

*Висновок.* Отже, розвиток емоційної компетентності майбутніх психологів сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню “професійного вигорання”, гармонійному функціонуванню у соціумі, життєвим досягненням.

***Список використаної літератури:***

1. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина-людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2013. №2. С. 144-153.
2. Федорчук В. М. Емоційна компетентність психолога. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Випуск 17. С. 623–630.

*Дьоміна Ганна Анатоліївна,  
кандидатка психологічних наук, доцент*

*Пастушенко Катерина Олександрівна,  
студентка 1 курсу магістратури  
ОПП «Психологія»*

**«Психологічні особливості суїцидальних думок в юнацькому віці та їх психопрофілактика»**

*Актуальність проблеми.* Проблема самогубств у юнацькому віці є важливою та актуальною з кількох причин: поширеність, проблеми розвитку, проблеми з психічним здоров'ям, соціальні мережі тощо. Розглянемо детальніше.

*Поширеність:* Самогубство є третьою основною причиною смерті серед юнаків у віці 15-19 років, і, за оцінками, спроби самогубства трапляються навіть частіше, ніж завершені самогубства.

*Проблеми розвитку:* Юнацький вік – це період значних викликів у розвитку, включаючи зміни в ідентичності, стосунках з однолітками та сімейній динаміці. Ці виклики можуть сприяти виникненню почуття ізоляції, безнадійності та відчаю.

*Проблеми з психічним здоров'ям:* Проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія, тривога та розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, часто виникають у підлітковому віці і можуть підвищити ризик суїцидальних думок та поведінки.

*Соціальні мережі:* Юнаки також піддаються підвищеному ризику кібер-булінгу та впливу шкідливого контенту в соціальних мережах, що може загострити проблеми з психічним здоров'ям і сприяти виникненню суїцидальних думок.

*Довгострокові наслідки:* Самогубство має не лише безпосередні руйнівні наслідки для самої людини та її близьких, але й довгострокові наслідки для суспільства в цілому. Втрата молодих життів має далекосяжні наслідки для сімей, шкіл і суспільства.

*Виклад основного матеріалу.* Враховуючи ці фактори, зусилля з профілактики самогубств серед юнаків мають вирішальне значення. Це включає раннє виявлення

проблем з психічним здоров'ям, доступ до послуг з охорони психічного здоров'я, а також освіту та інформування щодо запобігання самогубствам у школах і громадах.

Суїцидальні думки – це складне явище з багатьма психологічними особливостями. Ось деякі з ключових психологічних ознак суїцидальних думок:

**Безнадійність:** Суїцидальні думки часто виникають через глибоке відчуття безнадійності та відчаю. Людині може здаватися, що немає виходу з ситуації, в якій вона опинилася, і що самогубство - це єдиний вихід.

**Почуття нікчемності:** Люди з суїцидальними думками можуть відчувати, що вони є тягарем для інших або що їхнє життя не має ніякої цінності.

**Емоційний біль:** Суїцидальні думки часто супроводжуються сильним емоційним болем, таким як смуток, тривога і відчай.

**Почуття ізоляції:** Люди з суїцидальними думками можуть відчувати, що вони самотні і що ніхто не розуміє, через що вони проходять.

**Імпульсивність:** Деякі люди можуть відчувати імпульсивні думки про самогубство, не продумавши до кінця наслідки своїх дій.

**Відсутність орієнтації на майбутнє:** Суїцидальні думки можуть виникати, коли людина відчуває, що у неї немає майбутнього або що у неї немає перспектив на краще життя.

**Заклопотаність смертю:** Люди з суїцидальними думками можуть бути стурбовані смертю, часто говорити про неї або проявляти поведінку, пов'язану зі смертю.

Існує кілька психологічних підходів, які можна використовувати для профілактики суїцидальних думок:

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** КПТ – це вид психотерапії, який допомагає людям виявити та змінити негативні стереотипи мислення, що сприяють виникненню суїцидальних думок. КПТ може допомогти людям навчитися стратегіям подолання труднощів, навичкам вирішення проблем і покращити загальний настрій.

**Діалектична поведінкова терапія (ДПТ):** ДПТ – це вид терапії, який фокусується на допомозі людям регулювати свої емоції і справлятися з дистресом. Вона може бути особливо ефективною у запобіганні суїцидальних думок у людей з пограничним розладом особистості.

**Терапії на основі усвідомленості:** Терапії на основі усвідомленості, такі як когнітивна терапія на основі усвідомленості (МВСТ) і терапія прийняття і прихильності (АСТ), можуть допомогти людям навчитися бути більш присутніми в даний момент і приймати складні думки та емоції без осуду.

**Сімейна терапія:** Сімейна терапія може допомогти покращити навички спілкування, підтримки та вирішення проблем у сімейній системі, що може допомогти зменшити стрес і покращити здатність до подолання труднощів у людей, схильних до ризику суїцидальних думок.

**Міжособистісна терапія (МПТ):** МПТ фокусується на покращенні міжособистісних стосунків та комунікативних навичок. Вона може допомогти людям, які борються з міжособистісними стресами, що сприяють виникненню суїцидальних думок.

**Групи підтримки:** Групи підтримки можуть надати людям відчуття спільноти та підтримки від інших людей, які мають подібний досвід. Це може допомогти зменшити відчуття ізоляції та покращити навички подолання труднощів.

Важливо зазначити, що профілактика суїцидальних думок вимагає комплексного підходу. Як *висновок*, важливо зазначити, що суїцидальні думки – це складність, до якої слід ставитися серйозно. Якщо виникають суїцидальні думки, важливо звернутися за допомогою до фахівця з психічного здоров'я або на гарячу лінію допомоги в кризових ситуаціях.

**Список використаної літератури:**

1. Борзняниця М.М., Квасова М.О. Суїцид як девіантна форма поведінки. *Питання сучасної науки і права Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти* (24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми, 2020. С.163-166. [https://www.univd.edu.ua/general/publishing/konf/24\\_04\\_2020/pdf/66.pdf](https://www.univd.edu.ua/general/publishing/konf/24_04_2020/pdf/66.pdf)
2. Дьоміна Г.А. Психологічні моделі саморегуляції емоцій. *Discussions for the improvement of science : abstracts of II International Scientific and Practical Conference*. Berlin, Germany (January 16 – 18, 2023). 2023. Pp. 260-262. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38827/Domina%20H.%20A.pdf?sequence=3>
3. Шакірова О.О. Суїцид і депресія у молодих практично здорових осіб. *Актуальні питання нейронаук: Збірник тез Всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів (Харків 27 квітня 2018 р.)* / МОН України, Харківський національний медичний університет. Харків, 2018. С.53-54. <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/20023/1/%D0%A8%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
4. Олєфіренко Ю.Л. Суїцид – руйнівна хвороба нашого суспільства. *Реформи законодавства України в умовах євроінтеграції. Збірник наукових праць*. 2014. С.138-139. [http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/11643/1/zbir2-14-reform-zakonod\\_p138-139.pdf](http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/11643/1/zbir2-14-reform-zakonod_p138-139.pdf)

*Єгорова Вікторія Павлівна,  
студентка 2 курсу магістратури,  
ОПП «Психологія»,*

*Науковий керівник:  
доктор педагогічних наук, професор  
Гузій Наталія Василівна*

**«Психологічні особливості міжособистісних стосунків першокласників в умовах інклюзивного навчання»**

*Актуальність проблеми.* Соціальна ситуація розвитку дітей, які вступають до школи, зумовлена суттєвою зміною їх соціального статусу, необхідністю засвоєння нової соціальної ролі школяра, що передбачає і новий тип взаємодії і спілкування у дитячому колективі. Особливого значення проблема міжособистісного спілкування першокласників набуває у сучасній інклюзивній освіті, оскільки діти з особливими освітніми потребами (ООП), крім первинного порушення, мають вторинні відхилення, що негативно впливають на різні сфери психіки і відповідно на взаємодію учнів з оточуючими та їх соціалізацію. Це обумовлює необхідність регулярної діагностики і своєчасної корекції міжособистісних відносин в навчальних колективах першокласників, до складу яких входять діти з ООП.

*Ступінь розроблення проблеми.* Проблеми інклюзії розробляються багатьма вітчизняними (І.Бех, Н.Ворон, І.Зверева, А.Мудрик, Ю. Найда та ін.) і зарубіжними (Т.Міттлер, Т.Лорман, Д.Роза, Д.Харві та ін.) вченими. Конкретні предметні дослідження цієї проблеми відображені у науковому доробку таких вчених, як В.Бондар, Л.Виготський, Т.Власова, П.Гальперін, В.Давидов, Р.Лалаєва,