



COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS



ISSUE
№45

3RD INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE

**INNOVATIVE
APPROACHES
IN MODERN SCIENCE
AND TECHNOLOGY**

NOVEMBER 12-14, 2025
LISBON, PORTUGAL



Гончаренко І.О. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ В РЕАЛІЯХ СУЧАСНОГО КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....	570
Гоженко В.В. КОД РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....	576
Ушакова І., Лаврінченко О. МОЛОДІЖНІ ЦЕНТРИ І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС.....	577
Овдєєнко Є.М. СМИСЛОТВОРЕННЯ ЯК ЦЕНТРАЛЬНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОЦЕС У ВЗАЄМОДІЇ КЛІЄНТА Й ТЕРАПЕВТА В ПАРАДИГМІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ДІАЛОГУ.....	581
Луцюк С.А., Лебідь О.В. ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ДЕЗАДАПТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ.....	585
Савченко М.С. ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ІНТЕГРАЦІЇ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ У ЛЮДЕЙ З ПТСР ЯК ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ПОРУШЕНИХ ФІГУРНО-ФОНОВИХ СТРУКТУР СВІДОМОСТІ.....	587
Стахова О.О., Шишилова О.Д. РОЗВИТОК МНЕМІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ.....	591
Красілова Ю.М., Ільчук А.М. ПРОФЕСІЙНИЙ ІМІДЖ СУЧАСНОГО СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	593
Красілова Ю.М., Соловйова А.М. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ...	597
Щучак Р.І. ДЕПРЕСИВНІ ПРОЯВИ У ПАЦІЄНТІВ З ДІАБЕТОМ: КЛІНІКО- ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....	601
Шмідзен І.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	604

ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Кіріцева Олександра Анатоліївна

здобувач вищої освіти

Герасімчук Тетяна Сергіївна

к.мед.н., доцент

Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
Україна

Актуальність. Медичні працівники щодня стикаються з високим рівнем стресу, пов'язаним із відповідальністю за життя пацієнтів, інтенсивним робочим графіком та емоційним навантаженням. Хронічний стрес призводить до професійного вигорання, зниження ефективності роботи та проблем зі здоров'ям. Сучасні дослідження свідчать, що розвиток емоційного інтелекту (EQ) є дієвим інструментом підвищення стресостійкості та психологічної адаптивності. Саме тому важливим завданням є оцінка ефективності програм тренінгу EQ серед медичних працівників. [1-3]

Мета дослідження. Вивчити вплив тренінгу розвитку емоційного інтелекту на рівень стресостійкості медичних працівників та визначити, які компоненти EQ найбільше впливають на психологічну стійкість.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 20 до 46 років, серед яких були лікарі, медичні сестри та інтерни. Учасників випадковим чином поділили на дві групи: експериментальну (15 осіб), яка пройшла програму тренінгу, та контрольну (15 осіб), яка працювала у звичному режимі без додаткових інтервенцій. Тренінг тривав 8 тижнів і складався з восьми 1,5-годинних занять, що включали вправи з усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатії, техніки емоційної саморегуляції, формування навичок конструктивної комунікації та управління конфліктними ситуаціями. Для оцінки рівня емоційного інтелекту використовувався тест Бар-Она, стресостійкість вимірювалася за шкалою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), а рівень емоційного вигорання оцінювався за методикою Maslach Burnout Inventory (MBI). Статистичний аналіз отриманих даних проводився за допомогою t-тесту для залежних і незалежних вибірок, а також кореляційного аналізу.

Результати. До початку дослідження середній рівень EQ в експериментальній групі становив $112,4 \pm 9,3$ бала, після тренінгу він зріс до $124,7 \pm 8,1$ ($p < 0,001$). У контрольній групі зміни були статистично незначущими ($113,1 \pm 10,2$ до та $114,5 \pm 9,8$; $p > 0,05$).

Показники стресостійкості (CD-RISC) також зросли: з $58,2 \pm 7,1$ до $72,9 \pm 6,8$ в експериментальній групі ($p < 0,001$), тоді як у контрольній групі залишилися практично незмінними ($59,4 \pm 6,5$ до $60,7 \pm 6,9$; $p > 0,05$).

Аналіз рівня емоційного вигорання показав зниження індексу емоційного виснаження на 18% у групі, що пройшла тренінг ($p < 0,01$), тоді як у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано.

Кореляційний аналіз підтвердив сильний зв'язок між розвитком EQ та підвищенням стресостійкості ($r = 0,64$; $p < 0,001$). Найбільш вагомими предикторами психологічної стійкості виявилися навички емоційної саморегуляції ($r = 0,59$) та емпатії ($r = 0,52$).

Висновки. Тренінг емоційного інтелекту є ефективним методом підвищення стресостійкості медичних працівників. Розвиток EQ сприяє зниженню рівня емоційного вигорання, підвищує здатність адаптуватися до стресових умов та покращує психологічне благополуччя. Впровадження подібних програм у систему післядипломної освіти медичних спеціалістів може стати важливим кроком у профілактиці професійного вигорання та підвищенні якості медичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Powell, C., Brown, T., Yap, Y., Hallam, K., Takas, M., Quinlivan, T., Xenos, S., & Karimi, L. (2024). Emotional intelligence training among the healthcare workforce: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1437035. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437035>
2. Lisigurski, M. Z., Shaikh, U., & Toston, B. (2021). Physicians' Emotional Intelligence: Improving Performance While Reducing Burnout. *HCA Healthcare Journal of Medicine*, 2(1), Article 4. <https://doi.org/10.36518/2689-0216.1074>
3. Schumann, M., Ghorab, H. M., & Baraka, A. (2025). Emotional Intelligence, Perceived Stress, and Burnout in Undergraduate Medical Students: A Cross-Sectional Correlational Study. *International Medical Education*, 4(2), 23. <https://doi.org/10.3390/ime4020023>

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ В РЕАЛІЯХ СУЧАСНОГО КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Гончаренко Ірина Олександрівна

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Криворізького державного
педагогічного університету, Україна

Актуальність дослідження впливу корекційно-розвивальної тренінгової програми на рівень стресостійкості дітей підліткового віку визначається безпрецедентними викликами, з якими зіткнулося українське суспільство внаслідок повномасштабної військової агресії. Підлітковий вік є критичним періодом формування ідентичності та психологічної стійкості, а тривала дія