

своїї навчально-професійної діяльності, не можуть ефективно працювати в ситуаціях стресу і надмірної нервово-психічної напруги. Натомість, майбутні кризові психологи з високим рівнем стійкості до стресу характеризуються кращими показниками і комунікативних, і організаторських здібностей, що базується на їхньому умінні успішно керувати своїми емоціями в стресовій ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахових психологів у ВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 3(43). Ч. II. С. 245–249.
2. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*. 2018. № 7 (17). С. 23–42.
3. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Харків, 2019. 256 с.
4. Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 267–273.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

Чередніченко В. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
1829vk.viche@gmail.com*

Актуальність дослідження проблеми розвитку стресостійкості підлітків засобами тілесно-орієнтованої терапії набуває ще більшої ваги в умовах війни в Україні, яка стала серйозним випробуванням для всього суспільства, а особливо для дітей та підлітків. Військові дії, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, тривожність за власне майбутнє та майбутнє країни – усе це формує високий рівень психотравмуючого навантаження, яке суттєво перевищує адаптаційні ресурси особистості підлітка. У цій ситуації особливої гостроти набуває проблема збереження психічного здоров'я молодого покоління, оскільки саме воно є носієм потенціалу відновлення й розвитку українського суспільства.

Мета дослідження – теоретично розглянути та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості підлітків засобами тілесно-орієнтованої терапії.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування,

опитування: методика копінг-тест Р. Лазаруса, методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Праге) дозволяє визначити розвиток рівня стресостійкості, методика «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера)) та методи статистичної обробки даних (критерій χ^2 – Пірсона).

Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, яка складалася з 60 підлітків віком 12-14 років (30 дівчат і 30 хлопців), які відвідували спортивний клуб-товариство Wacker Burghausen у місті Бургхаузен (Німеччина).

У ході констатувального етапу дослідження було встановлено, що більшість підлітків характеризуються низьким рівнем стресостійкості, що поєднувалося з високими показниками як особистісної, так і ситуативної тривожності. Це вказувало на їхню підвищену емоційну вразливість, схильність до імпульсивних реакцій та недостатній розвиток механізмів саморегуляції. Додатково було зафіксовано високі рівні агресивності й фрустрації, що разом із переважанням дезадаптивних копінг-стратегій – конфронтації та уникнення – свідчило про труднощі підлітків у конструктивному подоланні стресу. Значно рідше спостерігалися такі адаптивні стратегії, як планування, самоконтроль, прийняття відповідальності чи позитивна переоцінка, тоді як звернення по соціальну підтримку використовувалося лише частково.

З огляду на виявлені особливості була розроблена розвивальна програма з використанням методів тілесно-орієнтованої терапії, спрямована на підвищення стресостійкості підлітків. Програма включала три етапи: підготовчий (створення безпечного простору та формування довіри), основний (тренування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення тілесних відчуттів, оволодіння техніками зниження напруги та формування конструктивних стратегій реагування) і підсумковий (аналіз змін та закріплення нових умінь). Її зміст забезпечував поєднання тілесних практик із психоемоційним опрацюванням переживань.

Результати формувального етапу засвідчили суттєві позитивні зміни в експериментальній групі: знижились рівні тривожності, агресивності та фрустрації, ослабла орієнтація на конфронтаційний та унікальний копінги, натомість зросли показники самоконтролю, усвідомленості, здатності до планування й відповідального прийняття рішень. Було відмічено посилення когнітивних компонентів стресостійкості та розвиток психологічної гнучкості: підлітки почали сприймати складні ситуації не лише як загрозу, а й як можливість для розвитку.

У контрольній групі, яка не брала участі в програмі, показники залишилися стабільними, що підтвердило відсутність спонтанних позитивних змін без цілеспрямованого впливу та засвідчило ефективність застосованих тілесно-орієнтованих методів. Таким чином, результати формувального експерименту повністю підтвердили висунуту гіпотезу: тілесно-орієнтована терапія є дієвим засобом підвищення стресостійкості підлітків, оскільки сприяє трансформації дезадаптивних копінг-стратегій у конструктивні, зменшує інтенсивність негативних емоційних станів та зміцнює здатність до емоційної саморегуляції.

Таким чином, результати формувального експерименту повністю підтвердили висунуту гіпотезу: тілесно-орієнтована терапія є дієвим засобом підвищення стресостійкості підлітків, оскільки сприяє трансформації дезадаптивних копінг-стратегій у конструктивні, зменшує інтенсивність негативних емоційних станів та зміцнює здатність до емоційної саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. *Психологія та соціальна робота*. 2020. №1 (51). С. 54.
2. Дзюба Т.М. Психологічна корекція агресивності підлітків засобами арт-терапії. Publishing House «Baltija Publishing». 2021.
3. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій* : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Полтава (pp. 15-17).
4. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видав. Дім «Слово», 2013. 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ АБО ЕВАКУАЦІЮ

Чернова В. К.

*Харківський національний медичний університет
vk.chernova@kntu.edu.ua*

Проблема кризової комунікації з дітьми, які пережили втрату або евакуацію, набуває особливої значущості в умовах воєнних дій в Україні, що спричинили масштабні соціальні потрясіння та масову психологічну травматизацію дитячого населення. Вимушене переселення, руйнування звичного соціального середовища, втрата членів сім'ї, друзів чи домівки формують у дитини досвід, який виходить за межі її емоційних і когнітивних можливостей для осмислення. Унаслідок цього виникає ризик глибоких порушень