

сильними, активними та бадьорими (56,7%), але водночас половина охарактеризувала свій стан як печальний або апатичний, більше однієї третини відчували себе стомленими та зазначили бажання відпочити, приблизно одна четверта описали себе як схвильованих та тривожних.

Висновки. Дослідження показують, що звичайні кухонні спеції можуть бути дуже ефективними для покращення психічного здоров'я. Зважаючи на цю статистику, є підстави вважати, що додавання прянощів до свого раціону має медико-профілактичне значення. У разі протипоказань для споживання спецій із стравами, для гармонізації психоемоційного статусу рекомендуємо додавати спеції до картин з відповідною тематикою.

ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСІНДУКОВАНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.

**Аністратенко Т.І., Велика Н.В., Ревук Д.О., Афанасьєва М.С., Бурма А.В.,
Коваленко С.К., Козинець А.П., Косько Д.О., Луканіна А.В.,
Мирончук А.О., Семенюк М.В., Трищук А.А.**

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

У непростий для України період військових дій, коли люди відчують тривожність, страх, розпач, гнів, які реалізуються як зміни звичок, поведінки, характеру. Залишатися спокійним самому, вміти допомогти і заспокоїти оточуючих в несприятливих ситуаціях є надзвичайно важливим, і ці навички необхідно тренувати. Гармонійна особистість впевнена і сильна, здатна опанувати тривогу, страхи, розпач, стрес. Не всі люди можуть належним чином оцінити значимість внутрішньої гармонії, і зовсім мало усвідомлюють, що цьому можна навчитись. Суттєвий вплив на відчуття внутрішньої гармонії створює оточуюче середовище, зокрема, його кольорова гама. Психологи використовують простий кольоровий тест, який дозволяє визначити психоемоційний стан.

Мета нашої роботи полягала в оцінці психоемоційного статусу дітей та підлітків з подальшою корекцією тривожності та стресових розладів.

Матеріали та методи. В дослідженні брали участь 40 дітей віком 12—13-ти років, 40 підлітків віком 17-ти років і 20 студентів. Психоемоційний статус оцінювали за допомогою 8 кольорового тесту Люшера. Для оцінки тривожності використовували Опитувальник GAD – 7 для скрінінгу тривожного розладу.

Тест Люшера дає можливість оцінити психологічний стан за кольорами першого вибору і діагностує результати таким чином: синій указує на спокій, зелений – на впевненість, червоний – на агресивність, жовтий – на активність; фіолетовий, коричневий, чорний, сірий символізують від'ємні тенденції.

Результати досліджень. При аналізі усіх статистичних даних нами було встановлено, що 23% опитуваних, які пройшли тест Люшера, надали перевагу чорному кольору, як основному, що оточує їх та 12,9% обрали його останнім. Всі респонденти стверджували, що для них чорний символізує в першу чергу заперечення, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність. Також 85%

вказали, що чорний допомагає зосередитися, а по-справжньому виспатися вони можуть тільки в оточенні чорного кольору. Ці дані підкріплює й те, що характер взаємозв'язку чорного з функціонуванням АНС є досить тісним. Серед підлітків віком 17-ти років лише 14,6% обрали чорний колір першим, а 14,0% останнім. Що цікаво, серед дітей віком 12—13-ти років найбільший відсоток - 32,4% надали перевагу даному кольору, як основному, лише 10,8% залишили його на останній сходинці. Колір, який за рейтингом займає 2 місце – жовтий, 20,0% обрали його першим та 10,6% останнім. Надмірна кількість жовтого викликає стрес у 68% опитуваних, що підтвердили дані тесту на тривожність. Це може бути пов'язане з тим, що сприйняття жовтої частини спектру кольорів у людей викликає активацію симпатичної нервової системи (СНС) та гальмування автономної нервової системи (АНС). При домінуванні СНС подальше збільшення її активації, якій сприяють червоний і жовтий, може призвести до дистресу, порушенню гомеостазу. Серед підлітків віком 17-ти років 25,0% обрали жовтий колір першим, в свою чергу жоден не обрав його останнім. Серед дітей віком 12—13-ти років 13,5% обрали даний колір першим та 10,8% останнім. Третє місце посідає синій, 18,8% обрали саме цей колір першим, натомість лише у 2,4% він займає останню сходинку. Синій колір стимулює мислення. Тест на тривожність довів, що люди, які перебувають в оточенні синіх кольорів більш стійкі до стресів і у них не виникає тривожність. Серед підлітків 17-ти років найбільша кількість тих, хто обрав синій першим кольором – 25,0% та жоден не залишив його на останній сходинці. Серед дітей віком 12—13-ти років 10,8% надали перевагу синьому та обрали його першим, лише 5,4% залишили наостанок. 17,6% усіх опитуваних поставили зелений колір на перше місце. Нами було досліджено, що усі ці люди за темпераментом флегматики, адже зелений лікує розладжену нервову систему і несе заспокоєння. Ці факти підкріплює й те, що зелений надає депресивної дії на СНС і активізуючи на АНС. Серед підлітків віком 17-ти років 20,8% обрали зелений колір першим, лише 2,1% залишили його наостанок. Серед дітей віком 12—13-ти років 13,5% обрали даний колір першим та 8,1% останнім. Колір, який за рейтингом займає 5 місце – червоний, 9,4% обрали його першим та 5,9% останнім. Нами було помічено, що люди, які надають перевагу червоному завжди емоційно збуджені, відчувають бадьорість та енергію, за типом темпераменту вони сангвініки. Серед підлітків віком 17-ти років лише 6,3% обрали чорний колір першим, а 8,3% останнім. Що цікаво, з усіх дітей віком 12—13-ти років лише 13,5% надали перевагу даному кольору, як основному, лише 2,7% залишили його на останній сходинці.

Висновки. Значення Тесту Люшера може бути реалізоване на практиці не лише психологами, а і вчителями, вихователями, іншими працівниками дитячих та підліткових закладів, батьками. Важливо оцінити можливість корекції психологічного стану за рахунок зміни кольорового спектру оточуючих предметів. Уважність та спостереження за тим, які кольори обирає дитина при малюванні, іграх, в одязі, дозволяє помітити перші симптоми порушення психологічної рівноваги у дітей, прояву стреслабільності і попередити можливі проблеми. Доцільно розробити практичні рекомендації по