

Запобігання вигоранню вимагає не лише фрагментарних психокорекційних втручань, а стратегічного інтегрування психологічного виміру в усі рівні академічної політики – від структури навчального процесу до побудови культури взаємопідтримки та відповідальності за спільне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аврамчук О. А. Академічне вигорання серед студентів: роль ранніх дисфункційних схем як фактору вразливості. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 3–13.
2. Іванцев Л.І., Іванцев Н.І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді. *Габітус*. №12, Т. 2. С. 133–139.
3. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. Проблеми сучасних трансформацій. *Серія: педагогіка та психологія*, №7. 2025. <https://doi.org/10.36074/logos-23.06.2023.63>
4. Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.
5. Федчишин Н. О., Шульгай А. Г., Кліщ Г. І. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків: виклики, пов'язані з війною. *Медична освіта*. 2025 (4), С. 82–87.
6. Цюприк А. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
7. Чаплінська М., Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *Universum*. 2024, (14). С. 396–401.
8. Kikinezhdi O., Savelyuk N., Levchyk N. Overcoming stress by ukrainian students in the conditions of war through volunteering. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (June 23, 2023; Oxford, UK). 2023. P. 231–233.
9. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Korchakova N. Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated Cross-Sectional Study. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. P. 1–17.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Григор'єва О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасне суспільство висуває до особистості підлітка високі вимоги щодо його адаптації до динамічних змін соціального середовища, здатності до самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та ефективного управління власними емоціями. Однак, у підлітковому віці психоемоційна нестабільність, імпульсивність та невизначеність власної ідентичності можуть значно ускладнювати ці процеси.

Важливим чинником, що сприяє гармонійному розвитку особистості, є емоційна сфера, що забезпечує усвідомлення, контроль та

управління власними емоціями, а також розуміння емоцій оточуючих. Саме рівень сформованості емоційної сфери є вирішальним у контексті формування психологічного благополуччя підлітків, оскільки визначає їхню здатність долати стресові ситуації, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію та підтримувати емоційну рівновагу.

Відомо, що емоційність як стійка властивість індивідуальності, як одна з психологічних складових темпераменту (С. Максименко, Т. Титаренко) виконує системоутворюючу функцію у структурі рис особистості та окремих її якостей (О. Саннікова); емоції (В. Вілюнас, Г. Костюк, О. Чебикін та ін.) та емоційність (А. Ольшанникова, О. Палей) беруть участь у регуляції діяльності, є детермінантами успішності діяльності та спілкування (О. Саннікова). Одночасно у ряді досліджень відзначається уразливість, у першу чергу, емоційної сфери особистості як дорослих, так і підлітків (Р. Боброва [1], Н. Єзарська [2], В. Козельський [3], О. Кулешова [4]). Разом із тим, сучасний темп життя та високі вимоги до емоційної сфери підлітків надзвичайною мірою актуалізують проблему впливу установок і світоглядних позицій підлітків на їх емоційне благополуччя.

У дослідженні показників емоційного благополуччя взяли участь 60 підлітків (36 дівчат та 24 хлопці), які навчаються в Ліцеї №29 Полтавської міської ради. Для діагностики особливостей емоційного благополуччя підлітків використано опитувальник особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер) та методику діагностики емоційності (В. Русалов).

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що 52% (17) підлітків характеризуються вираженою особистісною тривожністю. Вони схильні надмірно переживати через несприятливі події, що можуть статися (можливі конфлікти з іншими дітьми, вихователями, ситуації порівняння успіхів у навчанні з іншими, змагання з оточуючими тощо). Важливим є те, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека чи реальний розвиток подій. Такі їх переживання виражаються у почутті занепокоєності, роздратування, безпричинних страхів.

Для 25% (7) досліджуваних притаманний середній рівень тривожності. Тобто, в одних, значимих для них, ситуаціях досліджувані схильні проявляти виражені прояви тривоги, а в інших – менш значимих для них – поведуться спокійно, не переживають.

Окрім цього, встановлено, що 23% (6) досліджуваних мають низький рівень особистісної тривожності. Вони впевнені у собі, стосунки з оточуючими та діяльність супроводжуються позитивними емоціями, відсутністю переживань через можливий несприятливий перебіг подій. Такі підлітки характеризуються ефективністю регуляції власної поведінки та відсутністю її кризових ознак.

Схожими є показники вираженості ситуативної тривожності досліджуваних: високий рівень її вираженості властивий 57% (18) досліджуваних, середній та низький відповідно – 24% (7) та 19% (5). Тобто, на момент дослідження підлітки були чимось стривожені, що може пояснюватись наявністю певного конфлікту, важливого навчального завдання тощо.

Ми з'ясували, що для 63% (19) досліджуваних властива виражена комунікативна емоційність. Тобто, підлітки досліджуваної вибірки дуже емоційні під час здійснення міжособистісних контактів, емоційно реагують на перебіг спілкування з оточуючими. У випадках позитивного спілкування, вони переживають позитивні емоції, у випадках конфліктів – виражений емоційний дискомфорт. Низька емоційність у міжособистісних стосунках притаманна тільки 22% (7) дітей, які не переймаються через процес взаємодії з оточуючими.

Надання надмірної емоційної оцінки процесу спілкування такими досліджуваними пояснюється типовою картиною підліткового періоду, коли приділяється значна увага питанням міжособистісної комунікації, що займає положення провідної діяльності в цьому віці.

Також, визначено, що для 52% (16) досліджуваних властива емоційність, яка виникає у процесі інтелектуальної діяльності, та відображає значимість пізнання для досліджуваних. Розв'язуючи навчальні задачі, виконуючи навчальні завдання, розширюючи свій кругозір, набуваючи важливих знань та умінь, підлітки активно емоційно реагують. При цьому, виражені емоційні реакції досліджуваних проявляються як у випадках позитивного результату навченої діяльності, так і при її негативному результаті.

Низький рівень емоційності в інтелектуальній діяльності властивий 36% (10) досліджуваних. Процес пізнання для яких не є важливим, не викликає емоційних переживань. Вони до нього відносяться індиферентно.

Емоційне реагування на пізнавальну діяльність підлітків викликане прагненням підлітків до розширення свого кругозору. Тобто, пізнаючи світ та здобуваючи знання, підлітки намагаються самореалізуватися, бути «як усі», відповідати вимогам референтного оточення. При цьому, пізнання для них виступає способом покращення свого соціального статусу.

Також, ми визначили, що для більшості 53% (16) досліджуваних властивий низький рівень психомоторної емоційності. Тобто, вони мало супроводжують своє мовлення жестами та мімікою, більше орієнтовані на зміст інформації, що подається, ніж на її емоційний супровід. Тільки 23% (7) досліджуваних із вибірки емоційні в спілкуванні, схильні супроводжувати свої мовленнєві повідомлення активним та змістовним жестикулюванням.

Отже, досліджувані схильні до переживання тривожності. Вони занепокоєні своїм життям та результативністю власної діяльності, переживають через можливі у майбутньому труднощі, пов'язані з самореалізацією, професійним визначенням, міжособистісними стосунками, тощо. Наявність такої тривоги базується на нестачі емоційної підтримки з боку батьків чи незадоволеності базових запитів підлітків. Хоча, серед досліджуваних наявна незначна частина підлітків, які не мають вираженої тривожності, мають достатньо високий показник емоційного благополуччя. Також, для підлітків переважно притаманна емоційність у сфері спілкування та пізнання при достатньо знижених показниках психомоторної емоційності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боброва Р. В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 135 с.
2. Єзарська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис... канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 237 с.
3. Козельський В. С. Вплив стресогенного середовища на психологічне благополуччя підлітків. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*. Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 648–649.
4. Кулешова О. В., Стаднік В. Чинники психологічного благополуччя підлітків. *Актуальні проблеми психології та педагогіки* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених (м. Хмельницький, 15 квітня 2025 р.). Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 127–130.

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гриньова М.В., Губарь О.Г., Губарь Б. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
grinovamv@gmail.com, olgagubar82@gmail.com,
hubarbogdan21092006@gmail.com*

Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) характеризуються підвищеним психоемоційним навантаженням на здобувачів освіти, що зумовлює ризик розвитку стресових станів, емоційного вигорання та погіршення психологічного благополуччя. У цьому контексті виникає потреба у впровадженні інноваційних, гуманістично орієнтованих технологій для підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Арт-терапевтичні технології, як інтегративний метод, що використовує творчий процес для покращення фізичного, психічного та емоційного стану, набувають особливої