітарних втрат в сучасних локальних війнах [4].

Повністю уникнути бойових психічних травм у бойовій обстановці неможливо, проте за допомогою профілактичних заходів, через своєчасне надання психологічної допомоги можна зменшити відсоток втрат серед військовослужбовців. Психологічну підтримку профілактично (щоб попередити розвиток негативних психологічних явищ) треба надавати всім учасникам бойових дій як засіб психологічної корекції осіб з симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Аналіз наукових праць, присвячених психологічному забезпеченню різних видів діяльності, показав залежність ефективності службово-бойової діяльності від якості проведення заходів психологічної підготовки. Це комплекс заходів, що проводяться командирами, начальниками, офіцерами відділу по роботі з особовим складом, медичними працівниками та офіцерами-психологами з потенційною групою військовослужбовців, які спрямовано на діагностику професійно важливих якостей у процесі підбору бійців бойових груп, комплектування елементів бойового порядку з урахуванням психологічної сумісності військовослужбовців, міжгрупову адаптацію та цільову психологічну підготовку [1].

Комплекс заходів, який організують командири та психологи з метою відновлення психічних та фізичних ресурсів особового складу включає:

- психологічне інформування особового складу про можливі негативні психологічні наслідки бою та шляхи їх подолання;
- діагностику психічного стану військовослужбовців, які належать до групи ризику, а саме:

- виконували складні та стресогенні завдання;
- переживали психологічні проблеми;
- мають складне становище в сім'ї;
- брали участь в бойових діях уперше;
- допустили під час завдань серйозні помилки;
- військослужбовці жінки та ін.;

- психологічне консультування військовослужбовців з питань психологічних труднощів відновлювального періоду;

- використання психологічних методів, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів у військовослужбовців (психофізичних тренінгів, гетеротренінгу саморегуляції, груп інтенсивного спілкування та ін.) [3].

Психологічний супровід підготовки військовослужбовців до екстремальних ситуацій – це безперервне відстеження динаміки психологічного

стану військовослужбовців, прогнозування та оцінювання втрати і психогенних втрат серед військовослужбовців, надання їм психологічної допомоги в подоланні психотравмуючих ситуацій, цілеспрямоване управління психологічними процесами в бойових групах. Завдання цільової психологічної підготовки військовослужбовців вирішуються шляхом розподілу й перерозподілу особового складу з бойових груп залежно від досягнутого рівня розвитку професійно важливих якостей і адекватності психічного стану майбутній службово-бойовій діяльності, а також проведення психологічних тренінгів, ділових ігор тощо... [2].

У рамках цільової психологічної підготовки необхідно здійснювати заходи психологічної діагностики бійців бойових груп із метою виявлення військовослужбовців із психічною нестійкістю, нездатних виконувати бойові завдання в умовах негативного впливу психогенних факторів екстремальних ситуацій, і оцінювання рівня психологічної безпеки (психологічної захищеності). На основі даних цієї психодіагностики командири підрозділів приймають остаточне рішення про склад бойових груп [1].

Значне місце серед негативних переживань військовослужбовця в бою в стані стресу належить страху. Виділяють такі форми страху: переляк, тривога, афективний страх, індивідуальна та групова паніка. Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-фактори є групова паніка, що може охопити групу військовослужбовців, поширюється і наростає в процесі взаємного зараження та порушує здатності до раціонального оцінювання ситуації, мобілізації внутрішніх резервів та ін. [3].

Тому надважливе знання алгоритму і надання першої психологічної допомоги (ППД) військовослужбовцям в екстремальних умовах виконання службово-бойових завдань. Це передбачає поступову передачу постраждалого військовослужбовця із рук у руки ланцюгом, у якому на першому рівні – товариші по службі постраждалого, другому – безпосередній командир, третьому – психолог військової частини [1].

Методи, форми та засоби психологічної допомоги та підтримки становлять той арсенал, який можуть ефективно використовувати психологи та командири військових частин і підрозділів, щоб швидко відновлювати боєздатність військовослужбовців – учасників бойових дій. Якщо вміло і комплексно їх застосовувати, то можна суттєво знизити рівень психотравмування учасників бойових дій. Ці компоненти допомагають військовим підтримувати свій психологічний стан у будь-яких умовах та ситуаціях, забезпечуючи їм необхідну підтримку та ресурси для подолання стресу та труднощів.

#### Література:

1. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х., 2018. С.31–35, 303–311.

2. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5(42). С. 262–267.

3. Стець В. Особливості роботи психолога з військовослужбовцями – учасниками бойових дій. Серія психологічні науки. Вісник Львівського університету. Львів, 2017, № 1, С. 134–141.

**УДК 159.923:159.944.4-057.97**

**РУДЧЕНКО Катерина,**  
*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина,  
канд. психол. н., доц., зав. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ**

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресом. Вона допомагає знижувати негативний вплив стресу, сприяє збереженню фізичного здоров'я і емоційної рівноваги, а також дозволяє зберігати високу працездатність навіть у складних умовах. Рівень стресостійкості впливає на те, як людина адаптується до змін, вирішує проблеми та досягає цілей.

Пролонгована стресостійкість, або здатність витримувати стрес тривалий час, є важливим аспектом для людей, що постійно стикаються з високими навантаженнями чи напруженими обставинами. Однак, з часом тривале підтримання стресостійкості може виснажувати внутрішні ресурси, що поступово призводить до стану втоми, психологічного перевантаження та потреби в глибокому відновленні. Така постійна напруга може поступово впливати на фізичне здоров'я, збільшуючи ризик розвитку психосоматичних захворювань.

Пролонгована стресостійкість також має вплив на емоційний стан людини. Постійне перебування в режимі “бойової готовності” здатне викликати емоційне виснаження, апатію та навіть депресивні стани, якщо особа не має можливості розслабитися та відновити сили. Коли людина надто довго перебуває в такому стані, їй стає важко регулювати емоції та підтримувати позитивний настрій, що негативно впливає на її соціальні взаємини.

У тривалій перспективі пролонгована стресостійкість може порушити емоційну стійкість, змінюючи сприйняття власних можливостей та загальний погляд на життя. Виснаження ресурсів призводить до емоційного вигорання, що ускладнює повернення до нормального ритму життя. Людина починає уникати нових викликів, що, врешті-решт, негативно позначається на її самореалізації та соціальному житті.

Пролонгована стресостійкість серед учнівської молоді може спричинити низку негативних наслідків, зокрема: виснаження емоційних ресурсів, зниження інтересу до навчання, а також погіршення стосунків із близькими та друзями. Молодь, яка змушена тривалий час витримувати психологічний тиск, починає відчувати втому, зниження рівня мотивації та енергії. Це може призвести до

зниження успішності у навчанні, оскільки виснаження перешкоджає здатності зосереджуватися та засвоювати новий матеріал.

Наше емпіричне дослідження, проведене серед учнів 10х класів однієї із шкіл м. Києва за допомогою анкетування, засвідчило, що переважна більшість із них (80,6%) відчувають, що перебувають у стресі; трохи менша частина (75%) зазначає, що відчувають хорошу (середню, високу або дуже високу) здатність поратись зі стресом. Вони також відзначають такі симптоми стресу: депресивні стани, відчуття внутрішньої напруги та страху, емоційне виснаження, втрата мотивації, апатія та замкненість; а також проблеми зі сном та часті головні болі. Опитування досліджуваних за методикою «Тест на виснаження від стресу» Рональда Кесслера засвідчило, що психоемоційне виснаження відсутнє лише в 12% досліджуваних, легкий його ступінь у 23%, у 37% – середній ступінь, і в 28% – високий.

Для усунення негативних наслідків пролонгованої стресостійкості у школярів доцільно здійснювати психокорекцію, спрямовану на відновлення ресурсів, які допомагають учням знайти нові джерела енергії та задоволення. Такі методи включають арт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію. Ці методики сприяють відновленню внутрішнього балансу та підвищують рівень позитивного настрою.

Для роботи з негативними емоціями підходять методики, що дозволяють безпечно вичерпувати накопичену напругу. Через творчі заняття, групову роботу або індивідуальну терапію молодь вчиться ефективно справлятися з негативними емоціями, що значно знижує ризик внутрішнього виснаження та допомагає зберігати емоційну стійкість. Це, в свою чергу, сприяє кращій соціальній адаптації та позитивному сприйняттю світу.

Релаксаційні методи, наприклад: дихальні вправи, йога чи медитація, допомагають учням знімати фізичну та психічну напругу, що полегшує збереження рівноваги у стресових ситуаціях.

Психокорекція наслідків пролонгованої стресостійкості потребує комплексного підходу, який включає відновлення ресурсів, роботу з емоціями та релаксаційні техніки. Це дозволяє учнівській молоді не тільки справлятися з негативними наслідками напруги, але й зміцнювати власні адаптивні здібності, що важливо для їхнього майбутнього розвитку та добробуту.

**САБЛУК Анна**, *магістрантка 1 р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ*  
*Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина, канд. психол. н., доц., зав. кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПРОЯВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ШКОЛЯРІВ У СНОВИДІННЯХ**

Сновидіння відіграють важливу функцію в обробці інформації та регуляції емоцій, оскільки вони дозволяють людині символічно виражати пригнічені емоції та внутрішні конфлікти. Згідно з теорією психоаналізу, сновидіння можуть відображати несвідомі бажання, страхи та переживання, що дозволяє психіці “розвантажуватися” від надмірного стресу. У цьому контексті, сновидіння можуть слугувати своєрідним захисним механізмом, який допомагає школярам краще справлятися з психологічним навантаженням.

Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що під час фази швидкого сну мозок активно обробляє емоційну інформацію, сприяючи зниженню рівня тривоги та покращенню емоційного самопочуття. Це дозволяє зробити висновок, що сновидіння можуть відігравати адаптивну роль у процесі подолання стресових станів, особливо у підлітковому віці, коли психіка активно шукає шляхи саморегуляції.

Таким чином, результати аналізу теоретичних джерел дозволяють стверджувати, що сновидіння є важливим компонентом психічної діяльності, що забезпечує емоційну стабілізацію особистості. Вони можуть розглядатися як один із механізмів подолання стресу, що сприяє адаптації до змін у зовнішньому середовищі та збереженню психічного здоров'я. Це підкреслює необхідність подальших досліджень у цій сфері, які могли б надати нові інструменти для психологічної допомоги школярам, особливо в умовах підвищеного стресу в сучасному соціокультурному середовищі.

Важливим є також використання отриманих знань у практичній діяльності шкільних психологів, які можуть застосовувати техніки роботи зі снами для ідентифікації стресових факторів у житті учнів. Це дозволить не лише зрозуміти природу їхніх переживань, а й розробити ефективні методи підтримки емоційного благополуччя, що є запорукою успішного навчання та особистісного розвитку.

Підсумовуючи, слід зазначити, що розуміння сновидінь як форми вираження та обробки стресових станів може стати ключовим фактором у підвищенні ефективності психологічної підтримки дітей та підлітків. Цей аспект потребує подальшої уваги як з боку науковців, так і з боку практиків, що працюють у сфері освіти та психічного здоров'я. Розробка програм психологічної допомоги, орієнтованих на роботу зі снами, може стати важливим кроком у поліпшенні психоемоційного стану учнів та їх адаптації до сучасних викликів.

Емпіричне дослідження прояву стресових станів школярів у сновидіннях було організовано на базі Вишнівського академічного ліцею № 1. У дослідженні брали участь учні різних вікових категорій, зокрема учні молодшої, середньої та старшої школи загальною кількістю 60 осіб. Мета дослідження полягала в з'ясуванні, як стресові переживання відображаються в сновидіннях учнів і чи можуть сновидіння бути індикатором емоційного стану, пов'язаного з труднощами та переживаннями в реальному житті.

Для проведення дослідження було вибрано дві методики: письмове інтерв'ю та завдання на малювання. Ці методи дозволили не лише отримати текстову інформацію про стресові ситуації, з якими учні стикаються в реальному житті, але й візуалізувати їхні переживання через сновидіння, що є важливим для глибшого розуміння емоційного стану школярів. Всі методи збору інформації були спрямовані на те, щоб створити безпечне середовище для учнів, яке допоможе їм вільно висловлювати свої емоції та переживання, не відчуваючи додаткового стресу.

Першим етапом дослідження стало проведення письмового інтерв'ю з учнями. Письмові інтерв'ю є важливим методом збору первинних даних, оскільки вони дозволяють учням висловлювати свої переживання вільно, без зовнішнього впливу. У цьому інтерв'ю учням було запропоновано подумати про свої переживання протягом останнього півроку і відповісти на таке питання: «Подумай і напиши, чи відбувалося із тобою за останні пів року щось таке, що змушувало тебе дуже засмучуватись, переживати? Що це було?»

Це питання мало на меті виявити конкретні стресові ситуації, з якими учні зіштовхувалися. Письмова форма запитання дозволила учням спокійно розглянути свої переживання, не відчуваючи тиску з боку оточуючих, що є важливим фактором у роботі з емоційно чутливими темами. Проте варто зазначити, що не всі учні готові відразу відкриватися та розповідати про свої стреси письмово, тому до збору відповідей було залучено достатньо часу, щоб учні мали можливість дати вдумливі і детальні відповіді.

Другим етапом дослідження було запропоновано учням виконати завдання на малювання. Це завдання полягало в тому, щоб учні пригадав свої погані сни за останні півроку та вибрали один із них для малювання. Крім того, вони мали описати, що саме зображено на малюнку, а також вказати, чи часто їм сниться подібний сон. Це завдання мало на меті дати учням можливість виразити свої емоції через творчість, що є важливим інструментом для самовираження, а також дозволяє виявити приховані переживання, які можуть не проявлятися в усній формі.

Малюнок, як метод, має величезний потенціал для дослідження емоційних переживань, оскільки він дає можливість представити уявлення про проблеми або стресові ситуації, які можуть бути важко висловлені словами. Через малюнки можна побачити, які образи асоціюються з певними емоціями та переживаннями. Діти часто висловлюють через малюнки те, що вони не можуть сказати словами, що робить цей метод особливо ефективним у роботі з молодшими школярами або учнями, які можуть мати труднощі з вербалізацією своїх емоцій.

Це завдання виконувалося в класах після завершення письмового інтерв'ю, що дозволило учням, отримавши можливість зафіксувати свої переживання на папері, перейти до більш вільної форми вираження своїх емоцій. Учні



надавався час для того, щоб створити малюнки, після чого з ними проводилось коротке інтерв'ю. Під час цього інтерв'ю учнів запитували про те, що саме вони зобразили, як часто їм сняться такі сновидіння і як вони сприймають ці сни. Це дозволяло зібрати більш детальну інформацію про емоційний стан учнів і можливі кореляції між сновидіннями та їх реальними переживаннями.

Після того, як учні заповнили анкети та виконали завдання, психологи та дослідники провели з ними короткі бесіди, щоб зняти напругу та допомогти дітям впоратися з емоціями, що могли виникнути під час згадування стресових ситуацій або неприємних сновидінь. Це було важливо для того, щоб не залишити дітей з негативними емоціями, що виникли в результаті актуалізації стресових переживань, і щоб вони змогли відчувати підтримку.

Дані дослідження були проаналізовані на основі основних тем, що виникали у снах, та їх взаємозв'язку з актуальними стресовими ситуаціями.

Аналіз малюнків учнів 3го класу дозволив виявити такі теми:

- Ракети та пожежі (30%): 6 учнів намалювали сцени війни, ракети або пожежі у домі. Це вказує на те, що навіть молодші школярі піддаються впливу новин про військові дії, що провокує глибокий страх і тривогу.

- Смерть (10%): 2 учні зобразили сцени смерті. Це може бути відображенням страху втрати близьких, що є особливо актуальним у часи нестабільності.

- Падіння та втеча (35%): 7 учнів малювали сни про падіння або втечу від загрози. Такі сновидіння свідчать про почуття безпорадності та втрату контролю над ситуацією.

- Чудовиська (25%): 5 учнів зобразили фантастичних монстрів, які їх переслідують. Це може вказувати на дитячі страхи перед незрозумілими та неконтрольованими явищами.

В учнів 7-го класу відзначалося розширення спектру тем у сновидіннях:

- Військові дії та обстріли (29%): 6 учнів повідомили про сни, пов'язані з війною (наприклад, ракети, вибухи, пошкодження будинків). Це свідчить про психологічний вплив війни на підлітків.

- Сімейні конфлікти (33%): 7 учнів бачили сни про сварки в родині або з батьками. Такі сни є відображенням внутрішніх сімейних напружень і підліткових конфліктів.

- Падіння та втеча (24%): 5 учнів описували сни про падіння у прірву чи втечу від небезпеки. Це може свідчити про відчуття тривоги та безпорадності перед труднощами.

- Соціальна адаптація (14%): 3 учні відзначали страхи, пов'язані з переходом до ліцею та новим середовищем. Сни про провал іспитів або ізоляцію вказують на страх перед невдачами та змінами.

Учнів 10-го класу демонстрували більш складні та глибокі сновидіння, що свідчить про зрілість їхніх страхів:

- Соціальні проблеми (35%): 4 учні мали сни про конфлікти у соціальному середовищі або втрату друзів. Це може свідчити про тривоги щодо прийняття у колективі та соціального статусу.

- Сімейні кризи (41%): 5 учнів мали кошмари про сварки, втрати або руйнування дому, що є відображенням тривог щодо стабільності сімейного життя.

- Травматичні переживання (24%): 2 учні розповіли про сни, що відображали фізичне насильство або небезпеку для життя. Такі сни свідчать про глибокі психологічні травми та страхи, які потребують уваги.

Порівняльний аналіз між віковими групами

Результати дослідження свідчать, що зі зростанням віку школярі переходять від простих страхів (монстри, пожежі) до складніших соціальних та особистісних конфліктів. Наприклад, молодші школярі більше фокусуються на зовнішніх загрозах, тоді як старші підлітки мають тенденцію до переживання соціальних і сімейних конфліктів у своїх снах.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що сновидіння школярів є важливим індикатором їхнього психоемоційного стану. Військові дії, сімейні конфлікти, соціальні труднощі та перехідні періоди в житті суттєво впливають на зміст дитячих снів. Це підкреслює важливість підтримки дітей у складні періоди їхнього життя, зокрема під час війни та соціальних змін.

Для покращення психоемоційного стану учнів рекомендовано запровадити в школах програми психологічної підтримки, зокрема арт-терапію та групові заняття, спрямовані на зниження тривожності та розвитку навичок емоційного саморегулювання.

## УДК 159.9

**ТІТКО Ельвіра**, магістрантка 2 р.н. спеціальності 053 «Психологія», Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, м. Київ

Науковий керівник: КОСТЮК Олена, канд. психол. н., старший викладач кафедри педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, м. Київ

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ/ВПО У КРИЗОВИХ СТАНАХ: МЕТОДИ БОРОТЬБИ З ДЕПРЕСІЄЮ ТА ТРИВОЖНІСТЮ

Депресія є одним із найбільш розповсюджених психічних розладів, що впливає на мільйони людей по всьому світу. ВПО та українські мігранти є особливо вразливими до розвитку депресії через втрату домівки, близьких, соціальних зв'язків та адаптацію до нових умов життя.

У сучасній психіатричній та психологічній практиці існують декілька визнаних методик для діагностики депресивних розладів. Зосереджуємо увагу на чотирьох найбільш ефективних експертних методиках: діагностичні критерії Міжнародної класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10) та одинадцятого перегляду (МКХ-11); діагностичні критерії «Діагностичного та статистичного

посібника з психічних розладів» четвертого видання (DSM-IV) та п'ятого видання (DSM-V); шкала депресії Зунга (англ. Zung Self-Rating Depression Scale).

Першими розглянемо діагностичні критерії МКХ-10, який виділяє 11 діагностичних критеріїв депресії, які поділяються на 3 основні (так звана депресивна тріада) та 8 додаткових. Основні критерії включають: пригнічений настрій протягом більшої частини дня, майже кожного дня; втрата інтересів або задоволення від діяльності, яка раніше приносила радість; зниження енергії або підвищена втомлюваність. В свою чергу, додаткові критерії охоплюють симптоми, такі як зниження концентрації, почуття провини або нікчемності, порушення сну, зміни апетиту, суїцидальні думки та інші [3]. У 2022 р. введено в дію МКХ-11, де уточнені специфічні симптоми для діагностування посттравматичного стресового розладу та додано комплексний посттравматичний стресовий розлад. Зазначимо, що однією з найбільш значущих новацій МКХ-11 є введення окремої діагностичної категорії – комплексний посттравматичний стресовий розлад (далі – КПТСР). Цей розлад відрізняється від традиційного ПТСР більш глибокими та стійкими порушеннями, що виникають внаслідок тривалих або повторюваних травматичних подій, таких як: тривале фізичне або сексуальне насильство; тортури або ув'язнення; військові дії; тривале домашнє насильство.

Також, у МКХ-11 критерії діагностики ПТСР були переглянуті та спрощені, зосереджуючись на трьох основних групах симптомів: переживання травматичної події наново; інтенсивні, небажані спогади, флешбеки або кошмари, які змушують людину знову і знову переживати травму; уникнення: активне уникнення думок, почуттів, місць, людей або ситуацій, що нагадують про травму; постійне почуття загрози: підвищена настороженість, гіпервигільність, посилена реакція переляку.

DSM-IV надає всебічний та деталізований опис симптомів і критеріїв для діагностики депресії, дозволяючи враховувати культурні та індивідуальні особливості кожного пацієнта. Цей підхід забезпечує не лише точну діагностику, але й враховує соціальний контекст, у якому перебуває пацієнт, що є особливо важливим для культурно різноманітних груп населення.

Згідно з DSM-IV, для діагностики депресії пацієнт повинен відповідати певним критеріям, включаючи наявність симптомів, які тривають щонайменше два тижні. Серед них можна виділити постійний пригнічений настрій, втрату інтересу або задоволення від звичних справ, значну зміну апетиту або ваги, порушення сну, втому, почуття марності або надмірної вини, труднощі з концентрацією уваги, а також думки про смерть або суїцид. Ці симптоми повинні викликати значні порушення у соціальному, професійному або іншому функціонуванні людини. Особливість DSM-IV полягає в тому, що він також дозволяє враховувати індивідуальні та культурні аспекти, які можуть впливати на вираженість і форму симптомів депресії. Наприклад, у деякого депресія може проявлятися переважно у вигляді соматичних скарг, таких як біль або фізична втома, тоді як у інших – через емоційні симптоми, як-от глибока печаль або апатія. Це означає, що діагностування має бути гнучким, враховуючи оточення пацієнта і його індивідуальну психічну реакцію на стрес чи втрату [5].

Таким чином, DSM-IV сприяє розумінню депресії як багатогранного психічного розладу, враховуючи як універсальні критерії, так і особливості конкретного пацієнта. Це дозволяє спеціалістам з психічного здоров'я краще

адаптувати лікування до потреб пацієнта, надаючи йому найбільш ефективну допомогу.

DSM-IV не є останньою версією діагностичних критеріїв, вона була оновлена до DSM-V, яка є найсучаснішою версією. Американська психіатрична асоціація (APA) випустила DSM-5 у 2013 р., і цей оновлений посібник враховує зміни в діагностиці психічних розладів та додає нові критерії [7].

DSM-V внесла низку змін у діагностування депресії та інших психічних розладів. Наприклад, вона вилучила критерій, який виключав діагностику великого депресивного розладу після втрати близької людини (це називалося «вилученням трауру»). У DSM-V це правило скасували, визнавши, що траур може призвести до клінічної депресії, і вона також потребує лікування.

Також було додано нові діагностичні категорії та уточнені критерії для інших розладів, зокрема, підхід до деяких форм депресії став гнучкішим і більш детальним, що дозволяє краще відображати різноманітність симптомів у різних людей і культурах. На сьогодні, це є останньою актуальною версією діагностичних критеріїв [6].

Тепер перейдемо до шкали депресії Зунга, яка є відомим психологічним інструментом для самостійної оцінки рівня депресії. Її розробив американський психіатр Вільям Зунг у 1965 р. з метою допомогти людям і лікарям швидко й точно оцінювати емоційний стан пацієнта. Ця шкала широко використовується як у клінічній практиці, так і для самоконтролю, оскільки дозволяє виявити депресивні симптоми на ранніх етапах та відстежувати їхні зміни.

Шкала Зунга складається з 20-ти питань, кожне з яких відображає різні аспекти емоційного і фізичного стану, пов'язані з депресією. Питання охоплюють такі симптоми, як пригнічений настрій, втрата інтересу до повсякденної діяльності, порушення сну, зміни апетиту, почуття безнадії та втому. Пацієнт оцінює свої відчуття протягом останнього тижня, відповідаючи на кожне питання за шкалою від 1 до 4, де 1 означає «дуже рідко» або «ніколи», а 4 – «дуже часто» або «постійно».

Після заповнення шкали загальна кількість балів може варіюватися від 20 до 80. Залежно від набраних балів, депресія може класифікуватися за наступними рівнями: 20-44 балів – відсутність або легка депресія; 45-59 балів – помірна депресія; 60-69 балів – виражена депресія; 70-80 балів – тяжка депресія.

Шкала Зунга дозволяє враховувати суб'єктивне відчуття пацієнта, що робить її зручним інструментом для самодіагностики та оцінки депресивних станів у динаміці. Вона широко використовується лікарями як допоміжний засіб у діагностиці та контролі за станом пацієнта під час лікування. Оскільки шкала проста у використанні і не потребує спеціальної підготовки, вона часто застосовується у клінічній практиці разом з іншими діагностичними інструментами [2, с. 4].

Загалом, шкала депресії Зунга є ефективним методом для швидкої та доступної оцінки депресивних розладів, що сприяє вчасній діагностиці та вибору відповідного підходу до лікування [8].

МКХ-11 і DSM-5 є сучасними інструментами для діагностики психічних розладів, які дозволяють точно класифікувати депресію, ПТСР та інші психічні порушення, характерні для переселенців і мігрантів. Важливим є те, що ці системи враховують культурні та індивідуальні особливості пацієнтів, що дозволяє

адаптувати діагностичний підхід до специфічних умов життя українських ВПО. Обидві класифікації відображають складність психічних порушень, спричинених війною, і включають різноманітні симптоми, які можуть проявлятися як на емоційному, так і на фізичному рівні [1, с. 61].

Разом з тим, наприклад шкали депресії Зунга вважається одним із ключовими інструментами для оцінки рівня депресії у пацієнтів. Опитувальник Зунга дозволяє людині самостійно оцінити свій психічний стан, виявляючи симптоми депресії, такі як пригнічений настрій, порушення сну, зміни апетиту та відчуття безнадії. Для ВПО та мігрантів, які перебувають у стані невизначеності та тривалого стресу, ці інструменти є корисними для первинної діагностики та моніторингу психічного стану.

У 2018 р. українська дослідниця З. В. Спринська провела дослідження психологічного стану ВПО. У дослідженні, яке включало 50 осіб, що переїхали з Криму та Донецької і Луганської областей, було проведено аналіз тривожності. Авторка застосувала для діагностики психодіагностичні інструменти, такі як методика Спілбергера та методики для визначення задоволення основних потреб та суб'єктивного відчуття самотності.

Реактивна тривожність розглядається як відповідь на конкретну стресову ситуацію (наприклад, вимушене переселення), тоді як особистісна тривожність є більш стійкою властивістю, що впливає на здатність людини реагувати на життєві обставини. Результати показали, що рівень реактивної тривожності значно вищий у досліджуваних, які змінили місце проживання. Особи з високим рівнем реактивної тривожності частіше демонструють підвищену чутливість до ситуацій небезпеки та мають проблеми з адаптацією в нових умовах.

Таким чином, однією з провідних методик роботи з тривогою є когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ). КПТ фокусується на виявленні та зміні негативних мисленневих шаблонів та поведінкових реакцій, що підтримують тривожний стан. У контексті роботи з ВПО та мігрантами КПТ допомагає розпізнати ірраціональні думки, пов'язані з небезпекою або невизначеністю, та замінити їх на більш реалістичні та позитивні. Це сприяє розвитку навичок стресостійкості, що дозволяють ефективніше справлятися з тривожними ситуаціями та покращувати адаптацію до нового середовища [4].

Іншою важливою методикою є експозиційна терапія, яка передбачає поступове та контрольоване зіткнення з об'єктами або ситуаціями, що викликають тривогу. Для ВПО та мігрантів це може бути особливо корисним при подоланні страху перед новими соціальними взаємодіями або зменшенні уникання місць чи ситуацій, які асоціюються з травматичним досвідом. Цей підхід дозволяє знизити рівень страху через поступове звикання до тривожних стимулів у безпечному середовищі терапії.

З урахуванням вищевикладеного, пропонуються наступні методики боротьби з депресіями та тривогами у ВПО та українських мігрантів: психологічна терапія (конфіденційні зустрічі клієнта з кваліфікованим психологом або психотерапевтом, які допомагають опрацювати травматичний досвід та розглянути стратегії його подолання; КПТ (фокусується на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою); групова терапія (можливість обміну досвідом з людьми, які переживають схожі труднощі, відпрацювання соціальних навичок, що особливо важливо для інтеграції в нове середовище); психологічна освіта (невід'ємна частина

терапевтичного процесу); арт-терапія та інші творчі методи (малювання, музика, письменництво та інші форми творчості); фізична активність (регулярні заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів – природних «гормонів щастя», які покращують настрій та, які знижують рівень тривоги); релаксаційні техніки (медитація, йога та глибоке дихання, практики майндфулнес); соціальна підтримка та інтеграція в громаду (залучення до місцевих спільнот, участь у волонтерських проєктах або культурних заходах) та інші.

Успішна робота з депресією та тривогою серед ВПО та українських мігрантів вимагає комплексного підходу, який враховує їхні індивідуальні потреби, культурні особливості та специфіку пережитого досвіду. Співпраця між психологами, психіатрами, соціальними працівниками та іншими фахівцями є ключовою для надання ефективної допомоги. Важливо також підвищувати обізнаність суспільства про проблеми психічного здоров'я, щоб зменшувати стигматизацію та сприяти створенню підтримуючого середовища для тих, хто переживає психологічні труднощі.

### Література:

1. Агасв Н. А., Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Бака О., Скурат К., Франкова І., Потапов О., Перехрестенко О., Маньковський Б., Тодуров І. Оцінка якості життя та психологічного стану у пацієнтів з неалкогольною жировою хворобою печінки та надмірною вагою. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2018. № 4. С. 1–9.

3. Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-10). 1993. URL: <https://vood.com.ua/mkx>.

4. Burda Н. Когнітивно-поведінкова терапія при генералізованому тривожному розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2017 2(1). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v2i1.17>.

5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV. 4th ed. 1994. URL: <https://sociology.knu.ua/uk/library/diagnostic-and-statistical-manual-mental-disorders-dsm-iv-4th-ed>.

6. DSM-5-TR. Update Supplement to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. 2023. URL: <https://www.psychiatry.org/getmedia/eccccfbc-91de-4171-b7ba-8d6c1aae3d11/APA-DSM5TR-Update-September-2023.pdf>.

7. Updates to DSM Criteria, Text and ICD-10 Codes. American Psychiatric Association. URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/updates-to-dsm>.

8. Zung Self-Rating Depression Scale. URL: [https://integrationacademy.ahrq.gov/sites/default/files/2020-07/Zung\\_Self\\_Rating\\_Depression\\_Scale.pdf](https://integrationacademy.ahrq.gov/sites/default/files/2020-07/Zung_Self_Rating_Depression_Scale.pdf)

**ЧЕРНИШ Дарина**, магістрантка I  
р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: *МАРТИНЮК Ірина*,  
канд. психол. н., доц., зав. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## МЕДИТАТИВНІ ТЕХНІКИ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

На сьогодні досить поширеною є думка про доцільність застосування медитативних технік для подолання стресів. Велике розмаїття цих технік та недостатнє наукове обґрунтування характеру їх впливу на психічний стан особистості викликають чимало запитань з приводу їх вибору для психологічної допомоги особистості.

Для перевірки впливу застосування різних видів медитативних технік на психічний стан особистості нами було проведене експериментальне дослідження. Три групи осіб проходили десятиденні медитативні техніки: перша група – медитацію усвідомлення, друга – медитація чакри, третя – медитація дихання. Досліджуваними виступили дорослі віком 20 – 40 років, загальною кількістю 30 осіб (по 10 у кожній групі).

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Початкове опитування із застосуванням психодіагностичних методик; Проведення 10-денного курсу медитативних практик (протягом десяти днів учасники виконували запропоновані медитативні техніки, отримуючи необхідні матеріали у форматі аудіозаписів і текстових інструкцій.
2. Час проведення медитацій кожен учасник обирав самостійно, враховуючи свій особистий графік, з рекомендацією практикуватися щодня в один і той самий час для кращих результатів.);
3. Завершальне опитування учасників із використанням психодіагностичних методик (Шкала сприйнятого стресу (PSS), Шкала тривоги Спілбергера (STAI), Тест життєстійкості С. Мадді).

Отримані результати експериментального дослідження засвідчили ефективність різних медитативних технік у зниженні рівня стресу. На основі цих даних нами були сформульовані рекомендації для психологів, які працюють із клієнтами, що потребують зменшення стресу та покращення емоційного стану.

1. Індивідуальний підбір медитативної техніки.

Оскільки всі три види медитації (медитація усвідомлення, чакр та дихання) показали ефективність, психологи можуть пропонувати різні варіанти медитацій залежно від особистих особливостей і потреб клієнта. Наприклад, дихальну медитацію доцільно рекомендувати тим, хто потребує швидкого результату та стабілізації емоцій.

2. Фокус на медитації на чакри для глибшого зниження стресу.

Результати показали, що медитація на чакри забезпечує дещо сильніший ефект у зниженні рівня стресу порівняно з іншими техніками. Тому психологам варто рекомендувати цю техніку клієнтам, які стикаються з високим емоційним

навантаженням або бажають поглибити саморегуляцію й працювати з внутрішніми відчуттями.

### 3. Застосування дихальної медитації як універсальної техніки.

Медитація дихання продемонструвала високу ефективність у клієнтів із різними початковими рівнями стресу. Це дозволяє використовувати її як базову техніку, особливо для новачків у медитації або для клієнтів, які прагнуть досягти стійкого емоційного стану.

### 4. Рекомендація групових медитаційних практик.

Досвід спільних медитацій може підсилити терапевтичний ефект індивідуальної роботи. Групові практики сприяють створенню атмосфери взаємопідтримки та спільного досвіду, що полегшує зниження стресу та підвищує мотивацію клієнтів до практики.

### 5. Підтримка довготривалого ефекту через регулярну практику.

Психологам рекомендується заохочувати клієнтів до поступового введення медитаційних практик у щоденне життя, оскільки тривала регулярна медитація сприяє стійкому зниженню рівня стресу. Постійна практика позитивно впливає на емоційне здоров'я та сприяє довготривалому підтриманню позитивного психологічного стану.

### 6. Моніторинг рівня стресу для оцінки ефективності.

Для забезпечення індивідуальної результативності обраних технік психологам доцільно здійснювати періодичні заміри рівня стресу клієнтів. Це дозволить адаптувати техніку медитації під поточний стан клієнта та відстежувати його прогрес.

Також пропонуємо звернути увагу на сучасні технології, зокрема мобільні додатки для медитацій, які можуть стати ефективним інструментом для самостійної практики клієнтів. Такі додатки надають доступ до широкого спектра медитаційних технік, інструкцій та керованих сеансів, що дозволяє клієнтам обирати практики, які найбільше підходять їхнім потребам. Це також спрощує процес введення медитацій у повсякденне життя, адже клієнти можуть практикувати медитацію у зручній для себе час і в комфортних умовах. Інтеграція таких технологій у процес психологічної підтримки не лише сприяє підвищенню залученості клієнтів, але й дозволяє підтримувати стійкий ефект у зниженні рівня стресу між особистими сесіями з психологом.

Розглянемо декілька популярних додатків:

✓ Український додаток Svitlo після встановлення пропонує пройти тест, щоб визначити емоційний стан або ж, можна просто обрати медитацію за настроєм. Тут також є практики для більш міцного сну, зниження тривоги та ранкові заняття. Команда Svitlo зазначає, що медитації в застосунку розроблялись з використанням принципів когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес підходу.

✓ BetterMe Mental Health – даний додаток надає комплексні програми для піклування про ментальне здоров'я, що включають медитації, техніки самопомоги та дихальні практики. Користувачі можуть обирати різноманітні вправи протягом дня для зниження тривожності, зняття роздратування, підвищення концентрації та поліпшення якості сну. Разом із ГО «Безбар'єрність» додаток пропонує безкоштовний онлайн-курс «Важливі навички в періоди стресу», який можна знайти на головній сторінці.



✓ Headspace – це один із найпопулярніших застосунків для підтримки ментального здоров'я, який також сприяє формуванню корисних звичок. Ідеально підходить для новачків завдяки базовому пакету з 10 аудіоуроків, що охоплюють основи медитації. Додаток пропонує практики для досягнення різних цілей: зняття тривожності, релаксації, покращення сну, а також спеціальні вправи для дітей.

✓ Sanvello – у цьому додатку, спрямованому на підтримку психологічного здоров'я, використовуються принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та медитації усвідомленості для подолання тривожності, депресії та стресу. Додаток має кілька розділів, які можна налаштувати відповідно до індивідуальних потреб, включаючи медитації, встановлення цілей, ведення щоденника, а також трекер звичок і настрою. Крім того, користувачі можуть обрати коуча або терапевта для підтримки.

✓ Balance – згідно з задумом розробників, цей додаток слугує як «особистий коуч з медитації». Щоденно він запитуватиме про ваш стан, настрої, цілі та побажання, а на основі цих даних оптимально підбиратиме практики. Ви також можете самостійно регулювати тривалість вправ. Пропозиції стануть більш персоналізованими, якщо ви регулярно вноситимете свої показники в додаток.

За результатами даного дослідження, нами була розроблена та запропонована програма ретриту, мета якого – подолання стресових розладів за допомогою застосування різних видів медитації.

Програма ретриту «Гармонія та спокій» створена для поглибленого розслаблення, очищення та підвищення усвідомленості. Вона передбачає послідовне поєднання медитацій, практик йоги, масажів та стояння на цвяхах для глибокого фізичного й емоційного розвантаження. Ретрит спрямований на гармонізацію тіла і свідомості через поєднання традиційних та сучасних практик.

**УДК 616.891.6 "364" : 612.821.3**

**ЧИЖОВА Валентина**, *докт. мед. наук, магістрантка I р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ*  
*Науковий керівник: ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, канд. псих. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РИЗИКУ РОЗВИТКУ ПТСР У МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ**

Проблема наслідків військового вторгнення та вплив чинників військового вторгнення та перебування в окупації на психо-емоційні та когнітивні порушення у осіб з деокупованих територій, які розвиваються на фоні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стала однією з провідних медико-психологічних проблем сучасного суспільства.

З'являється все більше доказів того, що ПТСР пов'язаний із підвищеним ризиком соматичних і психічних захворювань і ранньої смертності та має значний вплив на довгострокове здоров'я людини [1-6]. Повномасштабне вторгнення РФ та війна в Україні призвели до того, що велика кількість як цивільних, так і військових, отримала психічну травму, яка призвела до розвитку ПТСР. За даними деяких дослідників, невійськові люди, яким загрожує розвиток ПТСР, частіше є жертвами війни, голокосту, стихійних лих або злочинних і терористичних нападів, або жертвами звалтувань і жорстокого поводження з людьми [2].

Все більше доказів пов'язує ПТСР із підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань (ССЗ), включаючи ішемічну хворобу серця та тромбоемболічні ускладнення [7, 8]. Однак виникнення і тривалість та важкість перебігу залежить від адаптивних можливостей та індивідуальної вразливості людини. Патогномонічним симптомом можна вважати наявність предметних, надзвичайно жвавих стійких нав'язливих спогадів (ремінісценцій) про психотравмуючу ситуацію, які знаходять відображення у сновидіннях. Намагання людини вгамувати емоції часто призводить до виникнення залежності від психоактивних речовин, що, у свою чергу, може викликати напади паніки або афективні порушення, які сприяють суїцидальним тенденціям (особливо за наявності подразників, що нагадують або символізують якийсь аспект травмуючої події). Характерні для пацієнтів з ПТСР і спроби уникати спогадів про сам стрес, а також про місце і людей, пов'язаних з ним. Окрім того, слід відзначити вегетативну лабільність, когнітивні порушення та депресивність пацієнтів з ПТСР.

Тому актуальним є раннє виявлення осіб з симптомами ПТСР та прогнозування коморбідних порушень – тривожно-депресивних розладів, психо-емоційних та когнітивних для запобігання розвитку ускладнень, з використанням високотехнологічних методів клініко-психопатологічного та клінікоанамнестичного дослідження (клінічні консилиуми, розбори, технології телемедицини), нейровізуалізації (МРТ, КТ), нейрофізіологічного, психодіагностичного, психометричного та психофізіологічного дослідження.

*Предмет дослідження:* особливості психо-емоційного стану та ризики розвитку ПТСР у мешканців деокупованої Бишивської територіальної громади.

*Результати обстеження.* Враховуючи той факт, що більшість мешканців Бишивської територіальної громади зазнали і відчули ракетний удар та обстріли з повітря під час широкомасштабного вторгнення агресора у березні 2022 року, були свідками катівних дій агресора та спостерігали за руйнуванням «всього життя», комплексна робота по виявленню чинників військового вторгнення та перебування в окупації у осіб середнього та похилого віку на функціональний стан кардіоваскулярної системи, психо-емоційні та когнітивні порушення стала важливим етапом співпраці з ДУ «Інститут геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМНУ України», якій налічує багату історію в розумінні процесів старіння, запобігання розвитку хвороб та подовженні здорового довголіття.

Відмічено, що стрес створює негативні наслідки у вигляді високого ризику у мешканців громади розвитку порушень ментальної сфери, ПТСР, гіпертонічної хвороби. Пілотне дослідження щодо потреб громади виявило, що 17 % респондентів відмітили «недоступність якісних медичних послуг», при цьому—

це 16% опитуваних чоловіків та 19% жінок у віці 27 років та більше, а це – працездатне населення. Крім того, проведено опитування мешканців громади на предмет виявлення вегетативних змін, тривоги та депресії і передумов розвитку ПТСР, результати якого наведені на малюнку 1.



Малюнок 1. Результати обстеження мешканців Бишівської громади віком від 39 до 70 років

Таке поєднання ознак, виявлене при первинному скринінгу свідчить про дуже високий ризик психо-емоційних змін які можуть, при певних умовах, негативно впливати на ризик розвитку серцево-судинних захворювань (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет 2 типу, хронічна хвороба нирок) у подальшому, якщо не коригувати ці зміни.

#### Література:

1. Levy H., Conoscenti L., Tillery J., Dickstein B., Litz B. Deployment stressors and outcomes among Air Force chaplains. *J Trauma Stress* 2011, 24, 342–346. <https://doi.org/10.1002/jts.20646>
2. Edmondson D., Rieckmann N., Shaffer J., Schwartz J., Burg M., Davidson K., Clemow L., Shimbo D., Kronish I. Posttraumatic stress due to an acute coronary syndrome increases risk of 42-month major adverse cardiac events and all-cause mortality. *J Psychiatr Res* 2011, 45, 1621–1626. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.07.004>
3. Vermetten E., Lanius R. Biological and clinical framework for posttraumatic stress disorder. *Handb Clin Neurol* 2012, 106, pp. 291–342. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-52002-9.00018-8>
4. Flor H. Some thoughts on trauma, pain, posttraumatic stress disorder and traumatic brain injury. *J Clin Psychol Med Settings* 2011, 18, 205–206. <https://doi.org/10.1007/s10880-011-9241-8>
5. Gibson C. Review of posttraumatic stress disorder and chronic pain: the path to integrated care. *J Rehabil Res Dev* 2012, 49, 753–776. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2011.09.0158>
6. Vermetten E., Lanius R. Biological and clinical framework for posttraumatic stress disorder. *Handb Clin Neurol* 2012, 106, 291–342. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-52002-9.00018-8>.
7. Vaccarino V. & Bremner J. D. Posttraumatic Stress Disorder and Risk of Cardiovascular Disease / Handbook of Psychocardiology. 2015. [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-4560-53-5\\_14-1#auth-Viola-Vaccarino](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-4560-53-5_14-1#auth-Viola-Vaccarino).
8. Koenen K. C., Sumner J. A., Gilsanz P., Glymour M. M., Ratanatharathorn A., Rimm E. B., Roberts A. L., Winning A., Kubzansky L.D. Post-traumatic stress disorder and cardiometabolic disease: improving causal inference to inform practice *Psychol. Med.*, 47 (2) (2017), pp. 209–225.

**ЧУБ Оксана**, магістрантка 2 р.н.  
спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: МАРТИНЮК Ірина,  
канд. психол. н., доц., зав. кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## **ДІАГНОСТИКА КРИЗОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ**

Очевидно, що будь-яке кризове переживання молодими людьми є складним, має багату феноменологію і структуру. Складність роботи з кризовим переживанням у студентської молоді, так само як і велика затребуваність психологічної допомоги в кризових ситуаціях, висувають високі вимоги до компетенції майбутніх психологів. Важливо, щоб фахівець, який допомагає, міг відчуті глибину і специфіку кризового переживання, зрозуміти закономірності перебігу кризи, умів бути присутнім поруч та обрати найбільш вдалі методики для виявлення кризових психічних станів.

Студентський вік є періодом інтенсивного психоемоційного розвитку, часто пов'язаного зі значними стресовими ситуаціями та змінами, такими як адаптація до нових навчальних умов, формування професійної ідентичності і розширення соціальних зв'язків. Це створює передумови для підвищеної вразливості до кризових психічних станів. Своєчасна діагностика кризових станів у студентів сприяє запобіганню подальшого розвитку психічних розладів та підвищує ефективність психокорекційної роботи [1].

Під кризовими психічними станами розуміють гострі емоційні або психічні реакції на життєві труднощі, що суттєво порушують адаптацію та рівновагу особистості. Основні види криз, які можуть виникати у студентів: екзистенційні (втрата сенсу життя, страх майбутнього), навчальні кризи (пов'язані з навчальними навантаженнями, розчаруванням в обраній професії) та особистісні кризи (конфлікти з близькими, розриви важливих стосунків).

Упродовж першого семестру на базі Київського економічного університету ім. Вадима Гетьмана впродовж було проведене дослідження, у якому погодились взяти участь 118 студентів.

Окрім методу спостереження були обрані ще три методики для виявлення кризових психічних станів, а саме: «Лінія життя» О.О. Кроніка; Шкала безнадії А. Бека; «Духовна криза» (Л. В. Восковська (Шутова), А. В. Ляшук, 2005) [2].

Були враховані вікові особливості студентської молоді, її емоційна нестабільність та чутливість до критики. Діагностика кризових станів відбувалась в умовах конфіденційності та безпеки задля зниження можливої травматизації студентів.

Теоретичний аналіз методик виявив їх певні особливості. Так, методика «Лінія життя» О.О. Кроніка є досить новою і мало вивченою, як і методика

«Духовна криза» (Л. В. Восковська (Шутова), А. В. Ляшук, 2005). Вони належать до так званих каузометричних, які вивчають причинно-наслідкові зв'язки між подіями життя. Проте із використанням самооцінних шкал допомагають отримати цілісну картину кризових переживань. Валідність цих методів посилюється з використанням авторських карт спостереження, що фіксують особливості поведінки студента під час навчальних занять і дозволяють більш точно виявити можливі прояви дезадаптації.

Найвідомішим серед зазначених є психодіагностичний опитувальник «Шкала безнадії А. Бека», який дозволяє оцінити рівень безнадії та негативного сприйняття майбутнього, що є важливими показниками кризового стану.

Під час емпіричного дослідження та обробки результатів виявлено, що студенти з найбільшим ентузіазмом підійшли до виконання «Лінія життя». Методика була запропонована в двох авторських інтерпретаціях. У першому варіанті потрібно було відмітити точки в гугл-формі на Шкалі Лайкерта, а в другому зобразити свою лінію життя на папері чи в презентації, але з додатковою можливістю, тобто лінія могла бути прямою або вигнута лінія, що символізує життєвий шлях. Методику в малюнковому варіанті виконали 45 осіб.

Після обробки результатів усіх трьох методик виявлено, що методику «Духовна криза» змогли виконати тільки 37 студентів із 73 опитаних за допомогою гугл-форми і це складає майже половину учасників. Це засвідчує наявність труднощів у сприйнятті студентами.

Варто зазначити, що більшість зображували пряму лінію, кілька студентів зобразили свою лінію життя зигзагоподібною й один студент зобразив лінію життя з гострими піками, направленими вгору та вниз відповідно в різні періоди життя. Ще одним важливим аспектом можна вважати, що всі учасники відмітили дати в майбутньому, що свідчить про бажання професійного та особистісного розвитку.

Підсумовуючи, варто зазначити, що теоретичний аналіз кризових психічних станів демонструє різноманітність проявів на різних етапах розвитку, що потребують особливого підходу в діагностиці та корекції. А практичний аспект діагностики передбачає інтеграцію психологічних методик у роботу зі студентами в рамках академічної та психологічної підтримки. Це сприятиме своєчасному виявленню кризових станів і дозволить розробляти індивідуальні стратегії для їх подолання, сприяючи психічному здоров'ю та соціальній адаптації студентів.

Отже, для зниження кризових проявів та запобігання розвитку більш серйозних психічних розладів у студентів, важливим є комплексний підхід до діагностики кризових станів, що включає підбір відповідних методик, а також ефективну взаємодію між викладачами, психологами та самими студентами.

#### **Література:**

1. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

2. Каузометрія. URL: <https://www.wikidata.uk-ua.nina.az/> Каузометрія.html (дата звернення 15.05.2024)

**ЧУПРИНА Оксана**, магістрантка 2  
р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО**  
Людмила, канд. пед. н., доц., доцент  
кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ**

Тривожність особистості як емоційно-чуттєвий психічний стан детермінується переживаннями емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує особистості. Психологи-дослідники переважно розрізняють тривожність як ситуаційно обумовлений емоційний стан (ситуативна тривожність) та як стійку властивість, рису особистості (особистісну тривожність) [1; 3].

У дітей молодшого шкільного віку емоційні стани стають більш тривалими, більш стійкими та глибокими, а сам цей період є найбільш сприятливим для розвитку емоційної сфери учнів, розвитку їх емоційного інтелекту, оскільки відрізняється значною сенситивністю і гнучкістю психічних процесів, глибоким інтересом дітей до власного внутрішнього світу. Проте молодші школярі ще недостатньо усвідомлюють власні емоційні переживання та причини їх виникнення, власні емоційні реакції тощо. Утім у молодшому шкільному віці в результаті розвитку довільності, внутрішнього плану дій, здатності до рефлексії, набуваються вміння аналізу власних емоційних станів і поведінки, розрізнення психічних станів інших людей, здатність до регуляції власними емоційними станами та поведінкою.

Високий рівень шкільної тривожності у молодших школярів обумовлюють: очікування соціальних та індивідуальних наслідків успішності/неуспішності в учінні як провідному виді діяльності; ускладнені міжособистісні стосунки з вчителем; негативно забарвлені взаємини з однокласниками; стиль виховання в родині та взаємодії з батьками; власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, самоефективності, задоволеності основних потреб.

Зростання особистісної тривожності у молодших школярів в умовах воєнного стану в Україні спричиняють: тривога за власну безпеку та безпеку своїх близьких; нестабільність життя; втома та перенавантаження; втрата близьких; насильство, свідками або жертвами якого стають діти; соціальна ізоляція тощо [2; 4].

На основі емпіричних даних визначено, що високий рівень шкільної тривожності притаманний третині учнів початкової школи, серед яких більше хлопців, аніж дівчат. За такими факторами шкільної тривожності: «переживання соціального стресу», «фрустрація потреби в досягненні успіху», «страх самовираження», – у хлопців рівень тривожності вищий, ніж у дівчат. За такими

факторами як «проблеми і страхи у стосунках з учителями», «страх невідповідності щодо сподівання оточуючих» та «страх ситуації перевірки знань» високі прояви шкільної тривожності в однаковій мірі притаманні і хлопцям, і дівчатам. Проте хлопці краще дівчат можуть на психофізіологічному рівні опиратися стресу та стресогенним факторам в умовах навчання у школі. Рівень особистісної тривожності виявився більшим у хлопчиків, ніж у дівчаток.

Особливості проявів шкільної та особистісної тривожності у молодших школярів у залежності від класу навчання дітей наступні: для першокласників притаманні висока фрустрація досягнення успіху, відчуття страху самовираження у процесі шкільного навчання, проблеми та страхи у взаєминах з учителями; для молодших школярів четвертих класів характерними є добре розвинена стресостійкість до ситуацій шкільного життя, але серед інших факторів шкільної тривожності – найбільш виразними є фактор «страх не відповідності очікуванням інших» та фактор «страх ситуації перевірки знань». Також у учнів четвертих класів загальна шкільна тривожність і особистісна тривожність переважно виявляються на середньому рівні.

Ефективною формою зниження загальної шкільної та особистісної тривожності у молодших школярів нами визначено програму психокорекції тривожності, розроблену на засадах і з використанням технік гештальт-терапії, а саме: ігрової терапії, проєктивного малюнку, психогімнастики, методів рухової активності та поведінкової корекції, арт-терапевтичних методик тощо.

Результати апробації психокорекційної програми шкільної й особистісної тривожності у молодших школярів та оцінка її ефективності щодо зниження рівня тривожності надають змогу відмітити позитивні якісні зміни в зниженні рівня тривожності в учнів початкової школи, що викликані впливом психокорекційної програми з елементами гештальт-терапії.

Отже, упровадження у роботу психологічних служб системи початкової ланки освіти психокорекційних програм зниження тривожності у молодших школярів із застосуванням методів і засобів гештальт-терапії може сприяти профілактиці та зниженню загальної шкільної й особистісної тривожності учнів початкових класів, а також гармонізації їх особистісного розвитку та зростанню самосвідомості, що позитивно відобразиться на академічній успішності молодших школярів.

#### Література:

1. Коцюк Н. Психологічні особливості прояву тривожності у молодших школярів. *Магістерський науковий вісник*. Вип. 41. Тернопіль, 2023. С. 74–78.
2. Мартинюк О. Особливості корекції тривожних станів у молодших школярів. *The III International Scientific and Practical Conference «Scientific opinions on modern methods of solving problems»*, October 02-04, 2023, Prague, Czech Republic. PP. 236–240.
3. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрогогічний вісник*. Житомир, 2019. Вип.10, С. 158–164.
4. Чумак Ю. Ю.; Зобенько Н. А. Подолання тривожності у молодших школярів. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка-2018»*: матер. XX Всеукр. наук. конфер., 2018, С. 439–441.



**ШУЛЯК Яна**, магістрантка 2 р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, канд. псих. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Учителі є однією з найбільш уразливих професійних груп до розвитку синдрому професійного вигорання, адже їх діяльність супроводжується високим рівнем емоційної залученості, великим навантаженням і необхідністю щоденно взаємодіяти з великою кількістю учнів, батьків та колег. В умовах воєнного стану ці ризики значно зростають через постійний стресовий вплив небезпеки, непередбачуваність подій та загальну дестабілізацію життя, що чинить потужний тиск на психіку.

Зокрема, учителі, працюючи в умовах воєнного стану, несуть відповідальність не лише за якість знань і вмінь своїх учнів, навчальна діяльність яких ускладнена через перебої у зв'язку, тривалі укриття чи змішаний формат навчання, а й за їхнє життя. Це стає особливо актуальним під час повітряних тривог, коли кожна хвилина важлива для організації евакуації в безпечне місце.

Окрім того, у складну та насичену щоденну діяльність педагогів додається низка нових обов'язків. Їм необхідно проявляти гнучкість у формах проведення уроків, бути стресостійкими та слугувати прикладом для учнів, уміти знімати їхній негативний психічний стан, оперативно zorganizувати дітей і супроводити їх до укриття (нерідко через небезпечні ділянки, як-от проїжджу частину), а також конструктивно заповнити час перебування там. Вчителі також змушені активно комунікувати з батьками, які самі часто перебувають у стані тривоги чи стресу, чергувати в укритті, якщо воно розташоване у приміщенні школи, і виконувати ще багато інших завдань.

Науковий і практичний інтерес до синдрому вигорання обумовлений тим, що його наслідки є небезпечними не лише для вчителів, а й для об'єктів їх професійної діяльності (учнів, студентів). Професійно виснажений, емоційно знесиленний педагог не спроможний продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, учнями.

Останнім часом спостерігається посилення уваги світової спільноти науковців до вивчення проблеми професійного вигорання представників соціальної сфери. Розробляються авторські теоретичні моделі, психодіагностичні методики і практичні профілактично-корекційні програми щодо попередження та подолання синдрому професійного вигорання (Л. Карамушка, А. Заяць, О. Косигіна).

Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених: К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х.



Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. У вітчизняній науці питання професійного вигорання порушували О. Вільнікова, К. Дзюба, Г. Думанська, Л. Карамушка, Г. Гнускіна, Т. Колтунович, Т. Парфьонова, О. Миронюк, Є. Саламатіна та багато інших.

Теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми вивчення засвідчує, що професійне вигорання доцільно розглядати як багатовимірне явище, яке охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень, і часто стає наслідком тривалого стресу, викликаного специфікою педагогічної діяльності.

Сьогодні особливо важливо вивчати реальний стан професійного вигорання у вчителів, аналіз його специфічних проявів та чинників, що його провокують, задля розробки ефективних методів профілактики та подолання цього явища.

Для з'ясування особливостей професійного вигорання вчителів було проведено емпіричне дослідження. Його завданнями були: діагностувати рівень професійного вигорання досліджуваних; виявити його основні складові; проаналізувати, які складові професійного вигорання найбільш виражені в осіб з високим його рівнем; перевірити вплив пережитих досліджуваними стресів на рівень та складові їхнього професійного вигорання; перевірити, яким чином явище професійного вигорання пов'язане із психологічною допомогою чи самодопомогою, яку застосовують досліджувані.

Для реалізації поставлених завдань застосовувалась низка емпіричних методів та методів математичної обробки даних. Зокрема, виконання завдання 1 використовувався опитувальник на виявлення виснаження від стресу, проводився частотний аналіз отриманих даних; для виконання завдання 2 застосовувався опитувальник «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина-людина», що базується на теорії К. Маслач та С. Джексона та частотний аналіз отриманих результатів, для виконання завдання 3 застосовувався метод перехресних таблиць, для виконання завдань 4 і 5 застосовувались авторські анкети для збору емпіричних даних «Які стреси у зв'язку з воєнним станом Вам довелось пережити?» та «Психологічна допомога чи самопоміага при синдромі професійного вигорання» та метод перехресних таблиць.

Опитування проводилось онлайн, за допомогою сервісу Гугл-форми (<https://forms.gle/7LmFDHSNAyUFkczs6>). Форма була анонімною. В опитуванні взяли участь 30 респондентів, працівники школи I-III ступенів №132 м. Києва. За гендерною ознакою серед опитуваних переважають жінки (86,7%), чоловіків значно менше (13,3%). Вік досліджуваних – 25 років і старші. До вибірки увійшли вчителі з різним педагогічним стажем.

У ході емпіричного дослідження ми з'ясували, що у досліджуваних переважає високий рівень професійного вигорання; основними складовими професійного вигорання є: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень. В осіб з високим рівнем професійного вигорання найбільше виражена така його складова як емоційне виснаження. Спостерігаються також високі рівні редукції особистих досягнень. Пережиті вчителями стреси впливають на рівень їхнього професійного вигорання. Зокрема, у людей з високим та середнім рівнем виснаженості від стресу спостерігається високий рівень професійного вигорання. Найбільше на

показники виснаження від стресу впливають тривожні новини з медіа, переживання за близьких і рідних, які поруч, а також вибухи поруч. Наявність досвіду психологічної допомоги та самопомоги частіше асоціюється зі зниженням проявів професійного вигорання. Відсутність цих практик, навпаки, корелює з високими рівнями всіх трьох компонентів вигорання.

Під час аналізу методів і способів профілактики й подолання синдрому професійного вигорання, розробки програми психологічної допомоги для вчителів із синдромом професійного вигорання та її апробації ми з'ясували, що профілактика і подолання професійного вигорання у вчителів має бути спрямована на розвиток внутрішніх ресурсних станів вчителя, а також розвиток балансу між життям та роботою. Психологічну допомогу вчителям із синдромом професійного вигорання доцільно надавати за допомогою психотренінгу, під час якого застосовуються вправи на згуртованість колективу, розслаблення, заземлення, встановлення довірливих стосунків із собою та колегами, пошук власних основних ресурсних каналів, розвиток тих каналів, що проявились менше. Запропонована нами програма психологічної допомоги вчителям є ефективною для профілактики та боротьби із синдромом професійного вигорання у вчителів, а також потенційно позитивно впливає на стосунки в педагогічному колективі. Для ефективного застосування розробленої нами програми психологічної допомоги у роботі із вчителями важливо дотримуватись таких принципів: актуалізації внутрішніх ресурсів, свободи вибору, поступовості, єдності діагностики та психологічної допомоги, балансу.

Теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми професійного вигорання у вчителів дало підстави для таких висновків:

1. Професійне вигорання у вчителів – це психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів професійної діяльності, таких як високий рівень відповідальності, психічні навантаження та недостатність ресурсів для подолання викликів, в тому числі пов'язаних із війною. Професійне вигорання є серйозною загрозою для емоційного стану, професійної мотивації та фізичного здоров'я педагогів. Воно виникає під впливом сукупності особистісних, соціальних і професійних факторів, зокрема через високі вимоги до діяльності вчителів, емоційну напруженість, вплив стресових подій і зміну життєвих умов через війну. Ці фактори знижують адаптивний потенціал педагога та посилюють ризики емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійних досягнень.

2. В умовах воєнного стану особливостями професійного вигорання вчителів є підвищення рівня емоційного виснаження та редукції особистих досягнень.

3. Для подолання професійного вигорання вчителів доцільно впроваджувати програми психологічної допомоги, спрямованих на подолання вигорання. Запропоновані методи включають групові заходи (психотренінг), які допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та підвищити стійкість педагогів до професійних викликів.

## Тези секції 3 «ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ»

УДК 159.9

**АБРАМОВИЧ Олена**, *магістрантка  
2 р.н. спеціальності 053 «Психологія»,  
Тернопільський національний  
педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка, м. Тернопіль  
Науковий керівник: АДАМСЬКА Зоряна,  
канд. психол. н., доц., декан факультету  
педагогіки і психології Тернопільського  
національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКІВ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ

Проблематика психологічних особливостей розвитку емоційної сфери у підлітків з неповних сімей була об'єктом дослідження таких вчених як М. В. Савчина, К. В. Седих, Л. В. Кулікова, К. Е. Ізарда, Б. Артура і М. Кеммі, М. Г. Миронця, О. К. Маннапової, та ін.

Перехід з дитинства до дорослості (від 12 до 20 років), є етапом онтогенезу людини, що включає підлітковий вік. Особливість цього періоду полягає в змінах біологічній, психологічній, особистісній та соціальній сферах особистості [4, с.191].

Неповна сім'я - це родина, де один з батьків (батько або мати) і його/її діти живуть разом. В такій сім'ї можливі окремі статеві стосунки з різними партнерами, але без укладання шлюбу [5, с. 25].

Розлучення або втрата одного із батьків, для дітей підліткового віку може призвести до виникнення проблем з емоційним розвитком. В деякого із них проявляється слабка реакція на емоції та можуть приховуватись негативні почуття.

У дітей, які виростають у неповних сім'ях, частіше спостерігається збільшений рівень тривожності та агресивності порівняно з дітьми, які мають обох батьків. Вони також можуть відчувати емоційне відчуження внаслідок відсутності одного з батьків, що може призвести до меншого емоційного благополуччя в сім'ї, низької самооцінки та проблем у взаємовідносинах з батьками.

О. К. Маннапова вказує, що діти з неповних сімей частіше страждають на нервові та психічні розлади, мають поведінкові порушення, і у них може формуватися дефектний тип особистості. Вони часто стикаються з психологічними труднощами, такими як невпевненість у собі, підвищена тривожність, занижена самооцінка та проблеми з визначенням своєї статево-

рольової ідентичності [2, с. 105- 108].

Л. В. Куліков класифікує психічні стани на емоційні, активаційні, тонічні та інші, залежно від того, який параметр є головним. Далі, він поділяє емоційні стани за модальністю відповідної емоції [1, с. 235].

В. О. Сухомлинський вважав, що емоційні стани є ключовими в проявах загальнолюдської культури, і що їх можна виховати лише через різноманітну діяльність, багатогранне духовне життя та емоційне сприйняття навколишнього світу [6].

Американський психолог К. Е. Ізард визначає емоцію як переживання, що мотивує, організовує та спрямовує сприйняття, мислення і дії [8, с. 27]. Отже, в основі емоцій лежать оцінки, які визначаються відповідністю або невідповідністю подій або фактів потребам, сподіванням або очікуванням людини.

Американські дослідники Б. Артур і М. Кеммі зауважують, що діти, які втратили одного з батьків, стикаються з емоційними труднощами. Серед цих проблем виділяються різні розлади та реакції: фобії, порушення сну та важкі сновидіння, а також явні ознаки глибокої печалі після втрати. Внутрішній світ таких дітей наповнений почуттями самотності, втрати та емоційної порожнечі [9].

М. Г. Миронець справедливо зазначає, що підлітковий вік – це період, коли активно формується світогляд, розвиваються інтереси, встановлюється система цінностей, посилюється рефлексія, змінюється самооцінка та виникає почуття дорослості [3].

Більшість соціальних і психологічних характеристик підлітків, які виховуються в неповних сім'ях, свідчать про негативний вплив на їхню особистість. Усі фахівці, що працюють з наслідками розпаду сім'ї, відзначають високий рівень тривожності у таких підлітків [7].

Висновки. Таким чином, життя в неповній родині може призводити до різних психолого-педагогічних, соціальних, правових та матеріально-побутових труднощів через відсутність повного батьківського догляду, який часто не може забезпечити один з батьків. Ці проблеми стають особливо помітними під час підліткового віку, коли відбуваються суттєві фізіологічні, психологічні та моральні зміни, а також змінюється процес соціалізації та структура взаємин з оточуючими.

Наші подальші емпіричні дослідження можуть допомогти глибше зрозуміти цю тему, а також сприяти розробці ефективних програм для розвитку емоційної сфери у підлітків з неповних сімей.

#### Література:

1. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Маннапова К. Неповна сім'я як чинник, що впливає на формування життєздатності підлітків. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2011. № 959. С. 105–108.
3. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2023. № 1–2. С. 66–68 // URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6905/1/Myroners.pdf>
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2005. С. 191.

5. Седих К. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ: ВЦ «Академія», 2023. с. 25.
6. Веракіс А. І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. Харків; Київ, 2005. 416 с.
7. Юрченко І. В. Функціонально неповна сім'я: характерні риси та проблеми. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2008. 13(2). с. 207–216.
8. Izard E.C. *The Psychology of Emotions*, Springer Science & Business Media, 2021. 452 p.

**УДК 159.91:7:615:316.36**

**БАБАК Маргарита**, *магістрантка*  
*1 р.н. спеціальності 053 «Психологія»*  
*Гуманітарно-педагогічного*  
*факультету НУБіП України, м. Київ*  
*Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана,*  
*канд. псих. н., доц., доцент кафедри*  
*психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПОНЯТТЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗВИТКУ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН**

Війна в Україні суттєво вплинула на родинні стосунки. В умовах небезпеки та нестабільності батьки зосереджені на виживанні, що знижує увагу до емоційних потреб дітей. Постійний стрес, втрати, евакуації та інші труднощі призводять до зменшення якісного спілкування з дітьми, що створює ризик погіршення стосунків і відчуження в родині. Діти, які також переживають емоційні травми, можуть залишатися без належної уваги, що негативно впливає на їх психічне здоров'я та розвиток.

Арт-терапія є важливим засобом підтримки емоційного зв'язку між батьками та дітьми. Вона допомагає виразити емоції, знизити напругу та працювати з травмами, що сприяє створенню екологічних стосунків, заснованих на підтримці та довірі. Дослідження впливу арт-терапії на взаємини в умовах війни дозволить краще розуміти, як цей інструмент може допомогти родині впоратися з емоційними викликами [3].

У сучасній психології термін «дитячо-батьківські відносини» розглядається як система, що включає батьківське емоційне ставлення до дитини, сприйняття її батьками та способи взаємодії з нею. Це поняття вказує на взаємозв'язок і взаємозалежність між батьками та дітьми. Батьківське ставлення охоплює суб'єктивну оцінку, усвідомлене ставлення до дитини, яке формує особливості сприйняття, стиль спілкування та методи впливу на неї. Зазвичай, у структурі батьківського ставлення виділяють емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Також терміни «батьківська позиція» та «батьківська установка» часто використовують як синоніми до поняття батьківського ставлення, однак вони відрізняються за рівнем усвідомленості: батьківська позиція здебільшого стосується свідомо обраних поглядів і намірів, тоді як установка – менш визначена [5]. Арт-терапія ефективно покращує батьківсько-дитячі відносини, сприяючи емоційному вираженню, взаєморозумінню та розвитку емпатії. Вона знижує напругу, покращує комунікацію та допомагає

зміцнити емоційну прив'язаність, зменшуючи конфлікти і сприяючи здоровим моделям взаємодії. Таким чином, арт-терапія важлива для відновлення та розвитку гармонійних сімейних стосунків. Арт-терапія – це метод психотерапії, який використовує мистецтво та творчий процес для вираження та опрацювання емоцій, сприяючи психологічному зціленню і розвитку. Це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною чи дорослим), продуктом його творчої діяльності та арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі [4]. Вона може допомагати встановленню здорової прив'язаності між дитиною та батьками та часто сприяє формуванню нових, більш сприятливих для психічного здоров'я моделей функціонування мозку.

Психологи виділяють наступні переваги використання арт-терапії в організації сімейних груп: орієнтація на невербальне спілкування. Завдяки цьому цей підхід є цінним, коли члени сім'ї не можуть виражати свої почуття на рівні слів, що є типовим для сімей з порушеною життєдіяльністю; творча діяльність сама по собі як міцний засіб зближення людей є важливою у ситуації взаємного відчуження, ускладнень у налагодженні контактів в середині сім'ї; арт-терапія викликає у людей позитивні емоції, сприяє подоланню апатії, пригніченості, безініціативності, сприяє формуванню більш активної життєвої позиції [1].

Основні принципи організації спільної художньої творчості сімей у сімейній арт-терапевтичній студії включають: повагу до інтересів і потреб кожного члена сім'ї, визнання праці та результатів творчої діяльності, врахування думок як батька, так і дитини, а також створення комфортної і доброзичливої атмосфери. Соціально-психологічні принципи функціонування сімейної арт-терапевтичної студії включають гуманістичну спрямованість у стосунках, активну участь батьків у заняттях, індивідуальний підхід і сприяння позитивному мисленню [2].

Арт-терапія є важливим інструментом для зміцнення сімейних взаємин, особливо під час стресу та криз, таких як війна. Вона сприяє емоційному вираженню та взаєморозумінню через творчий процес, знижує напругу, покращує комунікацію та зміцнює емоційну прив'язаність між батьками і дітьми. Арт-терапія допомагає родинам встановлювати здорові моделі взаємодії, зменшувати конфлікти і відчуження, а також сприяє психологічному зціленню. Вона особливо ефективна в сім'ях, де є труднощі з вербальним вираженням емоцій, залучаючи батьків і стимулюючи їх до активної участі в розвитку позитивних відносин. Основні принципи арт-терапії — індивідуальний підхід, гуманістична спрямованість і повага до потреб кожного члена родини — сприяють відновленню емоційної стабільності та здорових міжособистісних зв'язків.

#### Література:

1. Вознесенська О., Сидоркіна М. Медіаторність як складова сімейної медіаосвіти: використання ресурсів арт-терапії. Київ, Україна. 2011. 7 с.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Гуманізація стосунків між поколіннями: досвід сімейної арт-майстерні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2007. 17(20), С. 19–27.
3. Жукова А. В. Корекція міжособистісних відносин в сім'ях дітей з затримкою психічного розвитку засобами арт-терапії: кваліфікаційна магістерська робота. Миколаїв: ЧНУ імені Петра Могилигії, 2022 р.

4. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013 р.

5. Сахно Ю. О. Розвиток оптимальних дитячо-батьківських відносин у старшому дошкільному віці засобами арт-терапії. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2014, № 3. С. 60–64.

**УДК 159.944.4:316.362**

**ЛУК'ЯНЧУК Юрій**, *магістрант I р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ*  
Науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила**, *канд. пед. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ВАЖЛИВІСТЬ СІМ'Ї ТА БЛИЗЬКИХ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

Стрес – це частина життя, і у всіх нас є ресурси, щоб з ним впоратися. Давати собі раду – це важлива навичка, і було б непогано дізнатися про свої сильні сторони у цьому процесі та ознайомитися з ними до того, як вони нам знадобляться, так само, як рекомендується розширювати наш репертуар інструментів подолання негативних ситуацій. Теоретичною основою системи самодопомоги є концепція стресостійкості ізраїльського психолога-травмотерапевта Mooli Lahad. Він розробив метод, що дозволяє зберегти психологічну рівновагу у стресових ситуаціях. Він виявив, що у кожному притаманна своя унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою BASIC Ph Model [1] – моделі, що ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти стресам, зберігати своє психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях. Модель містить шість параметрів, що є підґрунтям індивідуального стилю поведінки у несприятливих обставинах: віра (акцент на релігійні вірування, віру у вищі сили, на надію, самого себе та людей, що надихають); емоції (важливість вираження емоцій, уміння їх змішувати, усвідомлювати власні почуття, давати їм вихід через розмови та творчі канали); спілкування (ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, близьких, психолога, можемо самі допомагати іншим, занурюватися в суспільну роботу – тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей); уява (можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію); когніції (логіка, ризики, планування, вибудовування стратегій); фізична активність (передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла).

Критична, або кризова, ситуація – це «різка зміна звичайного стану речей, злам, загострення становища; гостре невдоволення собою, своєю діяльністю». Адекватне розуміння етіології реакції людини на кризи передбачає врахування того, що у виникненні кризових станів беруть участь кілька груп чинників: наявність стресорів; обмежене або викривлене сприйняття; відмова адаптивних



механізмів; відсутність або відмова систем підтримки близьких, що підсилює почуття самотності та ізоляції людини, яка опинилася в кризовій ситуації. [2]

У цьому описі ресурсів подолання стресу та кризових станів перетинаються деякі речі, проте особливу увагу належить звернути на важливість спілкування зокрема – включеність сім'ї та близьких в зазначений процес. Надійна мережа соціальної підтримки корисна не лише в надзвичайних ситуаціях. Міцні стосунки з друзями та членами родини сприяють емоційній стабільності, збереженню вашого психічного благополуччя. Дослідження засвідчують: люди з високим рівнем соціальної підтримки виявляються більш стійкими до стресових ситуацій, краще сприймають стрес загалом і мають меншу фізіологічну реакцію на життєві стресори.

Соціальна підтримка також може забезпечити вам комфорт, навіть коли стрес здається абсолютно нестерпним. Можливо, ви відчуваєте фізичне виснаження або емоційне заціпеніння через довгі години на стресовій роботі, догляд за хворою коханою людиною або примирення з травматичною подією. Любов і підтримка оточення можуть допомогти подолати навіть негативні наслідки професійного вигорання для здоров'я або полегшити психологічний стрес, що супроводжується ПТСР. Отже, спілкування з іншими може бути основною стратегією боротьби зі стресом.

Щоразу, коли людина відчуває загрозу, симпатична нервова система починає діяти, викидаючи гормони стресу – адреналін і кортизол. артеріальний тиск підвищується, м'язи напружуються, а частота дихання прискорюється. Ці ефекти не завжди комфортні, але допомагають боротися з уявною небезпекою або дають змогу втекти. Хоча ця реакція «бий або біжи» має біологічну мету, хронічний стрес може продовжувати її запускати, що з часом може спричинити проблеми зі здоров'ям.

Соціальна взаємодія може бути протидією реакції «боротьба або втеча». Взаємодія з іншими спонукає організм виділяти гормони, що створюють відчуття спокою. Коли це відбувається, нервова система повертається до нормального та збалансованого стану. Дослідження доводять, що сімейна динаміка відіграє вирішальну роль у врегулюванні фінансового стресу. Отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованих втручань і систем підтримки, щоб допомогти сім'ям долати економічні проблеми та підтримувати свій добробут. [3]

Отже, сім'я та близькі відіграють ключову роль у подоланні стресу та кризових ситуацій, оскільки саме вони надають емоційну підтримку, розуміння та відчуття безпеки. Відчуття приналежності до групи близьких людей зміцнює впевненість у собі та мотивує до пошуку рішень. Підтримка сім'ї є надійним ресурсом для збереження ментального здоров'я і виходу з кризових станів.

#### **Література:**

1. Бойчук А., Макух М. Ресурсний підхід до подолання кризових ситуацій. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 4-5 листопада 2022 р. Тернопіль. С. 65 – 68.*

2. Рябоконт В. В. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості. *Вісник Національного університету оборони України. 2021, 1 (59). С. 151–157.*



3. Asadi K., Yousefi Z., & Parsakia K (2024). The Role of Family in Managing Financial Stress and Economic Hardship. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 2(3), 11–19.

**УДК 159.9.018-057.87**

**ЛЯШЕНКО Анна**, магістрантка I р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана, канд. психол. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **РОЗВИТОК МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків студентської молоді є актуальним та важливим завданням для забезпечення їхнього успіху та добробуту, а також для формування майбутнього суспільства [7]. Міжособистісні відносини – це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного [3]. При виборі методик дослідження ми прагнули, щоб вони дозволяли кількісно фіксувати якісні особливості вимірюваних параметрів, були надійними та доступними у використанні.

З метою вивчення впливу психологічних чинників на адаптивність студентської молоді нами було організовано та проведено дослідження, у якому взяли участь 24 особи юнацького віку, з них 14 жінок і 10 чоловіків. Відповідно до мети дослідження, нами було обрано наступні методики: «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант С. Болтівця) [4], яка дозволяє визначити загальний рівень адаптивності студентів до навчання, методика «Визначення рівня самооцінки» (Г. М. Казанцевої), яка дозволяє визначити наявний рівень самооцінки [5], методика діагностики спрямованості особистості Б.Басса, яка дозволяє визначити особистісну спрямованість, методика Т. Лірі і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеального "Я", а також для вивчення взаємин у малих групах.

За методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, найвищий показник в групі респондентів наявний за шкалою «підозрілість» (70% за високим рівнем). Це свідчить про те, що загалом у молодих людей можуть виникати труднощі у міжособистісних відносинах через надмірну підозрілість до намірів оточуючих. Домінування середніх значень за шкалами «залежність» (70%) та «егоїстичність» (63%) можуть свідчити про те, що респонденти можуть ставати залежними від емоційного стану, хоча подеколи їхня егоїстичність може призвести до несприятливих наслідків. Найвищі показники за низьким рівнем наявні в респондентів за шкалами «дружелюбність» (70%) та «домінування» (73%), що вказує на їхню готовність підпорядковуватися іншим людям, іншим

обставинам, а низький рівень «доброзичливості» тільки підтверджує наявні вище дані при високий рівень підозрливості, через що молоді люди не можуть або не хочуть довіряти оточуючим.

За результатами методики «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця, більшість респондентів мала помірний та виражений рівень адаптивності, п'ята частина мала первинний рівень адаптивності та майже сьома частина мала відсутність адаптації. За методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої майже половина респондентів мала адекватний рівень самооцінки, четверта частина – низький рівень та третя частина – завищений рівень самооцінки.

За методикою «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса було виявлено, що більшість респондентів (59,76%) спрямована на справу. Вони легко виконують отримані завдання роботи, добре орієнтуються у виконанні, покладених на них обов'язків. Спрямованість на справу більшою мірою властива молоді від 25 років: вони повністю присвячують себе роботі та зосереджені на вирішенні завдань більшою мірою, ніж молодь до 25 років.

Враховуючи отримані результати нами було визначено, що на адаптивність студентської молоді впливають такі психологічні чинники як: рівень самооцінки, адаптації та спрямованість. Отримані результати дослідження визначили основний зміст наданих нами рекомендацій, а саме: поради як студентській молоді адаптуватись у житті, вправи на підвищення рівня власної самооцінки, а також як покращити рівень міжособистісних стосунків сучасної молоді.

#### **Література:**

1. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М., Туриніна О. Л. Соціальна психологія: навч.-метод. комплекс. Київ : МАУП, 2006. 200 с.
2. Васянович Г. П. Педагогічна етика: навчальний посібник. [Вид. 2-ге, доп.]. Львів: Норма, 2015. 420 с.
3. Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посіб. Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.
4. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечнікова, 2002. 22 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник для студ. вищ. навч. заклад. Київ : КММ, 2007. 296 с.
6. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
7. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 346 с.

**КРОТІК Каріна**, *магістрантка I р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ*  
*Науковий керівник: ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, канд. психол. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЮВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ В СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ**

Роками у бізнес-середовищі не надавалося належного значення людському чинникові. Останнім часом ситуація почала змінюватися. Актуальною проблемою сучасного бізнес-світу є активізація людських ресурсів для досягнення успіху організацій.

Нині одним із аспектів праці сучасного управлінця є взаємодія з іншими людьми, адже саме спілкування виступає основним інструментом їх роботи. Майстерність управлінської діяльності тісно пов'язана з вмінням віртуозного володіння засобами та техніками спілкування. Тому серед інших стереотипно-відомих умінь управлінців великий інтерес становлять комунікативні вміння.

Отож, актуальність даного питання є очевидним, адже:

- у сучасному бізнес-середовищі ефективні комунікаційні навички стали необхідністю для управлінців. За допомогою комунікації вони взаємодіють з командою, партнерами, клієнтами та іншими зацікавленими сторонами;

- комунікативні навички впливають на міжособистісні відносини та спроможність досягати колективних цілей. Управлінці, які володіють високим рівнем комунікативних навичок, здатні краще співпрацювати зі своєю командою та досягати бажаних результатів.

- управлінці відповідають за прийняття стратегічних рішень, керування проектами та організацію роботи команди. Ефективна комунікація допомагає досягти цих цілей та уникнути непорозумінь та конфліктів.

Зазначу, також, що управлінці – це особлива аудиторія, яка має унікальні потреби та вимоги до навчання. Вони мають певний досвід та відповідальність, і їхні комунікативні навички мають відповідати їхнім професійним вимогам. А використання психологічного тренінгу для розвитку комунікативних навичок управлінців може бути важливим фактором в досягненні бажаних позитивних результатів. Це може допомогти учасника зрозуміти психологічні аспекти комунікації, підвищити рівень емпатії та ефективності спілкування.

Та все ж, я дам більш широке пояснення, особливостей учасників-управлінців, оскільки вони відрізняються від інших категорій учасників тренінгів за декількома ключовими параметрами:

- управлінці мають реально високий рівень професійного досвіду своєї сфери діяльності, що вимагає більш високого рівня аналізу та усвідомлення своєї роботи. Тому тренінг повинен враховувати їхній професійний рівень та допомагати підвищити якість управління через покращення комунікативних навичок.

- управлінці зазвичай відповідають за роботу своєї команди, тому їхня ефективність в комунікації може суттєво впливати на результати організації. Тренінг повинен надати їм інструменти для покращення командного спілкування.

- управлінці повинні бути здатні вирішувати конфлікти та сприяти конструктивному спілкуванню в організації. Тренінг може надати їм навички вирішення конфліктів та побудови позитивних відносин.

- управлінці можуть мати специфічні потреби та ситуації в комунікації, зокрема, ведення переговорів, презентації перед клієнтами чи співробітниками. Тренінг може адаптуватися до цих запитів.

Отже, аудиторія управлінців вимагає спеціалізованого підходу до тренінгу, який би враховував їхні особливості, професійні потреби та рівень відповідальності.

Саме тренінг є важливим інструментом для розвитку комунікативних навичок управлінців з кількох причин:

- психологічний тренінг може допомогти управлінцям розуміти психологічні аспекти комунікації. Вони навчатимуться розпізнавати емоції і мотивацію інших людей, що допомагає створити ефективніше спілкування.

- психологічний тренінг сприяє розвитку емпатії - здатності співчувати і розуміти почуття та потреби інших. Це важливо для побудови позитивних відносин і вирішення конфліктів.

- психологічний тренінг включає в себе навчання конкретним технікам комунікації, таким як активне слухання, використання відкритих запитань і невербальна комунікація. Ці техніки допомагають покращити якість спілкування.

- психологічний тренінг надає управлінцям інструменти для ефективного розв'язання конфліктів у комунікації. Він навчає технікам конструктивного вирішення суперечок.

- психологічний тренінг спрямований на те, аби управлінці краще розуміли свої сильні та слабкі сторони, що сприяє якісній побудові комунікації для досягнення поставленої мети.

- засвоєння психологічних технік допоможе управлінцям відчувати себе більш комфортного та впевнено в різних комунікаційних ситуаціях.

Загалом, психологічний тренінг важливий для управлінців, оскільки він допомагає покращити якість комунікації, збільшити ефективність взаємодії з іншими та стати більш компетентними у вирішенні конфліктних ситуацій, що є ключовими аспектами управлінської діяльності.

**МАЦЬКО Софія**, студентка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: АФАНАСЕНКО Лариса, канд. психол. н., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ

## **АДЕКВАТНА САМООЦІНКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ**

У сучасному світі, де суспільство постійно висуває високі вимоги та очікування, молоді люди часто стикаються з питаннями визначення власної цінності та впевненості.

Самооцінка — це уявлення людини про себе, її здатність оцінювати свої якості, досягнення та місце в суспільстві. Впевненість у собі — здатність відчувати себе здатною досягати цілей, висловлювати думки та діяти відповідно до своїх принципів. Обидві ці якості взаємопов'язані й важливі для особистого розвитку.

Історично самооцінка почала розглядатися психологами у ХХ столітті. Такі науковці, як Вільям Джеймс, Зигмунд Фрейд і Карл Роджерс, досліджували природу самосприйняття. К. Роджерс підкреслював важливість позитивного сприйняття себе для щастя і життєвого задоволення. У ХХІ столітті проблема самооцінки набула особливої актуальності через вплив соціальних мереж, що нерідко знижує впевненість молоді у собі.

Самооцінка студента включає такі елементи: образ «Я – реального», «Я – ідеального» і визначається як результат самоставлення до цих образів, виконуючи регулюючу функцію щодо формування цілої низки значущих якостей [1]. Несприятлива самооцінка (слабка віра в себе, страх зустрітися з відмовою) в студентському віці призводить до порушень поведінки, зниження самоповаги, активації конформістських реакцій у важких ситуаціях, глибокої зміни сприйняття. Сучасні дослідження показують, що на розвиток адекватної самооцінки та впевненості у собі впливають різні фактори: сімейне виховання, соціальні мережі, середовище однолітків, а також успіхи та невдачі в навчанні. Неадекватна самооцінка в молодому віці може спричинити труднощі у соціальній взаємодії, кар'єрному розвитку та формуванні близьких стосунків.

Тому, розвиток адекватної самооцінки серед студентської молоді є важливим аспектом сучасної психології та освіти. Методи, які допомагають молодим людям почуватися впевненіше, включають розвиток позитивного мислення, постановку досяжних цілей, підтримку близьких, участь у спорті й творчих заходах, а також обмеження впливу соціальних мереж. Надання молоді інструментів для особистісного розвитку дозволяє відчувати власну цінність та відповідати викликам сучасного світу з упевненістю.

Ми визначаємо наступні рекомендації для розвитку адекватної самооцінки студентської молоді та впевненості у собі:

1. Формуйте позитивне мислення.

Спрямуйте увагу на власні досягнення та сильні сторони, замість зосередження на невдачах. Корисно вести щоденник, щодня записуючи одну подію, що принесла задоволення або викликає вдячність.

2. Ставте реалістичні цілі.

Дробіть великі завдання на менші, досяжні цілі, і регулярно відстежуйте власний прогрес. Такий підхід сприяє відчуттю успішності та зміцнює віру у власні сили.

3. Підтримуйте конструктивні соціальні зв'язки.

Спілкуйтеся з людьми, які вас підтримують і вселяють віру у вас. Позитивні стосунки підвищують відчуття власної значущості та цінності.

4. Займайтеся фізичною активністю. Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій і сприяє позитивному сприйняттю власного тіла, що важливо для впевненості.

5. Обмежуйте час у соціальних мережах. Порівняння себе з іншими через призму соціальних мереж може негативно вплинути на самооцінку. Спробуйте обирати контент, що мотивує та підтримує, а не посилює негативні відчуття.

6. Розвивайте нові навички та захоплення. Пробуйте себе в нових сферах, які вас цікавлять і дають можливість розкрити потенціал. Нові вміння посилюють відчуття особистої цінності та значущості.

7. Практикуйте самопідтримку та самодоброчливість.

Ставтеся до себе з терпимістю, уникайте надмірної критики. Важливо розвивати внутрішній діалог підтримки — як у спілкуванні з другом.

Дотримання цих рекомендацій сприятиме зміцненню самооцінки, підвищенню впевненості у собі та допоможе успішніше долати виклики сучасного життя.

#### **Література:**

1. Бутузова Л., Сидоренко Н. Особливості самооцінки студентів на різних етапах первинної професіоналізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2019. Випуск 2. С. 44-50.

2. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2013. Вип. 22. С. 396–412.

3. Boud D. Enhancing learning through self-assessment. London and New York, 2013. 25 p.

**ПИЛИПЧУК Аліна**, магістрантка I  
р.н. спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: **ОЛІЙНИК Оксана**,  
канд. психол. н., доц., доцент кафедри  
психології НУБіП України, м. Київ

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ**

Професійна діяльність юристів супроводжується високим рівнем соціальної та емоційної напруженості. Часті контакти з клієнтами, які перебувають у стресовому стані, необхідність дотримання високих стандартів компетентності та етичності, а також часті зіткнення з конфліктними ситуаціями на різних рівнях зумовлюють значну психологічну напругу в цій професії.

Психологічна профілактика конфліктів включає комплекс заходів, спрямованих на запобігання негативним емоційним та поведінковим реакціям у конфліктних ситуаціях шляхом розвитку емоційної стійкості, комунікативних навичок та саморегуляції. Вона допомагає фахівцям уникати як міжособистісних конфліктів у професійному середовищі, так і внутрішньоособистісних конфліктів, які можуть погіршувати їхнє емоційне благополуччя та професійну ефективність.

Юристи часто стикаються з конфліктами, де мають справу з людьми, які перебувають у складних життєвих ситуаціях і мають високий рівень стресу. Це може спричинити підвищену вразливість юристів до професійного вигорання, зниження продуктивності та порушення особистісного комфорту. Таким чином, психологічна профілактика конфліктів у професійній діяльності юристів є важливим напрямом підтримки їхньої емоційної стабільності, що знижує ризик виникнення конфліктів і сприяє професійній ефективності.

Основні аспекти психологічної профілактики конфліктів у професійній діяльності юристів [1, с. 280-282]:

### **1. Вивчення особистісних характеристик юристів.**

Професійна діяльність юристів потребує емоційної стабільності, самоконтролю, стресостійкості. Важливо вивчати рівень особистісної конфліктності, схильність до агресії чи імпульсивності, що може спричинити зростання конфліктів. Профілактика на індивідуальному рівні дозволяє зменшити ризик внутрішньоособистісних конфліктів, таких як емоційні перевантаження та психологічна нестабільність, які можуть проявлятися у вигляді фрустрації, самокритики або підвищеної тривожності, негативно впливаючи на професійне середовище.

### **2. Індивідуальна та групова робота з розвитку емоційної компетентності.**

Для запобігання конфліктам необхідно розвивати навички регуляції емоцій, зокрема вміння ефективно справлятися з негативними емоціями. Групові тренінги з емоційної саморегуляції та емпатії сприяють створенню підтримувальної атмосфери серед колег.

### 3. Розвиток навичок управління конфліктами.

Психологічна профілактика має включати тренінги з розвитку конфліктних навичок: активне слухання, переговори, медіація, управління стресом. Такі навички дозволяють фахівцям продуктивно вирішувати конфлікти на ранніх стадіях.

### 4. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії.

Ці методи допомагають юристам змінювати негативні моделі мислення та поведінки, що можуть бути причинами конфліктів. Зокрема, техніки когнітивно-поведінкової терапії сприяють формуванню позитивного мислення, що знижує емоційний тиск під час виконання професійних обов'язків.

Ефективна профілактика конфліктів у юридичній діяльності неможлива без застосування цілеспрямованих методів управління стресом та емоційною регуляцією. Ці методи допомагають фахівцям зберігати психологічну рівновагу, підтримувати високу професійну ефективність і запобігати конфліктам як на міжособистісному рівні, так і на внутрішньо особистісному [2, с. 171].

Методи управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація, візуалізація, сприяють зниженню рівня емоційного напруження. Регулярна практика релаксаційних технік дозволяє зменшити рівень тривоги та попередити конфліктні ситуації, спричинені надмірним стресом.

Практичні рекомендації для юристів щодо профілактики конфліктів:

#### 1. Організація тренінгів з розвитку комунікативної компетентності.

Формування навичок ефективної комунікації є одним із ключових факторів профілактики конфліктів у юридичній діяльності.

#### 2. Розвиток культури підтримки у колективі.

Атмосфера взаємодопомоги та емоційної підтримки між співробітниками допомагає мінімізувати рівень міжособистісних конфліктів, створюючи здорове робоче середовище.

#### 3. Психологічне консультування.

Надання можливості юристам звертатися за професійною психологічною підтримкою є важливим фактором профілактики емоційного вигорання та конфліктів.

Отже, психологічна профілактика конфліктів у діяльності юристів включає розвиток емоційної стійкості, навичок ефективної комунікації, управління стресом і професійної підтримки. Застосування комплексних профілактичних заходів сприятиме не лише зниженню рівня конфліктів у професійному середовищі, але й підвищенню емоційного благополуччя та професійної ефективності юристів, роблячи їх більш стійкими до конфліктів і сприяючи загальному покращенню атмосфери в юридичних організаціях.

### Література:

1. Палько Т. В. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 13. С. 278–284.

2. Самолюк Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. *Соціально-трудова відносина*. 2016. № 1. С. 165–175.



**РАХМАНКУЛОВА Шахноза,**  
*магістрантка 2 р.н. спеціальності  
053 «Психологія» Гуманітарно-  
педагогічного факультету НУБіП  
України, м. Київ*

*Науковий керівник: ТАТАУРОВА-ОСИКА  
Галина, канд. психол. н., доц., доцент  
кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛІДЕРІВ У СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ**

В умовах сучасних динамічних змін організації постійно стикаються із різноманітними викликами, де особливе значення набуває підвищений рівень стресу в професійному середовищі. За таких обставин ефективно лідерство стає визначальним чинником стабільного розвитку організацій. Саме керівники, які спроможні гнучко адаптуватися до складних ситуацій, ефективно управляти стресом та впроваджувати дієві лідерські стратегії, є ключовими фігурами у забезпеченні результативності, вмотивованості та благополуччя працівників.

Проблематика психологічних аспектів реалізації лідерських стратегій керівниками в стресових умовах знаходиться у фокусі уваги багатьох дослідників. Зокрема, питання самоефективності лідерів досліджували М. Єрусалем та Р. Шварцер; особливості подолання стресу та стратегії керівництва в напружених ситуаціях вивчали Дж. Вайнтрауб, Ч. Карвер та М. Шаєр; теоретико-практичні аспекти формування лідера розробляли В. Бондаренко, Т. Гура, А. Книш, О. Романовський; психологічні основи формування лідерської культури керівника досліджувала М. Кононець.

Ключовим компонентом розвитку лідерських стратегій виступає самосвідомість керівника, оскільки глибинне розуміння власної особистості, її ціннісних орієнтирів, потенціалу та обмежень є основою автентичного й результативного керівництва. Розвинена самосвідомість не лише посилює емпатійність та саморегуляцію, але й сприяє формуванню міцних і глибоких взаємин з колективом [1, с. 185-187].

Особливе місце у структурі лідерських стратегій посідає емоційний інтелект. Його високий рівень забезпечує не тільки ефективне управління власними емоційними станами та стресом, але й дозволяє розуміти та впливати на емоції підлеглих, що є визначальним для розбудови продуктивних відносин та досягнення організаційних цілей. Розвинений емоційний інтелект створює атмосферу довіри, посилює мотивацію, підвищує залученість персоналу та мінімізує ризики виникнення конфліктів [2, с. 177].

В контексті управління конфліктами визначальним стає психологічно обґрунтований підхід керівника, який передбачає не лише виявлення першопричин розбіжностей, але й усвідомлення глибинних мотиваційних чинників поведінки учасників конфлікту. Це дозволяє трансформувати конфліктну ситуацію в можливість для розвитку та оптимізації комунікативних процесів. Керівник, який володіє психологічними компетенціями, здатний

ефективно управляти конфліктними ситуаціями, спрямовуючи взаємодію до конструктивного діалогу та пошуку оптимальних рішень [3, с. 152].

Стрес як визначальний фактор організаційного середовища суттєво впливає як на психофізіологічний стан працівників, так і на економічну ефективність компанії. Тому профілактика та подолання стресових станів має реалізовуватися комплексно – на особистісному та організаційному рівнях. До організаційних методів профілактики стресу належать: спеціалізовані курси, релаксаційні тренінги, групові консультації, навчальні програми, оптимізації тайм-менеджменту та подолання деструктивних звичок. Сучасні керівники мають впроваджувати інтегровані ініціативи управління стресом, поєднуючи персоналізований підхід з організаційними заходами, що сприяє підвищенню психологічного комфорту колективу, зміцненню корпоративної культури та зростанню продуктивності [4, с. 218-219].

Гнучкість лідерських стратегій є визначальною для забезпечення сталого розвитку організації в динамічному середовищі. Керівники, які демонструють високу адаптивність до змін та застосовують гнучкі управлінські підходи, успішно реагують на нові виклики та можливості. Важливою складовою адаптивності є здатність керівника культивувати середовище постійного навчання та інновацій, заохочуючи креативність та експериментування [5, с. 138-140].

Отже, ефективна імплементація лідерських стратегій в стресових умовах потребує від керівників розвитку інтегрованого комплексу психологічних якостей та компетенцій. Фундаментальними серед них є розвинена самосвідомість, високий емоційний інтелект, адаптивність, здатність до ефективного управління конфліктами та стресом. В епоху зростаючої невизначеності та глобальних викликів саме розвиток стресостійкого та адаптивного лідерства стає визначальним фактором забезпечення життєздатності та конкурентних переваг організацій.

#### Література:

1. Кононець М. О. Психологічні аспекти формування лідерської культури керівника у контексті рефлексивної моделі управління. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 2019. Вип. 77. С. 181–191.
2. Рєпнова Т. Емоційний інтелект у становленні професійно-особистісних компетенцій лідерів публічної служби. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ, 2021. № 16. С. 173–179.
3. Сазонова Т. О., Сиротюк А. П., Вигівська І. А. Управління конфліктами як складник стратегії управління поведінкою персоналу. *Інфраструктура ринку*, 2018. №23. С. 148–153.
4. Біляк А. О., Горбенко В. С. Стрес у трудовій діяльності. *Охорона праці: освіта і практика. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці* : зб. наук. праць ІІ Всеукраїнської науково–практичної конференції викладачів та фахівців–практиків та ХІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. С. 218–220.
5. Ареф'єва О. В., Ареф'єв С. О. Потенціал лідерства в стратегічному управлінні адаптивністю підприємницької діяльності. *Економічний вісник Дніпровської політехніки*, 2021. № 2. С. 134–144.

**СОЛОД Вікторія**, *магістрантка 1 р.н. спеціальності 053 «Психологія» Гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, м. Київ*  
*Науковий керівник: ОЛІЙНИК Оксана, канд. психол. н., доц., доцент кафедри психології НУБіП України, м. Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ ДОРОСЛИМИ**

У підлітковому віці відносини з батьками, вчителями та іншими дорослими складаються під впливом виникає почуття дорослості. Багато психологів, такі як Л.С. Виготський, Л.І. Божович, М. Кле та інші вважають найважливішим психологічним новоутворенням підліткового віку специфічне почуття дорослості, що штовхає його на затвердження своєї самостійності. Ця дорослість для підлітка спочатку вимальовується в негативному плані як вимоги свободи від залежності і обмежень, властивих положенню дитини. Звідси бурхлива і часом драматична «переоцінка цінностей» і, перш за все перебудова відносин з батьками. Підлітки починають чинити опір по відношенню до раніше виконуваних вимог з боку дорослих, активніше відстоювати свої права на самостійність, що ототожнюється в їх розумінні з дорослістю. Вони болісно реагують на реальні чи удавані утиску своїх прав, намагаються обмежити претензії дорослих по відношенню до себе. Незважаючи на увагу протидії, притаманні по відношенню до дорослого, підліток відчуває потребу в підтримці. Особливо сприятливою є ситуація, коли дорослий виступає в якості одного. У цьому випадку дорослий може значно полегшити підлітку пошук його місця в системі нових, створених взаємодій, краще пізнати себе. Спільна діяльність, загальна проведення часу допомагають підлітку по-новому дізнатися співпрацюють з них дорослих. У результаті створюються більш глибокі емоційні та духовні контакти, підтримують підлітка в житті.

Психологічні особливості підлітків, що впливають на спілкування з дорослими, покликання до розуміння: пошук самоідентифікації: підлітки активно шукають своє місце в світі, формують власні цінності та погляди, що може призводити до конфліктів з дорослими, які представляють традиційні цінності [1]; прагнення до самостійності: підлітки прагнуть до більшої самостійності в прийнятті рішень, що може спричиняти зіткнення з батьківськими очікуваннями; груповий вплив: група однолітків набуває особливого значення, формуючи норми та цінності, які можуть відрізнятися від дорослих [3]; емоційна нестабільність: гормональні зміни та пошук свого місця в світі можуть призводити до різких змін настрою та емоційних спалахів; критичне ставлення до авторитетів: підлітки часто ставлять під сумнів авторитет дорослих, шукаючи власну істину.

Типові проблеми у спілкуванні підлітків з дорослими: нерозуміння: дорослим важко зрозуміти потреби та переживання підлітків, а підліткам – виразити їх словами; конфлікти поколінь: різні цінності, погляди на життя та

способи мислення можуть призводити до постійних зіткнень; відсутність довіри: підлітки можуть не довіряти дорослим, особливо якщо раніше відчували зраду або непорозуміння [2]; проблеми з комунікацією: підлітки часто використовують невербальні засоби спілкування (міміка, жести), які дорослі можуть неправильно інтерпретувати [4].

Стратегії ефективного спілкування з підлітками для розуміння та взаємодії: активне слухання: важливо дати підлітку можливість висловитися, не перебиваючи і не оцінюючи його слова; емпатія: спробуйте подивитися на ситуацію очима підлітка, зрозуміти його почуття і переживання; відкритий діалог: створіть атмосферу довіри, де підліток зможе вільно висловлювати свої думки і почуття; установлення меж: важливо встановити чіткі правила і межі, але при цьому залишатися гнучкими і готовими до компромісів; підтримка самостійності: дозволяйте підлітку приймати власні рішення, навіть якщо вони здаються вам помилковими; спільні інтереси: спробуйте знайти спільні інтереси з підлітком, це допоможе зміцнити ваші стосунки.

Ефективне спілкування з підлітками вимагає від дорослих терпіння, розуміння і готовності до змін. Важливо пам'ятати, що підлітковий вік – це перехідний період, і з часом багато проблем вирішаться самі собою. Завдання дорослих – допомогти підліткам успішно пройти цей складний етап життя.

#### **Література:**

1. Виготський Л. С. *Психологія розвитку людини*. Київ: Академія, 2018, 544 с.
2. Залюбовська М. В. *Психологічні особливості комунікативної взаємодії підлітків із дорослими*. Київ: Центр учбової літератури, 2021, 280 с.
3. Крайг Г., Бокум Д. *Психологія розвитку: від народження до старості*. Київ: Академія, 2020, 736 с.
4. Шапіро Е. Р. *Комунікативні бар'єри у спілкуванні підлітків і дорослих*. Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2020, 224 с.

**УДК 159.922.8:316.262.1**

**ЧЕРНОУС Яна**, магістрантка 1 р.н.  
спеціальності 053 «Психологія»  
Гуманітарно-педагогічного  
факультету НУБіП України, м. Київ  
Науковий керівник: **ОМЕЛЬЧЕНКО**  
Людмила, канд. пед. н., доц., доцент  
кафедри психології НУБіП України, м. Київ

### **ПРОБЛЕМА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Актуальною проблемою підлітків є конфлікти в родині. Найчастіше їхні причини криються в неоднозначному сприйнятті з боку батьків, що засвідчує подвійність статусу підлітків в системі відносин. Для дослідження стосунків підлітків з батьками сформувавши вибірку з 60 осіб: 30 підлітків 13-14 років та їхні батьків. У дослідженні використані методики: для батьків: опитувальник батьківського ставлення (ОБС) В. Століна, А. Варги. методика PARI; для

підлітків: тест на визначення рівня самооцінки (Г. Казанцева), опитувальник САН (оцінка функціонального стану людини); шкала самоповаги М. Розенберга.

У результаті дослідження за допомогою опитувальника ОБС виявили: у 60% батьків спостерігається низький рівень прийняття дитини, що свідчить про недостатню емоційну близькість та розуміння між ними. 6,7% батьків демонструють помірний рівень прийняття, що може свідчити про стабільні, хоча і не ідеальні взаємини з дитиною. Лише 1,7% батьків мають високий рівень прийняття, що вказує на дуже теплі та підтримуючі взаємини з дітьми.

У 43,4% спостерігається низький рівень кооперації, що вказує на недостатню взаємодію та співпрацю між батьками та дітьми. 19,9% демонструють середній рівень співпраці, що свідчить про певний баланс у взаємодії з дитиною, але без значної активної підтримки. У 36,7% батьків спостерігається високий рівень кооперації, що свідчить про активне залучення до життя дитини. 30% батьків мають низький рівень симбіозу, що означає відсутність тісної емоційної та фізичної залежності від дитини. 3,3% демонструють середній рівень симбіозу, що свідчить про баланс у стосунках. У 46,7% батьків виявлено високий рівень симбіозу, що означає сильну емоційну прив'язаність до дитини, яка може спричинювати надмірний контроль або залежності.

У 20% батьків низький рівень авторитарної гіперсоціалізації, що вказує на менший тиск на дитину і більшу свободу самовираженні. 66,7% демонструють середній рівень, що свідчить про баланс між контролем та наданням свободи. Лише 13,3% батьків мають високий рівень авторитарності. Жоден з батьків не демонструє низького рівня, що означає наявність стурбованості щодо невдач дитини. У 20% спостерігається помірний рівень тривожності щодо можливих невдач дитини, що засвідчує занепокоєння без надмірного контролю. 80% батьків мають високий рівень тривожності щодо невдач дитини, що вказує на схильність до сильного переживання і невиправданих очікувань.

У методиці PARI дослідження здійснювали за шкалами: ставлення до сімейної ролі, ставлення батьків до дитини, надмірна концентрація на дитині. Отримали дані: 23,3% батьків демонструють високий рівень відповідальності у сімейній ролі, беручи участь у житті родини та вихованні дітей. 50% мають помірне ставлення до сімейної ролі, що свідчить про баланс між особистими справами та родинними обов'язками. 26,7% батьків менш зацікавлені у виконанні своєї ролі в сім'ї. У 33,3% батьків ставлення до дитини позитивне, вони активно залучені до взаємодії з дітьми, підтримують їх емоційно. 23,3% мають середній рівень, що свідчить про збалансованість у стосунках з дітьми. 43,4% мають низький рівень уваги та емоційної підтримки. У 56,7% батьків спостерігається надмірна зосередженість на дитині, 30% демонструють помірний рівень концентрації на дитині, що свідчить про збалансовану увагу до дитини без надмірного втручання. 13,3% мають низький рівень концентрації.

Результати, отримані за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) засвідчують: 50% мають знижений рівень самооцінки. Під час індивідуальних бесід стало очевидно, що ці учні вважають себе невдалими в навчанні та вважають, що однокласники не хочуть з ними спілкуватися. Будь-які невдачі серйозно їх засмучують, і їм потрібно докласти значних зусиль, щоб повернутися до нормального ритму. Вони схильні акцентувати увагу на своїх

негативних якостях та уникають нових завдань через страх невдачі та осуду. Вони досить самокритично оцінюють себе.

30% мають адекватний рівень самооцінки. В бесідах з'ясовано, що діти не помічають своїх досягнень, оскільки не підтримуються увагою дорослих. 20% мають завищений рівень самооцінки. Виявлено, що зрозуміло, що вони навчилися адекватно оцінювати здібності та результати роботи.

Результати тесту диференціальної самооцінки функціонального стану: 83% показали знижене самопочуття, що може свідчити про фізичну або емоційну втому, стрес або незадоволеність своїм станом. 17% мають помірне самопочуття, тобто відчують себе досить добре, але не на оптимальному рівні. 71% показали знижений рівень активності, що вказує на апатію, низьку енергію або відсутність мотивації до дії. 23% мають середній рівень активності, що свідчить про помірний інтерес до діяльності без активності. 6% демонструють високу активність, що свідчить про енергійність і готовність брати участь у діяльності.

80% мають низький рівень настрою, що вказує на пригніченість, тривогу або негативні емоції. 20% відчують помірний настрій, тобто не виявляють значних емоційних коливань.

За шкалою самоповаги М. Розенберга було виявлено, що 64% мають низький рівень самоповаги: демонструють недостатню впевненість, фокусуються на своїх недоліках і слабкостях. Вони потрапляють у пастку самокритики, яка заважає їм ставити цілі та досягати успіхів. 30% показали середній рівень самоповаги. Вони коливаються між впевненістю та самокритикою: успіхи підвищують самоповагу, а невдачі посилюють негативне сприйняття себе. Лише 6% мають високий рівень самоповаги: оцінюють себе позитивно, прагнуть самовдосконалення, здатні вчитися на помилках, долати труднощі.

Корекційна програма ґрунтувалася на використанні арттерапевтичних технік для вирішення конфліктів, покращення комунікації та емоційного зв'язку між підлітками і їхніми батьками. Творчий процес допомагає підліткам і батькам краще розуміти один одного та знаходити спільні шляхи вирішення проблем.

Підписано до друку 23.12.24 Формат 60x84\16  
Ум. друк. арк. 11,7 Наклад 100 прим. Зам. № 240424

Видавець і виготовлювач Національний університет біоресурсів і природокористування  
України, вул. Героїв Оборони, 15, м. Київ, 03041. Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4097  
від 17.06.2011