

%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%202006%D1%80.%29%20%281%29.pdf

6. Нечиталюк М. О. Соціально-психологічні чинники впливу соціальних мереж на психіку підлітків. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (15 листопада 2024 р.). Переяслав, 2024. Вип. 102. С. 143–146.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-108>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ**

***Терещенко Ольга Олегівна***

*асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології  
Одеський національний медичний університет  
м. Одеса, Україна*

***Чуяс Влада Олександрівна***

*здобувач вищої освіти  
Одеський національний медичний університет  
м. Одеса, Україна*

Емоційний інтелект у дошкільному віці є важливою умовою гармонійного розвитку дитини. Він охоплює здатність розпізнавати власні емоції, розуміти переживання інших людей, називати емоційні стани, співпереживати, регулювати поведінку та знаходити прийнятні способи вираження почуттів. К. Борисенко та С. Бадер підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку пов'язаний із формуванням емоційної обізнаності, емпатії, здатності до саморегуляції та розуміння соціальних ситуацій [1, с. 49]. Н. Волік розглядає емоційний інтелект дошкільника як інтегровану якість, що формується у взаємодії з дорослими, однолітками, освітнім середовищем і спеціально організованими розвивальними впливами [2, с. 32].

У дошкільному віці дитина ще опановує мову емоцій. Вона часто переживає сильні почуття, але потребує допомоги дорослого для їх називання, пояснення й регуляції. І. Грицок та С. Мілішук зазначають, що діти старшого дошкільного віку краще розпізнають базові емоції з яскравими зовнішніми проявами, однак складніше пояснюють причини

переживань, пов'язаних зі страхом, смутком, образою або тривогою [4, с. 31]. С. Дерев'янка та С. Лавренко підкреслюють потребу в діагностиці емоційного інтелекту саме в дитячому віці, оскільки рівень розпізнавання емоцій, емпатії, емоційної саморегуляції впливає на подальше спілкування, адаптацію й навчальну готовність дитини [5, с. 24].

Одним із ефективних засобів формування емоційного інтелекту виступає казкотерапія. Казка є природною для дошкільника формою пізнання світу, оскільки поєднує сюжет, образ, дію, моральний вибір, емоційне переживання та безпечно програвання складних життєвих ситуацій. Н. Харченко та О. Туркулець доводять позитивний вплив казки на емоційну сферу дошкільників, зокрема на рівень тривожності, емоційного інтелекту, самопочуття, настрою й активності [6, с. 70]. А. Хаустова також розглядає казку як засіб розвитку емоційної сфери дошкільників, оскільки через образ персонажа дитина вчиться впізнавати власні переживання, співпереживати та обирати прийнятну поведінку [7, с. 201].

Психологічними чинниками формування емоційного інтелекту дітей засобами казкотерапії є емоційна включеність дитини в сюжет, отождолення з персонажем, розвиток емпатії, мовленнєве позначення емоцій, безпечно обговорення складних переживань і підтримувальна позиція дорослого. Під час роботи з казкою дитина вчиться бачити зв'язок між подією, почуттям і поведінкою персонажа. Наприклад, герой може злитися через втрату іграшки, боятися темного лісу, сумувати через самотність або радіти через допомогу друга. Через обговорення таких ситуацій дошкільник поступово засвоює, що емоції мають причини, можуть змінюватися й потребують безпечного вираження. Особливу роль відіграє емоційний словник дитини. Якщо дошкільник має обмежений набір слів для опису почуттів, він частіше передає свій стан поведінкою: плачем, протестом, уникненням, імпульсивною реакцією або замкненістю. Казкотерапія розширює цей словник через прості запитання: «Що відчував герой?», «Чому йому стало страшно?», «Як можна його підтримати?», «Що допомогло йому заспокоїтися?». Л. Гладун та І. Жаркова, аналізуючи формування емоційного інтелекту старших дошкільників засобами театралізованої діяльності, зазначають, що образне проживання ролі сприяє розумінню емоцій, розвитку співпереживання та засвоєнню соціально прийнятних форм поведінки [3, с. 11].

Метою дослідження було перевірити ефективність казкотерапії у розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку та зниженні тривожності. Дослідження проведено на базі Одеського ЗДО «Ясла-садок» № 15 серед 38 дітей віком 5-7 років. Вибірку поділено на експериментальну й контрольну групи по 19 дітей: перша брала участь

у казкотерапевтичній програмі, друга продовжувала освітню діяльність у звичайному режимі.

Емпіричне дослідження мало квазіекспериментальний характер і охоплювало підготовчий, констатувальний, формувальний, контрольний та аналітичний етапи. На констатувальному етапі було проведено первинну діагностику емоційного інтелекту, емоційної регуляції та тривожності дітей. Для цього використано методику І. Омельченко «Інтерсуб'єктний та інтрасуб'єктний емоційний інтелект», Emotional Regulation Checklist і проєктивну методику «Обери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен.

На початку дослідження експериментальна та контрольна групи мали близькі стартові показники емоційного інтелекту: середній рівень переважав в обох групах, а низький рівень був однаковим – по 26,3%. Середній бал емоційного інтелекту становив 18,4 бала в експериментальній групі та 18,0 бала в контрольній, що підтверджує порівнюваність груп до початку програми. Первинна діагностика показала, що діти краще розпізнавали радість і злість, тоді як смуток, страх, подив і спокій у сюжетних ситуаціях викликали більше труднощів. Частина дітей правильно обирала зображення, але не могла пояснити причину емоційного стану персонажа, що підтвердило потребу у спеціальній роботі з розвитку розуміння емоцій.

Авторська програма казкотерапевтичних занять була спрямована на розвиток емоційного інтелекту дітей: розпізнавання й називання емоцій, розуміння причин переживань, розвиток емпатії, самозаспокоєння та безпечне вираження почуттів. Програма містила 7 занять тривалістю 25–30 хвилин. Кожне заняття включало казковий сюжет, бесіду, запитання про емоції, вправи на впізнавання почуттів, творче завдання або коротку вправу на саморегуляцію. Основою програми було обговорення переживань через образ казкового героя, що допомагало дітям безпечно говорити про складні емоції.

Після завершення програми в експериментальній групі зафіксовано виражену позитивну динаміку: частка дітей із високим рівнем емоційного інтелекту зросла з 15,8% до 63,2%, а з низьким рівнем зменшилася з 26,3% до 5,3%. Середній показник емоційного інтелекту підвищився з 18,4 до 27,8 бала, емоційної регуляції – з 18,9 до 25,6 бала, тоді як емоційна лабільність / негативізм знизилася з 37,4 до 27,2 бала, а індекс тривожності – з 42,6% до 24,1%. У контрольній групі зміни були мінімальними: емоційний інтелект зріс з 18,0 до 19,2 бала, а індекс тривожності знизився з 43,0% до 40,8%. Статистична перевірка за t-критерієм Ст'юдента підтвердила достовірність змін в експериментальній групі за всіма показниками ( $p < 0,001$ ), тоді як у контрольній групі статистично значущих змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Якісний аналіз показав, що казкотерапевтичні заняття відповідали віковим можливостям: діти активно включалися в сюжет, співпереживали персонажам, пояснювали їхні вчинки та пропонували способи допомоги. Після програми діти точніше називали власні емоції, частіше використовували фрази підтримки, зверталися по допомогу й намагалися домовлятися під час конфліктів.

Отримані результати свідчать, що основними психологічними чинниками формування емоційного інтелекту засобами казкотерапії є емоційно безпечне середовище, образний зміст казки, ототожнення з персонажем, активне обговорення переживань, підтримка дорослого та регулярність занять. Казкотерапія допомагає дітям розпізнавати емоції, пояснювати їх причини, співпереживати, добирати слова для власних станів і використовувати прості способи самозаспокоєння. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання казкотерапії у роботі психолога, вихователя та батьків для розвитку емоційного словника, емпатії, саморегуляції й зниження тривожності. Отже, дослідження підтвердило ефективність казкотерапії у розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Після програми в експериментальній групі зросли показники емоційного інтелекту й емоційної регуляції, а рівень тривожності та емоційної лабільності знизився. Казкотерапія є доцільним засобом розвитку емоційної сфери, оскільки поєднує гру, образ та співпереживання.

### Література:

1. Борисенко К. Ю., Бадер С. О. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. № 1(48). С. 48-52. DOI: 10.24144/2524-0609.2021.48.48-52
2. Волік Н. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти: дис. ... д-ра філософії: 012 – Дошкільна освіта. Запоріжжя, 2023. 299 с.
3. Гладун Л. В., Жаркова І. І. Емоційний інтелект та його формування в старшого дошкільника засобами театралізованої діяльності. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2023. Вип. 4. С. 9-16. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-4.02>
4. Грицюк І. М., Мілішук С. О. Особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного старшого віку. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 29-35. DOI:10.32782/psych.studies/2023.1.4
5. Дерев'янко С. П., Лавренко С. А. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23-29. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.4>

6. Харченко Н. В. Казка як метод впливу на емоційну сферу дошкільників. *Психологічний журнал*. 2021. (6), 68–73. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.6.2021.229297>

7. Хаустова А. В. Розвиток емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку засобами казки. *Наукові записки: зб. матеріалів наук.-практ. конф. викладачів і студентів*. Серія «Мистецтво». Вінниця : Планер, 2018. С. 199–203.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-109>

## **АЛОСТАТИЧНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

*Терещенко Ольга Олегівна*

*асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології  
Одеський національний медичний університет  
м. Одеса, Україна*

У сучасних соціальних умовах, що характеризуються тривалими стресогенними впливами, невизначеністю та підвищеним психоемоційним навантаженням, зростає поширеність психосоматичних симптомів і захворювань. Значна частина клінічних проявів не може бути пояснена виключно біомедичними чинниками, що зумовлює необхідність використання інтегративних концепцій, які поєднують психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти функціонування людини [2, с. 12].

Однією з таких концепцій є концепція алостазу, яка пояснює взаємозв'язок між емоційним напруженням, поведінковими реакціями та фізіологічними змінами, що накопичуються в організмі у процесі тривалого впливу стресових факторів і забезпечують механізм переходу психологічного дистресу до соматичних порушень [5, с. 880]. Алостатичне перевантаження – це стан, у якому вимоги середовища та хронічний стрес перевищують адаптаційні ресурси організму.

Механізм розвитку алостатичного перевантаження пов'язаний з тривалою активацією систем стресу. За тривалого перевищення адаптаційних ресурсів організму активація систем стресу (гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, автономної нервової, імунної та метаболічної систем) спричиняє накопичення фізіологічного навантаження та поступове зниження здатності організму підтримувати внутрішню рівновагу. У цих умовах адаптаційні механізми, що спочатку забезпечують стабільність, починають сприяти розвитку патологічних змін, що описується як процес «зношування» організму внаслідок