Bingöl University (Bingöl, Turkey)
Palacký University (Olomouc, Czech Republic)
Warsaw Management University (Warsaw, Poland)
Ostfalia University of Applied Sciences Ostfalia (Suderburg, Germany)
Aalto University (Espoo, Finland)
Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II Biała Podlaska (Poland)
Національний університет оборони України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Кафедра наук про здоров'я Ужгородського національного університету
Кафедра психології Мукачівського національного університету
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кафедра клінічної психології та психічного здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

XIV International Scientific and Practical Conference

«AVIATION AND EXTREME PSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICAL ADVANCEMENTS»

April 16, 2026

Факультет наук про здоров'я
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

Faculty of Health Sciences

Department of Aviation Psychology and Human Factors Management

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)

Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яковицької, Л. В. Помиткіної, А. П. Ковальової. Національний університет «Київський авіаційний інститут». К.: КАІ, 2026. 673 с. Електронне аидання

Збірник містить матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень», яка була організована кафедрою авіаційної психології та управління людським фактором та відбулася у Національному університеті «Київський авіаційний інститут» 16 квітня 2026 р.

Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету
«Київський авіаційний інститут»
(протокол № 7від 20 травня 2026 року)

Голова оргкомітету

ЯКОВИЦЬКА Лада – докторка психологічних наук, професорка, в.о. завідувачки кафедри авіаційної психології та управління людським фактором факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Координатори конференції

КОКАРЄВА Анжеліка – кандидатка педагогічних наук, доцентка, в.о. декана факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Рецензенти:

ВОЛОШИНА Валентина – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ГОРБЕНКО Світлана – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут».

© Колектив авторів, 2026; © КАІ, 2026

ISBN 978-966-931-357-7

© Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2026

6. Пасічник В. М. Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри.* 2020. № 3 (17). С. 43–57.

7. Шулигіна Р. А., Прокопенко М. О. Особливості формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор-естафет в освітньому просторі закладу дошкільної освіти. *Освітньо-науковий простір.* Випуск 6 (1 – 2024). С. 213–224.

Аліна Горпинич
здобувачка другого(магістерського)рівня вищої освіти
спеціальності А2 Дошкільна освіта,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Раїса Шулигіна
кандидат педагогічних наук,
професор кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПРОФІЛАКТИКА І ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ ВПЛИВІВ НА ДИТИНУ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК

Складні умови в українському суспільстві, обумовлені триваючою війною та впливом численних стресових факторів, актуалізують необхідність попередження негативних наслідків стресових впливів вже на етапі дошкільного дитинства. Старший дошкільний і молодший шкільний вік є ключовими у розвитку емоційної сфери, формуванні навичок саморегуляції та адаптації до змін й перетворень.

Термін «стрес» ввів Ганс Сельє в 1936 р. і вперше позначив це як «загальний адаптаційний синдром», тобто загальну

неспецифічну нейрогормональну реакцію організму на будь-який зовнішній предиктор [3].

Окрім фізіологічних наслідків стрес має сильний вплив на психічний стан. Особливо це позначається на розвитку дітей старшого дошкільного віку, у яких якраз формується система саморегуляції і моделі реагування на зовнішні чинники. У дітей цього віку ще не має достатньо сформованих механізмів подолання стресу, тому стресові ситуації суттєво впливають на їх поведінку, емоційний стан і загальний психічний розвиток.

Зважаючи на постійне нервове напруження, яке змушені переживати діти дошкільного віку постає потреба формування у них здатності протистояти негативним стрес-чинникам зберігаючи при цьому емоційну стійкість та самоконтроль [2, с. 71]. Тобто, сформувавши у дітей супротив до стресів можливо досягти підвищення адаптаційних можливостей та тривалого ефекту у вигляді гармонійного психоемоційного розвитку, що сприятиме успішній соціалізації дитини.

Т. Піроженко виділяє такі особистісні ресурси, які сприяють попередженню стресових впливів на дитину старшого дошкільного віку та підвищують стійкість до стресових ситуацій: «здатність розрізняти, усвідомлювати та безпечно проявляти свої почуття в різних ситуаціях (безпечних та ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події»); вміння усвідомлено керувати своїми реакціями (страх, погані спогади, гнів); навички саморегуляції, медитації, уяви» [3, с. 11].

Важливу роль у попередженні стресових впливів на дитину старшого дошкільного віку відіграє творча діяльність, оскільки творчість дає можливість вільно виражати свої почуття, регулювати внутрішні стани та долати негативні впливи й емоції. У цьому контексті особливе місце посідає арт-терапія як засіб, який інтегрує в собі творчий процес із профілактичним, а іноді і з корекційним.

Арт-терапія – психотерапевтичний метод, що використовує художні прийоми та творчість для психокорекції небажаних психічних проявів та гармонізації психоемоційного стану. Впровадження у роботу з дітьми дошкільного віку арт-терапевтичних методів (казкотерапії, малювання, лялькотерапії, музикотерапії, пісочної терапії, танцювальної терапії тощо)

забезпечує зниження негативних емоційних переживань, напруги та сприяє розвитку саморегуляції через позитивний емоційний досвід.

Згідно Т. Пироженко, арт-терапія сприяє гармонізації психоемоційного стану та розвитку самовираження дитини [3, с. 69]. Дитина отримує можливість не тільки зменшити зайве збудження, тривожність, агресивність, недовіру до навколишнього світу, але й здобути впевненість у собі та успіх, а також пов'язані з ним позитивні переживання та зразки поведінки.

Підтвердження ефективності застосування арт-терапії як засобу формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку знаходимо у багатьох сучасних українських дослідженнях. Зокрема, М. Беспалько та Н. Павлова у своїх роботах встановили ефективність арт-терапії як інструменту емоційно-соціального розвитку дошкільників, який покращує адаптацію та гармонізацію психічного стану [1, с.17].

Уваги заслуговує дослідження І. Калашник та І. Сірик, які стверджують, що використання арт-терапевтичних технік є дієвим у подоланні психоемоційних порушень та розвитку особистості старших дошкільників в умовах стресу [2, с. 72]. Вченими наголошується потреба інтеграції творчих методів у педагогічну практику з метою формування резильєнтності та соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку [2, с. 231]. Це вимагає активного використання засобів арт-терапії в освітньому середовищі закладу дошкільної освіти та передбачає у першу чергу врахування індивідуальних особливостей дітей, фахову підготовку педагогів та створення спеціального психологічно безпечного (комфортного) середовища. це дозволить максимально ефективно інтегрувати арт-терапію у різні види діяльності дітей старшого дошкільного віку та сприяти формуванню у них стресостійкості.

Отже, сьогодні в умовах тривалої війни, яка супроводжується підвищеною стресогенністю та нестабільністю, попередження стресових впливів на дітей старшого дошкільного віку є важливою умовою їх емоційного благополуччя та гармонійного розвитку. Ефективним психолого-педагогічним засобом зниження стресу, емоційної напруги і протидії

негативним емоційним переживанням є арт-терапія. Використання арт-терапевтичних методів в освітньому процесі закладів дошкільної освіти забезпечить формування стійкості до стресових ситуацій та підвищить адаптаційні можливості дітей, що є особливо значимим в контексті сучасних викликів.

Література:

1. Беспалько М. М., Павлова Н. В. Арт-терапія як інструмент емоційно-соціального розвитку дошкільників. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 16–20.

2. Калашник І., Сірик І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми, які пережили психотравмуючу ситуацію. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 69–80.

3. Піроженко Т. О., Соловйова Л. І., Карабаєва І. І., Гурковська Т. Л., Токарєва Л. Д., Федорчук О. І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник / за наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с.