

**SCI-CONF.COM.UA**

# **EUROPEAN SCIENTIFIC CONGRESS**



**PROCEEDINGS OF XI INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
NOVEMBER 27-29, 2023**

**MADRID  
2023**

# **EUROPEAN SCIENTIFIC CONGRESS**

Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference

Madrid, Spain

27-29 November 2023

**Madrid, Spain**

**2023**

## UDC 001.1

The 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference “European scientific congress” (November 27-29, 2023) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023. 707 p.

## ISBN 978-84-15927-34-1

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // European scientific congress. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2023. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/xi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-scientific-congress-27-29-11-2023-madrid-ispaniya-arhiv/>.*

### Editor

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [madrid@sci-conf.com.ua](mailto:madrid@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua>

©2023 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2023 Barca Academy Publishing ®

©2023 Authors of the articles

## TABLE OF CONTENTS

### AGRICULTURAL SCIENCES

1. *Куліш М. М.* 15  
ОЦІНКА ЖИВОЇ МАСИ МОЛОДНЯКУ ВЕЛИКОЇ РОГАТОЇ ХУДОБИ

### BIOLOGICAL SCIENCES

2. *Chaika Y. O., Zatyntska I. V.* 20  
INFLAMMATORY MARKERS DURING THE DEVELOPMENT OF AN INFECTION OF VIRAL ETIOLOGY
3. *Mushii O. M., Cherevatenko A. V., Borikun T. V.* 25  
EXPRESSION OF MMP9 GENE IN THE BREAST CANCER TISSUE
4. *Скорик О. Д.* 27  
СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ МЕМБРАНИ ЕРИТРОЦИТІВ ПРИ ЗЛОЯКІСНИХ НОВОУТВОРЕННЯХ

### MEDICAL SCIENCES

5. *Ахраров Х. Х., Абдумажидов А. Ш., Шервליева Н. М., Абдуразакова Н. Т.* 33  
ДИНАМИКА АНАЛИЗА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В АСПЕКТЕ ФИЗИОЛОГИИ
6. *Бевз Т. І., Миронюк-Константинович К. Д., Бондарук І. Ю., Лопушанський О. М., Шевченко А. В.* 42  
ВАКЦИНАЛЬНИЙ СТАТУС ТА РІВЕНЬ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО ВАКЦИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ
7. *Біловол А. М., Білокін П. О., Шутько І. С.* 47  
СУЧАСНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ВІТІЛІГО
8. *Біловол А. М., Пустова Н. О., Цимбал М. М., Москаленко С. І.* 51  
ВПЛИВ ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТАН ШКІРИ
9. *Василенко М. Ю., Голозубова О. В.* 56  
ОСОБЛИВОСТІ ПАЛІАТИВНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ КО-ІНФЕКЦІЇ ТУБЕРКУЛЬОЗ/ВІЛ
10. *Денисова М. В., Струтинська Н. А., Сагач В. Ф.* 59  
ЕКГ ЯК МЕТОД РАННЬОЇ ДІАГНОСТИКИ ГОСТРОЇ ДОКСОРУБЦІНІНДУКОВАНОЇ КАРДІОТОКСИЧНОСТІ У ЩУРІВ
11. *Дудник В. М., Фурман В. Г., Куцак О. В.* 63  
ОСОБЛИВОСТІ КЛІНІЧНОГО ПЕРЕБІГУ ХВОРОБИ КРОНА У ДІТЕЙ. КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК В ПЕДІАТРІЇ

61.	<i>Артеменко В. В.</i> КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СИТУАЦІЙНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ САМОТНОСТІ	349
62.	<i>Дідик К. Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ	355
63.	<i>Крамченкова В. О., Кондратенко Д. Ю.</i> УЯВЛЕННЯ ПРО СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ПОДРУЖЖЯ ІЗ НОРМАТИВНОЮ ТА КВАЗІСІМЕЙНОЮ МОДЕЛЯМИ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ	360
64.	<i>Кузнєцов М. А., Власова Н.</i> ПРОЯВ СИЛИ ВОЛІ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ НА ОСОБИСТІСНОМУ РІВНІ САМОКОНТРОЛЮ	364
65.	<i>Машинська М. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ХАРАКТЕРУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	372
66.	<i>Руденок А. І., Поплавська Б. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ УЧНІВ	375
67.	<i>Шпак М. М., Заплітна А. Я.</i> МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ	381
68.	<i>Яценко Т. В., Гасан І. Р.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	386
<b>JOURNALISM</b>		
69.	<i>Девятко В. О., Кирилова О. В.</i> КОНЦЕПТ «СЦЕНИ» В СУЧАСНОМУ ОНЛАЙНОВОМУ ПРОСТОРІ	393
<b>ART</b>		
70.	<i>Мазур О. В., Кириченко Д. О.</i> ПОДОЛАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ БАР'ЄРІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ	397
71.	<i>Морозюк Л. В., Підгасцька І. В., Поліщук В. І.</i> ПОЕТАПНІСТЬ РОБОТИ З ХОРОМ НАД РОЗУЧУВАННЯМ НОВОГО ВОКАЛЬНОГО ТВОРУ	404



## МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

**Шпак Марія Мирославівна,**

д. психол. н., професор

**Заплітна Анна Ярославівна,**

магістрантка

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

**Вступ.** В умовах війни в Україні діти підліткового віку особливого гостро емоційно переживають стресові ситуації, воєнні конфлікти, екстремальні події суспільного буття. У таких складних життєвих ситуаціях вони відчують увесь спектр негативних емоцій – від страху, підвищеної тривожності, гніву, злості до емоційного виснаження. Через вплив стресу здатність підлітків до емоційного самоконтролю та управління емоціями суттєво знижується. Саме тому, щоб стабілізувати свій емоційний стан та опанувати тривогу, необхідно навчити підлітків використовувати різні методи емоційної саморегуляції, які дають змогу повернути здатність контролювати свої емоції та володіти собою.

**Мета роботи** – теоретично проаналізувати та охарактеризувати методи розвитку емоційної саморегуляції у підлітків, які допомагають керувати власним психоемоційним станом.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема емоційної саморегуляції була предметом дослідження багатьох вітчизняних (І. Ф. Аршава, В. К. Гаврилькевич, С. П. Дерев'янка, В. В. Зарицька, Н. В. Коврига, І. М. Матійків, Е. Л. Носенко, І. Г. Павлова, О. Я. Чебикін та ін.) і зарубіжних (Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей та ін.) психологів. Аналіз наукових джерел показав, що здебільшого дослідження емоційної саморегуляції здійснюється в контексті вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості, розвитку емоційного інтелекту, забезпечення успішності життєдіяльності людини загалом [2; 6]. При цьому вчені зазначають, що уміння контролювати емоції, особливо вияв негативних емоцій,

здатність емоційно гнучко реагувати і пристосовуватися до мінливих ситуацій навколишньої дійсності, сприяє, з одного боку, збереженню психоемоційного здоров'я особистості, з іншого – забезпечує ефективну комунікацію та соціальну взаємодію з іншими людьми.

Особливо важливого значення набуває проблема розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Результати досліджень свідчать, що для підлітків характерними є такі емоційні реакції на стресові ситуації: підвищена тривожність та хвилювання, почуття пригніченості та смутку, роздратованість, агресія, конфліктність, відчуття безпорадності, апатія [5; 7]. Звичайно, подолання наслідків стресових ситуацій, залежить від індивідуально психологічних особливостей кожної дитини, внутрішніх ресурсів організму. Водночас для підлітків дуже важливою є соціальна підтримка, зокрема любов, розуміння і прийняття зі сторони значущих для них осіб. Емоційна підтримка батьків, друзів, вчителів допомагає підліткам пережити травмуючі ситуації. Дорослі повинні помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Головне у стресовій ситуації – допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці. У процесі спілкування необхідно обговорити з дитиною її емоційний стан, самопочуття, з'ясувати, що викликає у неї тривогу чи неспокій. Це дозволить виявити можливі емоційні розлади на ранньому етапі. Під час розмови необхідно застосовувати стратегії активного та емпатійного слухання.

Спостереження за поведінкою, емоційними реакціями, настроєм, ставленням підлітків до навчання чи однокласників – дасть змогу батькам і вчителям визначити необхідність звернення за допомогою до практичного психолога чи психотерапевта. Завдання спеціалістів полягатиме у віднаходженні методів і способів виходу дитини з кризового стану, пошуку та підтримці її внутрішніх ресурсів, відновленні емоційного самоконтролю та появі нового когнітивного осмислення ситуації. Для вирішення емоційних проблем підлітків будуть ефективними індивідуальні психологічні консультації, у процесі яких можна ознайомити підлітка з різними методами і

техніками регуляції емоцій.

**Результати та обговорення.** З метою розвитку емоційної саморегуляції дослідники пропонують використовувати різні методи, зокрема: дихальні вправи, арттерапію, танцювально-рухову терапію, медитацію, соціально психологічний тренінг та ін. [1; 3; 4]. Зазначені методи спрямовані на формування практичних навичок та умінь гармонізувати свій емоційний стан за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Дихальні вправи – найпростіший спосіб впоратися із негативними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати будь-де та адаптувати відповідно до власних потреб та умов життєдіяльності. Серед найбільш відомих – вправа «Дихання по квадрату», «Свічка і квітка» та ін.

Використання арттерапевтичних технік у роботі з дітьми підліткового віку дає змогу насамперед активізувати творчу уяву, креативність, водночас допомагає зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції, знизити рівень стресу і тривожності. З цією метою можна використовувати різні арттерапевтичні техніки: малювання, ліплення, створення колажів, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, казкотерапію. Ці арттерапевтичні техніки сприяють не лише творчому самовираженню підлітків, приносять їм емоційне задоволення, а й допомагають стабілізувати емоційний стан дитини. Їх можна використовувати і в процесі діагностичної роботи, для того, щоб визначити емоційні переживання підлітків, особливо в ситуаціях, коли їм важко словесно описати свій емоційний стан, вербалізувати емоції, так і в корекційно розвивальній роботі. Адже арттерапія дає можливість для вираження негативних емоцій в соціально прийнятній формі, дозволяє працювати з почуттями, які здаються підліткові незрозумілими і нездоланими, сприяє емоційному самоусвідомленню.

Психоемоційному розвантаженню сприяє також заняття улюбленою справою. Дорослі мають підтримувати і заохочувати підлітків займатися тим, що заспокоює та відновлює їхню емоційну рівновагу: заняття спортом, слухання музики, перегляд фільмів, спілкування з друзями чи прогулянки на



природі. Важливим завданням дорослих є створення безпечного середовища, як в закладі освіти, так і в сім'ї, в якому підліток буде відчувати себе захищеним.

З метою підвищення емоційної обізнаності підлітків, опанування психологічними техніками регуляції емоцій необхідно проводити для підлітків заняття у вигляді практикумів, майстер-класів, групових соціально психологічних тренінгів.

Як показали результати наших емпіричних досліджень, дієвим засобом розвитку емоційної саморегуляції у підлітків є тренінгова технологія сукупність різних прийомів, способів і вправ, спрямованих на розвиток у людини певних навичок та умінь. Зокрема, тренінг сприяє розвитку здатності підлітків управляти своїми емоціями, формуванню умінь і навичок емоційного самоконтролю. Підлітки поступово навчаються контролювати інтенсивність власних емоцій та експресивність їх вираження; оволодівають здатністю довільно стримувати прояв різних емоційних переживань, особливо негативних емоцій, адекватно до умов соціальної ситуації та етичних норм поведінки, чи викликати їх. Це, своєю чергою, сприяє формуванню емоційно адекватної поведінки підлітків, і сприяє відновленню емоційної стійкості дитини після пережитого стресу.

**Висновки.** Таким чином, оволодіння підлітками методами емоційної саморегуляції допоможе їм відновити емоційний баланс, ефективно контролювати свої емоції, зберегти психічне здоров'я загалом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 1. С. 17–29.
2. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2010. Вип. 35. С. 66–77.
3. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод.

посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

4. Маляр О. І. Психологічний тренінг формування позитивної довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології»*. Київ : Гнозис, 2014. Додаток 3 до Вип. 31. С. 234–240.

5. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.

6. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.