

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Трансільванський університет Брашова (Румунія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини  
в Полтавській області  
Головне управління Національної поліції в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління патрульної поліції в Полтавській області  
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги  
Полтавської обласної ради»  
Благодійна організація «Світло надії»  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Збірник наукових матеріалів  
II Міжнародної науково-практичної конференції**

**23-24 травня 2024 року**

Полтава – 2024

2. Гладуш В. А. Інклюзивний освітній процес і волонтерство: досвід співпраці. *Народна освіта*. 2014. №3 (24). С. 5–9.
3. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору : монографія. Донецьк: Ноулідж, 2010. 218 с.
4. Косолапова К. О. Проблеми адаптації дітей з особливими потребами до навчання у школі : навч.-метод. посіб. Луцьк, 2014. 28 с.
5. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
6. Тарасун В., Хворова Г. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом : навч. посіб. для вищих навчальних закладів. Київ, 2004. 103 с.
7. Narrower J. K, Dunlap G. Including Children With Autism in General Education Classrooms. A Review of Effective Strategies. *Behavior modification*. 2001. № 25 (5). P. 762–784.

## ТЕХНОЛОГІЇ ЗНАЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Слизька Валерія

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

У вітчизняній психології давно визнана необхідність регулярного і якомога більш раннього управління ходом психічного розвитку дитини і корекції порушень, що виникають в результаті цього [1, с. 8].

На сучасному етапі дошкільний вік стає одним з вирішальних періодів у становленні особистості дитини. У цей період формуються багато базових якостей і властивостей особистості. Від того, як вони сформуються, залежить весь подальший розвиток.

Питання тривожності в дитячому віці дійсно є актуальним і важливим. Своєчасна і ефективна модифікація тривожності на ранніх етапах розвитку може мати значний вплив на подальше фізичне та психічне здоров'я дитини, а також на її соціальну адаптацію. Тому розвиток стратегій та методів, спрямованих на підтримку психічного благополуччя дітей і зменшення тривожності, має велике значення для загального добробуту молодого покоління.

Тривожність – одна з найскладніших та найактуальніших проблем у сучасній психології.

Причини формування тривожності криються як в природних і генетичних факторах психічного розвитку дитини, так і, більшою мірою, в умовах, що складаються в соціумі та соціалізації. Якщо перший спосіб формування тривожності практичним психологам важко модифікувати, то другий спосіб має потенціал для створення певних умов, що сприяють подоланню розвитку високого рівня тривожності в дитячому віці [5, с. 21].

Плануючи корекційні та психотерапевтичні заходи, слід робити акцент на ініціюванні діяльності в цьому віці. З цієї причини різні варіації ігротерапії (ігрові корекційні методи) широко поширені при роботі з дітьми дошкільного віку.

Тривожність у дітей старшого дошкільного віку є поширеним явищем, яке може виникати через різноманітні причини, включаючи нові ситуації, зміни в житті або соціальний тиск.

Діти дошкільного віку можуть відчувати тривогу перед початком школи, соціальною взаємодією з однолітками або виконанням нових завдань. Дуже важливим є своєчасне розпізнавання ознаки тривожності, оскільки це може впливати на їхню самооцінку, емоційний розвиток та здатність до навчання [7, с. 21].

Розуміння впливу технологій на тривожність дітей дошкільного віку важливе для батьків та педагогів.

Технології, такі як смартфони, планшети та комп'ютерні ігри, можуть забезпечувати дітям розважальний та інтерактивний досвід, але водночас можуть викликати тривогу та стрес.

Технології, які допускають довге перебування перед екраном, можуть мати негативний вплив на дітей дошкільного віку з кількох причин. По-перше, постійне витрачання часу на електронні пристрої може призвести до перевантаження мозку, оскільки діти сприймають великий обсяг інформації без необхідних перерв для відпочинку. Це може вплинути на їхню здатність концентруватися та розв'язувати завдання, а також на рівень тривожності.

По-друге, довге перебування перед екраном може вплинути на якість сну дітей. Екранне світло може пригнічувати продукцію мелатоніну, гормону, який регулює сон, що може призвести до порушень сну та змінити їхній циркадний ритм. Погіршення якості сну може призвести до збільшення тривожності, роздратованості та загального погіршення самопочуття дітей [2, с. 120].

Таким чином, обмеження часу, проведеного перед екраном, може бути корисним для збереження психічного здоров'я та зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку.

Важливо забезпечити їм регулярні перерви від використання електронних пристроїв та створити сприятливі умови для здорового сну і активного відпочинку [4, с. 14].

Також важливо враховувати, що деякі відеоігри або мультфільми можуть містити елементи насильства або стресові сцени, які можуть стимулювати або посилювати відчуття тривоги у малюків. Емоційна реакція на такий контент може бути негативною, особливо у дітей дошкільного віку, які можуть відчувати переляк або тривогу внаслідок перегляду насильницьких або стресових сцен.

Отже, батькам і доглядачам важливо враховувати вікові обмеження та обирати відповідний контент для дітей. Вони повинні уникати відеоігор або мультфільмів з насильственным або стресовим змістом та замінити їх більш безпечними альтернативами.

Також важливо створити відкрите та спокійне середовище для обговорення вражень від переглянутого та реакцій на них, щоб допомогти дітям краще розуміти та управляти своїми емоціями. Розмови з батьками, вихователями чи іншими дорослими про власні почуття та способи їхнього вираження можуть стати важливою складовою виховання емоційного інтелекту у дітей. Такий підхід сприяє побудові довіри та розумінню в сімейному та навчальному середовищі, що, у свою чергу, допомагає знижувати рівень тривожності у дітей [3, с. 35].

Розвиток технологій у сучасному світі відкриває безліч можливостей для зниження рівня тривожності у дітей. Спеціальні додатки та відеоматеріали, призначені для медитації, релаксації та заспокоєння, можуть стати важливими інструментами для поліпшення емоційного стану дітей. Шляхом створення сприятливого середовища, вони сприяють заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня стресу. Ці технології можуть виявитися корисними для дітей, допомагаючи їм зосередитися, розслабитися та знайти внутрішній спокій у сучасному, швидкому темпі життя.

Крім того, використання цифрових засобів для спілкування та взаємодії з рідними та друзями може стати важливим фактором у зменшенні відчуття самотності та ізоляції, що також сприяє зниженню тривожності. Такі технології створюють можливість для віртуальних зустрічей, спільних ігор та активностей, які зближують дітей із оточуючими.

Важливо, щоб використання таких технологій відбувалося з урахуванням вікових особливостей дітей, їхніх потреб і індивідуальних особливостей. Це допомагає забезпечити максимальну користь від використання таких інструментів, зменшуючи ризик негативного впливу на емоційний стан та розвиток малюка. Такий індивідуалізований підхід дозволяє забезпечити оптимальні умови для психологічного комфорту та розвитку кожного дитини.

Правильно розуміти вплив технологій на тривожність дітей дошкільного віку допомагає забезпечити створення сприятливого та гармонійного середовища для їхнього розвитку. Це означає уважне підбір віково-відповідного контенту, використання технологій для підтримки позитивних емоцій та соціальної взаємодії, а також сприяння здоровому способу життя та активному відпочинку [6, с. 82].

Даний підхід дозволяє максимально використовувати позитивні аспекти технологій для розвитку дітей, зменшуючи негативний вплив на їхнє емоційне становище.

### **Список використаних джерел:**

1. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність. *Початкова школа*. 2020. № 9. С. 8–11.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка ; Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2020. № 10. С. 120–128.

3. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. *Психолог: всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів*. 2019. № 11-12. С. 35–38.
4. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С. 14–15.
5. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2019. № 2. С. 21–22.
6. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
7. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. *Психолог*. 2020. № 16. С. 21–27.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**Жорник Діана**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку. За минулі роки було досягнуто значних успіхів у вдосконаленні концептуалізації та вимірювання емоційного інтелекту. Дослідники розробили різні інструменти та методи для оцінки емоційного інтелекту здібностей та рис, що дає цінну інформацію про емоційні здібності та схильності людей. Ці досягнення допомогли розрізнити різні аспекти емоційного інтелекту, зрозуміти його основні механізми та визначити наслідки для реального світу.

Мета дослідження – розглянути дослідження емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект можна визначити як здібності, пов'язані з ідентифікацією, виразом, розумінням, управлінням та використанням емоцій [3].

Емоційний інтелект відповідає навичкам, пов'язаним із сприйняттям, розумінням та управлінням емоціями. У науковій літературі є дві основні концептуалізації емоційного інтелекту.

У недавніх дослідженнях Фіорі М. та Удаяр С. Новим компонентом емоційного інтелекту стала обробка емоційної інформації. Авторами було висловлено припущення, що емоційний інтелект не є окремою конструкцією, а складається із двох окремих компонентів: 1) компонент знань про емоції; 2) компонент обробки емоцій.