

**Збірник наукових праць
кафедри психології та соціальної роботи**

***СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У
ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ***



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Факультет педагогіки, психології і професійної освіти

Кафедра психології та соціальної роботи

Кафедральний збірник
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У
ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Випуск №15

Частина II

Вінниця - 2025 р.

УДК 159.9:158:37.03

Рекомендовано до друку на засіданні навчально-методичної комісії
факультету педагогіки, психології і професійної освіти
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 6 від 07 травня 2025 р.)

Збірник наукових праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості».. Вінниця, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2025. Вип. 15(II). 250 с.

Збірник наукових праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості» охоплює дослідження, що висвітлюють сучасні підходи до самореалізації, роль психологічних ресурсів, вплив стресу та емоційної стійкості, а також методи підтримки психологічного благополуччя в професійній діяльності. Окремо розглядаються новітні підходи до самоздійснення в умовах соціальних та психологічних трансформацій.

Збірник корисний для теоретиків і практиків, які працюють у галузях психології, соціальної роботи та освіти. Книга адресована здобувачам вищої освіти, психологам, соціальним працівникам, викладачам і фахівцям післядипломної освіти.

Редакційна колегія:

Прізвище, ім'я, по батькові	Науковий ступінь	Вчене звання	Посада і місце основної роботи
Паламарчук Ольга Миколаївна	д.психол.н.	проф.	зав. каф. психології та соціал. роботи
Візніук Інесса Миколаївна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Лящ Оксана Павлівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Чухрій Інна Володимирівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Шахов Володимир Іванович	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Безверхий Олег Станіславович	к.психол.н.	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Габа Ірина Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Герасименко Ірина Генадіївна	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Долинний Сергій Сергійович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Коломієць Леся Ігорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Комар Тетяна Олександрівна	к.психол.н.	доц.	проф. каф. психології та соц. роботи
Мельник Ірина Миколаївна	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Немаш Лілія Ігорівна		асист.	асист. каф. психології та соц. роботи
Подорожний Вадим Григорович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Попова Олена Вікторівна	к.філософ.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Саранча Ірина Григорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Фуштей Оксана Василівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Чорна Олена Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Шульга Галина Борисівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Штифурак Володимир Сергійович	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи

© Кафедра психології та соціальної роботи, 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. АКТУАЛЬНІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

Наталія Синюшко

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я 11

*Лупол Яна*РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 14*Кошай Адріана*ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО
ВІКУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ 17*Цуркан Марія*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 20

Тарануха Валерія

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 23

*Осадчук Ганна*ОСОБЛИВОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВ
АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА САМОПРЕЗЕНТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ 27*Булега Лілія*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІДІ 30

*Соловйова Яна*ВПЛИВ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА ПРОФЕСІЙНЕ
САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ 33*Заверуха Богдан*ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД І УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ 36*Новіцька Валентина*

ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСІЇ В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ 40

*Бесараб Анастасія*РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ЯК КЛЮЧОВОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКА В ОСВІТНЬОМУ КОНТЕКСТІ 43

Євграшина Олена

ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ» В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ 46

Наумова Ольга

РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 50

Стадник Микита

ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 53

Цасюк Каріна

ВПЛИВ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИНИКНЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 57

Шевченко Олександр

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 60

Сагайдак Вікторія

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДНИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В ЗВО 63

Ісько Олена

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ 66

Олійник Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ 69

Булега Лілія

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 73

Швець Юлія

РІВНІ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКІВ 76

Токарчук Поліна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 80

Гайдаєнко Аліна

ЦИФРОВА ІДЕНТИЧНІСТЬ І САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ЕПОХИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ 83

Байда Юлія

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
РОЗРОБНИКІВ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА
ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМАНДНОЇ РОБОТИ В ІТ-СФЕРІ 86

Цибуляк Юлія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ 89

Андросович Данило

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 92

Адомас Іванцюс

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПІВАКТУАЛІЗАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 95

Сатановська Вікторія

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 98

Скала Наталія

БУЛІНГ У ШКОЛІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ АГРЕСОРА ТА ЖЕРТВИ 101

Осєвич Тетяна

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ 104

Шевчук Христина

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ЩОДО ВПЛИВУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ 108

Євграшина Олена

ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ» В СУЧАСНИХ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ 111

Чорна Вікторія

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ 115

Алексєєва Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНОГО
РЕСУРСУ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 119

Свіязова Богдана

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ
ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В КРИЗОВИХ ЦЕНТРАХ 122

Яськова Таміла

СНОВИДІННЯ ЯК ПСИХІЧНИЙ ФЕНОМЕН У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ТА
КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ 125

Помазан Тетяна

ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІТКІВ 128

Гнатюк Олександра

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-
СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ 131

Слободяник Вадим

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ 135

Яричевська Дар'я

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 138

Васильківська Ольга

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДО
ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ 141

Мазур Анна

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ 144

Цибуляк Юлії

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ 148

Ющенко Таїсія

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОГИ ЯК
ПСИХОГЕННОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ 152

Побережна Маргарита

РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ ЗА МЕТОДИКОЮ Р. КЕТТЕЛА В КОНТЕКСТІ
ВИВЧЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 155

Мартинов Тарас

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 158

Рубан Наталія

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ 161

Кавун Марина-Маргарита

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ
ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ В УМОВАХ ВІЙНИ 164

РОЗДІЛ II. СТАНДАРТИ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ЯК ІНСТРУМЕНТИ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ 167

Страшевський Владислав

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ДОСТУПУ ОСІБ З
ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ПОСЛУГ ТА ІНТЕГРАЦІЇ В СУСПІЛЬСТВО 170

Ковальська Анастасія

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ПРАВОПОРУШЕНЬ СЕРЕД
СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ 171

Габінет Оксана

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ
ПОТРЕБАМИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ 174

Лукашенко Тетяна

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ 179

Володимир Паляниця

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ 181

Ковальська Анастасія

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПРОФІЛАКТИКА
ПРАВОПОРУШЕНЬ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 184

Босовська Аліна

ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО НЕМОТИВОВАНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК
ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ 187

Глімбоцька Альона

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО
СПЕКТРА В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ 190

Власова Олена

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ
КОМУНІКАЦІЇ В ДИСТАНЦІЙНИХ МІЖНАРОДНИХ КОМАНДАХ 193

Дериведмідь Михайло

ПОНЯТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ 196

Драпалюк Анастасія

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ 199

Лаврентюк Даша

СОЦІАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ 202

Ворона Надія

ЕФЕКТИВНІСТЬ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ЖЕРТВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ 206

Добровольський Назарій

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІЙ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ 209

Скорич Світлана

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЮНАКІВ ДО НАВЧАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 212

Гнира Каріна

ВИМОГИ ДО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА, ЯКИЙ ДОГЛЯДАЄ ЗА ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 215

Сабатин Олена

РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕМБЛІНГУ ЯК ФОРМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ 218

Кондюк Олена

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ 221

Кленко Назар

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ АУТОАГРЕСІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ 224

Єлізавета Решетняк

РОЛЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ 227

Дремлюга Олександра

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВОЛОНТЕРАСТВА В УКРАЇНІ 230

Пастернак Анастасія

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ
ЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 233

Магазейнова Дар'я

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ФОРМУВАННІ
АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 237

Гирич Павло

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА У МАЙБУТНІХ
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ 240

РОЗДІЛ І

АКТУАЛЬНІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Наталія Синюшко

Актуальність дослідження зумовлена повномасштабним вторгненням РФ в Україну 24 лютого 2022 року, що стало причиною глибоких психологічних травм для всього населення. Щоденні загрози життю, втрати, невизначеність, постійний стрес, тривоги та страх майбутнього призвели до масової дестабілізації психічного здоров'я українців, проявляючись у вигляді ПТСР, депресій, панічних атак та інших розладів. В умовах незадоволених базових потреб у безпеці, питання збереження та відновлення ментального здоров'я набуває особливої гостроти та соціальної значущості.

Перші дослідження психічного здоров'я аналізували вплив соціальних, психологічних та емоційних чинників. Ця проблема цікавила багатьох дослідників, серед яких А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу, Б. Братусь, Е. Фромм, І. Коцан та інші. Їхні праці охоплювали розробку основ проблеми психічного здоров'я, важливість міжособистісних стосунків та систематизацію знань з психології здоров'я. Серед українських науковців проблемі впливу війни на психічне здоров'я населення України в наш час приділяють увагу такі дослідники: С. Лагутіна, М. Маркова, Н. Марута, Г. Пилягіна, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр'єва та інші. Таким чином, сучасні погляди базуються на включенні біологічних, психологічних і соціальних аспектів, що дають можливість розглядати ментальне здоров'я як цілісну рухливу систему, а від компонентів цієї системи залежить психологічне благополуччя людини [1–7].

Метою дослідження є аналіз проблеми ментального здоров'я у працях зарубіжних та вітчизняних науковців.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів – це насамперед гармонія між усіма компонентами та аспектами людського життя.

Вивчаючи відповідне поняття, його неможливо розглядати без контексту реалій війни в Україні. Сьогодні одним із ключових моментів є те, на скільки українці можуть впоратись із викликами реальності, знайти ресурси та прийоми саморегуляції під час стресових ситуацій не лише тих, які виходять з-під контролю особисті, а й тих, які несуть загрозу для життя і здоров'я людини.

Поняття «психологічне здоров'я» було введено на теренах вітчизняної психології І. Дубровіною, яка під цим феноменом розуміє динамічну сукупність психологічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості, між нею та суспільством і можливість повноцінного функціонування людини у процесі життєдіяльності. Узагальнюючи сучасні наукові тенденції щодо вивчення ментального здоров'я як наукового феномену, необхідно наголосити на важливості використання системного підходу до дослідження цього явища [3].

Визначення здоров'я має бути комплексним, а не лише фізичним. За ВООЗ, *психічне здоров'я* – це стан благополуччя, що дозволяє реалізувати потенціал, долати стреси, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. Воно включає психіку, соціальний аспект, здатність долати труднощі та стресостійкість, важливе для реалізації цілей та фізичного самопочуття. Психічне здоров'я кожної людини важливе для суспільства, тому турбота про нього є ключовим компонентом охорони здоров'я, що потребує прискореної реалізації програм ВООЗ та вирішення проблем недостатньої уваги до цієї теми [5].

Війна в Україні стала масштабним травматичним досвідом для мільйонів людей. Пережиті жахи, втрати, постійна загроза та невизначеність майбутнього мають глибокий і тривалий негативний вплив на психіку. Війна зачепила всіх громадян України, спричинивши страх, тривогу, втрату близьких та домівок, що призвело до поширення психологічних проблем. Порушення відчуття безпеки досягти вразливості до психічних розладів. Зростає кількість викликів ПТСР, депресії, тривожних розладів і панічних атак, що навантажує систему охорони здоров'я. Психологічні дослідження можуть бути довготривалими, тому важлива випадкова допомога в сфері психічного здоров'я.

Психологічний добробут забезпечує гармонію із собою, повноцінне функціонування організму та охоплює розвиток емоційного інтелекту, налагодження комунікацій, саморозвиток, адекватну самооцінку, асертивність, критичне та позитивне мислення, адаптивність, екологічне подолання стресу та відчуття щастя. Кожному важливо піклуватися про ментальне здоров'я, розробити план турботи та розвивати навички самопідтримки для опанування кризових ситуацій і підвищення психологічної стійкості. Також необхідно виконувати прості активності для наповнення внутрішніх ресурсів.

Таким чином, аналіз наукових праць показує, що ментальне здоров'я є багатовимірною та цілісною моделлю, яка включає психологічні, емоційні, духовні, соціальні та поведінкові компоненти, а також фізичне самопочуття. Гармонійне функціонування всіх цих складових є ключем до психічного благополуччя, особливо важливого в умовах сучасних подій в Україні. Турбота про фізичний стан є важливою складовою підтримки емоційного здоров'я. Саме тому актуальність дослідження проблем психічного здоров'я в умовах війни є беззаперечною, оскільки це безпосередньо стосується благополуччя та майбутнього українського народу. Розуміння масштабів психологічних травм та пошук ефективних шляхів допомоги є нагальною потребою сьогодення.

Список використаних джерел

1. Воронова О. Ю. Чинники збереження ментального здоров'я в часи війни. Становлення особистості: персоногенетичний контекст. Збірник тез доповідей II Міжнародної науково – практичної конференції. Україна, Мукачево 23-24 квітня 2024 р. URL: <https://surli.cc/gfdkic>
2. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023 С. 78 -83. URL: <https://surli.li/gyavfx>
3. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 78.
4. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Каб. Міністрів України № 1018-р від 27.12.2017 URL: <https://surli.li/acoddm> (дата звернення 14.04.2025).
5. Гебреїсус Т. А. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я на 2013–2030 рр. 2023. WHO/EURO:2023-2618-42374-71262 С. V. URL: <https://surli.lu/kgnfio> (дата звернення 14.04.2025).
6. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Вип. 3. С. 23.
7. Михаленко А. Самопідтримка: ключ до себе та гармонії в житті. Український психологічний ХАБ. Психологічна енциклопедія. URL: <https://surli.lu/pwbvpa> (дата звернення 08.04.2025).

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Лупол Яна

Сучасна студентська молодь все частіше стикається з високим рівнем стресу, соціальною нестабільністю, невизначеністю щодо майбутнього та психологічним тиском. Це зумовлено по-перше серйозними викликами, такими як: пандемія, війна, економічні кризи, по-друге особистісними факторами – адаптація до нових форматів навчання, зниження рівня соціалізації. В таких умовах здатність майбутніх фахівців залишатися психологічно стійким, ефективно долати стресові події та швидко відновлюватися після них набуває особливої актуальності. Резильєнтність виступає ключовим ресурсом в адаптації студентів-психологів до умов воєнного стану [1–5]. Проте наукове осмислення механізмів резильєнтності на адаптацію молоді потребує подальшого дослідження, що зумовлює актуальність даної теми.

Мета наукової публікації полягає у визначенні резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації молоді в умовах воєнного стану та емпіричному виявленні її психологічних особливостей.

В умовах воєнного стану вміння успішно долати стрес є критично важливим для студентів-психологів, що перебувають у періоді формування професійного становлення, ідентичності та соціальної відповідальності. Адже, вона дозволяє студентам не лише ефективно долати особисті життєві труднощі, а й надавати якісну психологічну допомогу майбутнім клієнтам, зберігаючи професіоналізм та емоційну стійкість у стресових ситуаціях [5].

Резильєнтність – здатність людини адаптуватись до стресових подій, зберігаючи внутрішню рівновагу; це ресурс, який забезпечує психічне здоров'я та особистісне зростання. Науковці виділяють чотири функції даного феномену: вміння ефективно долати стресові події; зберігає психологічну стійкість; розвиток життєвих навичок; сприяння позитивним змінам у соціумі [3, 4]. Резильєнтність майбутніх психологів

залежить від різних чинників, а саме – оптимізм, наявність підтримки оточуючих, вміння рефлексувати, постановка життєвих сенсів та самоконтроль. Також вчені виділяють копінг-стратегії, які також впливають на рівень резильєнтності, а саме – план дій, фізичні зусилля, відповідальність, самоконтроль, підтримка. З огляду на це, можемо говорити, що резильєнтність можна розвивати чи вдосконалювати.

Для аналізу резильєнтності студентів-психологів у воєнний час проведено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик: SACS та шкала резильєнтності CD-RISC 25. В дослідженні взяли участь 60 студентів спеціальності 053 Психологія освітнього ступеня бакалавр.

Результати, отримані за *шкалою резильєнтності CD-RISC 25* видно, що 20% студентів мають низький рівень резильєнтності, про що свідчить їх вразливість до стресорів і потребу в додатковій психологічній підтримці (рис. 1).

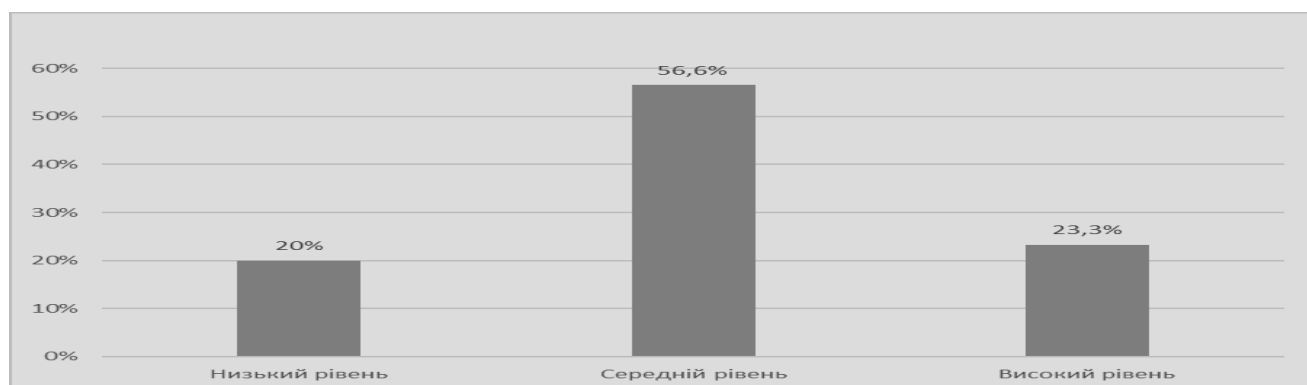


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за «Шкалою резильєнтності»

На рис. 1 видно, що 56,6% опитаних – середній рівень, що свідчить про наявність базових адаптивних ресурсів, які потребують подальшого розвитку та 23,3% майбутніх психологів мають високий рівень резильєнтності, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та зберігати психологічну стійкість в умовах стресу.

За *результатами SACS* було виявлено середній рівень набуття соціального контакту, обережних дій, імпульсивних дій, уникнення, асоціальних дій, агресивних дій, що свідчить про помірне використання, як конструктивних, так і неконструктивних копінг-механізмів у складних ситуаціях. Та високий рівень за шкалами: асертивні дії,

пошук соціальних контактів, непрямі дії, що є свідченням сформованої здатності подолання стресу (рис. 2).

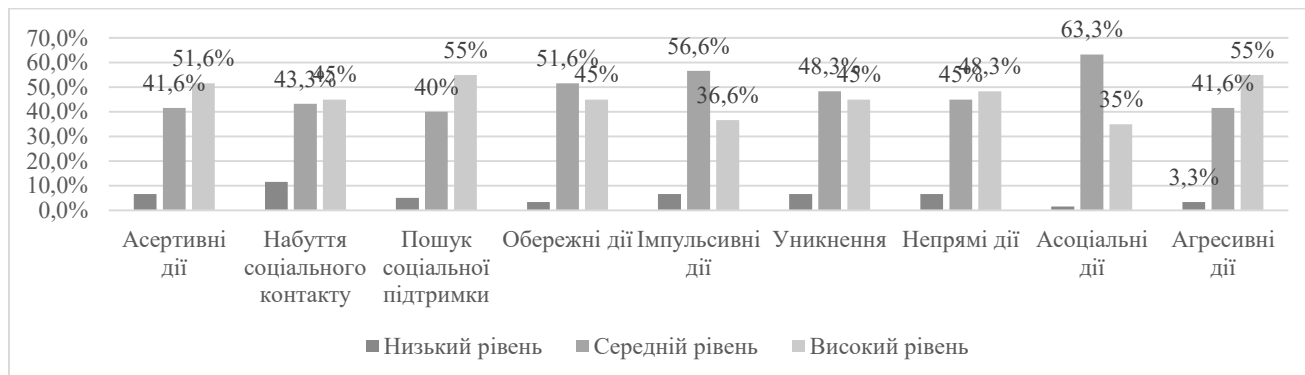


Рис. 2. Результати за методикою SACS

Дослідження показало, що 63,3% мають високий рівень тривожності, а 36,6% – схильність до депресії, що свідчить про емоційне виснаження. Водночас 38,3% демонструють позитивне ментальне здоров'я, здатність до психологічної рівноваги та стресостійкості. Низький рівень вербальної агресії у 61,6% учасників підтверджує їхню здатність конструктивно виражати емоції та контролювати конфлікти. Отже, більшість студентів-психологів мають середній рівень резильєнтності, що потребує розвитку. Частина демонструє високу адаптивність, а невелика група – низький рівень, що вимагає підтримки. Результати підкреслюють важливість розвитку резильєнтності для збереження психічного здоров'я у воєнний час. Перспективи подальших досліджень включають аналіз вікових відмінностей та вплив гендерного чинника.

Список використаних джерел

1. Білинська М.М., Корольчук О.Л. Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). Публічне управління : термінол. словник / уклад. : В.С. Куйбіда, М.М. Білинська, О.М. Петроє та ін. ; за заг. ред. В.С. Куйбіди, М.М. Білинської, О.М. Петроє. Київ : НАДУ, 2018. С. 101
2. Войцях І. В., Польовик О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 6 (354), 2022. С. 117–123.
3. Грішин, Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. Вип. 64, 62–81.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3. *Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Кошай Адріана

В умовах затяжної війни в Україні особливої актуальності набуває дослідження психологічної стійкості молоді, яка перебуває у складному етапі формування особистості. Юнацький вік є критичним періодом, у якому молода людина не лише проходить через глибокі внутрішні трансформації, а й водночас стикається з надзвичайним зовнішнім тиском. Саме тому резилієнтність – здатність адаптуватися, зберігати функціональність і розвиватися в умовах кризи – стає ключовим чинником психологічного благополуччя осіб цього віку [2].

Метою дослідження є обґрунтування гендерних особливостей резилієнтності осіб юнацького віку в умовах сучасних викликів.

Резилієнтність трактується сучасною психологічною наукою як динамічний процес взаємодії між індивідом та середовищем, у результаті якого людина демонструє позитивну адаптацію попри суттєві труднощі. Вперше наукові уявлення про цей феномен виникли в дослідженнях дітей з так званих «груп ризику», які незважаючи на складні життєві обставини (бідність, домашнє насильство, ізоляція), демонстрували емоційну рівновагу, мотивацію до навчання та соціальну активність. В подальшому поняття резилієнтності почало використовуватися і в роботі з підлітками, дорослими, особами, що пережили війну, катастрофи, насильство [2, 5].

В українській науковій традиції розуміння резилієнтності формується під впливом як західної дослідницької бази, так і власного соціального досвіду. Як зазначає І. Семагіна, *резилієнтність* – це не лише індивідуальна якість, а цілісна система: вона формується у зв'язку із сімейними стосунками, культурними нормами, суспільними очікуваннями. Таким чином, молодь в умовах війни демонструє різні моделі психологічної адаптації, і саме гендер у цьому контексті відіграє одну з ключових ролей [2].

Юнацький вік є особливим періодом у житті особистості, що характеризується пошуком сенсу, становленням «Я-концепції», формуванням автономії та соціального самовизначення. Це вік, у якому молода людина ще не має повного життєвого досвіду, проте вже стикається з високими соціальними та внутрішніми вимогами. Згідно з даними Л. Пилипюк, у юнацькому віці формується база особистісної резилієнтності, зокрема через розвиток емоційної саморегуляції, стійкості до фрустрації, здатності до рефлексії, гнучкості мислення [1].

Психологічна адаптація в умовах війни залежить не лише від рівня індивідуальної стресостійкості, а й від зовнішніх чинників – стабільності середовища, соціальної підтримки, безпеки. Проте, як показують численні дослідження, саме внутрішні ресурси молодої людини визначають те, чи зможе вона не лише вижити в умовах травматичного досвіду, а й реалізувати себе попри обставини. Резилієнтність є механізмом «психологічного імунітету», який активізується в умовах кризи [4].

Загалом, компоненти резилієнтності включають когнітивні (усвідомлення труднощів, прийняття відповідальності), емоційні (здатність до саморегуляції, емоційна компетентність), поведінкові (активна адаптація, пошук ресурсів), мотиваційні (орієнтація на досягнення, надія), а також соціальні (підтримка з боку інших, інтеграція в соціум) аспекти [5].

Важливим фактором, що впливає на структуру та вираження резилієнтності, є гендер. Статева соціалізація формує різні уявлення про допустимі способи емоційного реагування, соціальної поведінки, способи боротьби зі стресом. Так, дівчата, як правило, демонструють вищий рівень емоційної відкритості, здатності до вербалізації почуттів, частіше звертаються по допомогу. Юнаки натомість більше тяжіють до ізоляції, уникають прояву слабкості, часто використовують активні або навіть агресивні стратегії подолання стресу [6].

Дані дослідження Л. Сохань вказують, що жінки в умовах війни мають кращі показники соціальної взаємодії та здатності до емоційної комунікації, що сприяє

формуванню соціальної резилієнтності. В той же час чоловіки виявляють більшу автономність у прийнятті рішень, однак схильні до уникання теми власного емоційного стану, що може ускладнювати процес психологічного відновлення. Гендерні особливості проявляються й у ставленні до психосоціальної допомоги. За даними НСЗУ, жінки частіше звертаються до психологів, беруть участь у групах підтримки, тоді як чоловіки частіше уникають професійної допомоги, що пов'язано з соціальними стереотипами про силу, мужність, незалежність. Відтак, для ефективного розвитку резилієнтності в молодіжному середовищі важливо враховувати потреби та бар'єри обох статей [3, 4].

Дослідження показує, що в юнацькому віці рівень резилієнтності у дівчат і хлопців може суттєво відрізнятись не кількісно, а якісно – тобто, не стільки у рівнях, скільки в стратегіях. Дівчата частіше орієнтуються на збереження міжособистісних зв'язків, самоусвідомлення, обговорення проблем. Хлопці вдаються до дій, фізичної активності, конструктивного (а іноді деструктивного) ігнорування загрози [6].

З огляду на це, у науковому та практичному контексті надзвичайно важливо не лише описувати загальний рівень резилієнтності осіб юнацького віку, а й аналізувати ті моделі, які зумовлені їхньою гендерною ідентичністю, соціальним середовищем, культурними очікуваннями та особистими особливостями. Отже, гендерні особливості резилієнтності в юнацькому віці в умовах війни вимагають системного теоретичного аналізу та подальшого емпіричного вивчення. Це дозволить не лише глибше зрозуміти процеси адаптації молоді до кризових умов, а й розробити ефективні психопрофілактичні, психоедукаційні та реабілітаційні програми з урахуванням гендерної чутливості.

Список використаних джерел

1. Пилипюк Л. Резилієнтність у юнацькому віці: психологічні особливості розвитку. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2020. №2. С. 25–31.
2. Семагіна І. В. Резилієнтність особистості: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2019. 214 с.
3. Сохань Л. Особливості формування стресостійкості в молодіжному середовищі. *Психологічні перспективи*. 2021. №38. С. 104–110.
4. Українська служба здоров'я. Рекомендації щодо психічного здоров'я в умовах війни. Київ: НСЗУ, 2023. 48 с.
5. Chesnokova I. Gender features of resilience manifestation in youth under conditions of socio-political crisis. *Psychological Journal*. 2020. №3. С. 44–52.
6. UNESCO. Psychological Support for Youth in Conflict Settings. Paris: UNESCO, 2022. 60 p.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Цуркан Марія

Умови війни є потужним дестабілізуючим чинником для психіки дитини, особливо у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистості, формування самооцінки, системи цінностей та соціальної ідентичності. Підлітки особливо вразливі до змін у зовнішньому середовищі, до відчуття небезпеки, втрати близьких, переміщень або зруйнованого звичного способу життя. Такі обставини створюють підвищене емоційне та психічне навантаження, що може призвести до розвитку тривожних або депресивних станів, емоційної ізоляції, агресивності чи апатії. У цих умовах формування психологічної резильєнтності – здатності адаптуватися до труднощів, ефективно реагувати на стрес, зберігати внутрішній баланс і швидко відновлюватися після кризових ситуацій – набуває особливої значущості.

Резильєнтність виступає не лише як захисний психологічний механізм, а й як передумова для успішної соціалізації, емоційної стабільності й розвитку життєстійкості в умовах довготривалого стресу та невизначеності. Формування цієї якості потребує як внутрішніх ресурсів (самооцінка, оптимізм, самоконтроль), так і зовнішньої підтримки – з боку родини, школи, соціального оточення, що здатні забезпечити безпечне емоційне середовище [1–10].

Метою тези є обґрунтування психологічної резильєнтності у підлітковому віці в умовах війни.

Резильєнтність розглядається як комплексна інтегративна властивість особистості, що ґрунтується на поєднанні когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів адаптації до стресу. Вона виявляється у здатності особистості зберігати відносну стабільність психоемоційного стану та ефективно долати труднощі, навіть за умов хронічної напруги чи травматичного впливу зовнішнього середовища. Підлітки, які мають розвинену резильєнтність, демонструють менше симптомів

тривожності, депресивності та посттравматичного стресового розладу, навіть за умов прямого впливу бойових дій. Це підтверджує її роль як одного з ключових ресурсів психічного здоров'я.

Як зазначає С. Караханян, однією з ключових умов формування резильєнтності є наявність попереднього досвіду подолання труднощів і активне застосування конструктивних копінг-стратегій. Ці стратегії дозволяють підліткам не лише тимчасово впоратися з проблемною ситуацією, а й зміцнити впевненість у власних силах та підвищити адаптаційний потенціал у майбутньому. Важливу роль у цьому процесі відіграє система соціальної підтримки, зокрема емоційна безпека у сім'ї, взаємодія з педагогами, однолітками та представниками служб психологічної допомоги. Наявність стійких та довірливих стосунків з дорослими створює для підлітка відчуття захищеності й можливості відкрито ділитися переживаннями [3, с. 60].

Розвиток резильєнтності у підлітків включає формування внутрішнього контролю, емоційної регуляції та рефлексії. Важливу роль відіграє психосоціальна підтримка у школі: консультування, тренінги та атмосфера взаємоповаги. Це сприяє зміцненню самосприйняття та мотивації до розвитку, допомагаючи долати труднощі в умовах зовнішньої небезпеки [6, с. 15].

У міжнародному досвіді також наголошується, що резильєнтність не є сталою якістю, а формується в динамічній взаємодії із соціальним і культурним контекстом. За дослідженням В. Тол, С. Сонг, М. Джорданс, навіть у надзвичайно травматичних умовах можлива ефективна адаптація за умови належної підтримки з боку середовища. Це доводить важливість не лише внутрішніх ресурсів особистості, але й макросоціального оточення – громади, політики захисту дітей, доступності психосоціальних послуг [8, с. 447].

На думку С. Фергус та М. Ціммерман, важливим чинником у підлітковому віці є почуття самодостатності, залучення до соціальних ролей та наявність реальних

можливостей впливати на своє життя. Це посилює відчуття контролю та знижує відчуття безпорадності, що є особливо важливим у нестабільних умовах, таких як війна. В умовах постійної загрози це стає критично необхідним для збереження психічного благополуччя [9, с. 400].

Як узагальнює Н. Юрченко, підвищення резильєнтності у школярів можливе за рахунок цілеспрямованої організації психологічної допомоги, орієнтованої не лише на подолання травматичного досвіду, а й на зміцнення адаптивних механізмів. Це дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й сформувати в підлітка переконання, що труднощі є тимчасовими і піддаються подоланню, що є основою довготривалої життєстійкості [10, с. 48].

Таким чином, психологічна резильєнтність допомагає підліткам в умовах війни зберігати емоційну стабільність та адаптуватися. Ключову роль відіграють саморегуляція, соціальна підтримка та доступ до психологічної допомоги, що сприяє стійкості та позитивному ставленню до майбутнього.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості: теоретичні аспекти. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018. с. 124.
2. Бетанкур Т. С., Хан К. Т. Психічне здоров'я дітей, які постраждали від збройного конфлікту. *Міжнародний огляд психіатрії*. 2008. Том 20(3). С. 317–328.
3. Караханян С. М. Резильєнтність підлітків як умова подолання травматичних подій. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 8. С. 55–63.
4. Коломінська І. І. Психологічна підтримка дітей у воєнний час: сучасні підходи. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. №5. С. 32–37.
5. Павлик Н. С. Формування резильєнтності у підлітковому віці: теоретичний аналіз. *Молодий вчений*. 2023. №12. С. 88–92.
6. Плотнікова М. О. Резильєнтність дітей та підлітків в умовах війни в Україні. *Практична психологія*. 2023. №2. С. 14–18.
7. Сидоренко Г. М. Резильєнтність та психосоціальна підтримка підлітків в умовах збройного конфлікту. *Вісник психології*. 2022. №3. С. 37–42.
8. Тол В. А., Сонг С., Джорданс М. Дж. Д. Стійкість та психічне здоров'я дітей, які проживають у зонах бойових дій. *Журнал дитячої психології та психіатрії*. 2013. Том 54(4). С. 445–460.
9. Фергус С., Ціммерман М. А. Стійкість підлітків: основа для розуміння здорового розвитку в умовах ризику. *Щорічний огляд громадського здоров'я*. 2005. Т. 26. С. 399–419.
10. Юрченко Н. І. Формування резильєнтності у школярів в умовах війни в Україні. *Психологія і педагогіка*. 2023. №7. С. 47–53.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тарануха Валерія

У сучасних умовах, коли військові дії посилюють почуття страху, позбавляють відчуття безпеки та викликають серйозне занепокоєння щодо фізичного й психічного стану людини, проблема вивчення резильєнтності особистості стає особливо актуальною. Резильєнтність, як здатність до стійкого подолання труднощів, є ключовим чинником, який визначає успішність адаптації першокурсників у кризових умовах. Дослідження психологічних особливостей резильєнтності здобувачів освіти дозволить зрозуміти, які ресурси, стратегії та механізми допомагають молоді підтримувати психічну стійкість і соціальну адаптацію в умовах невизначеності та постійного стресу.

Метою тези є обґрунтування резильєнтності першокурсників в умовах воєнного стану.

В психології феномен «резильєнтності» розглядається у трьох основних аспектах: як особистісна риса або навичка, як процес і як адаптаційно-захисний механізм. У першому випадку резильєнтність сприймається як стійка характеристика особистості, що визначає її здатність до подолання труднощів. Другий підхід трактує її як динамічний процес, який розвивається у відповідь на життєві випробування. Третій аспект резильєнтності розкриває її як механізм психологічного захисту, що дозволяє людині протистояти стресу та зберігати внутрішню рівновагу [4, с. 64].

Для студентів першого курсу, резильєнтність є надзвичайно важливою, оскільки цей період навчання супроводжується значними змінами та стресами. Серед основних труднощів, з якими стикаються першокурсники, є зміна соціального середовища, відсутність попередньої підтримки, необхідність адаптуватися до нових вимог навчання та зростаючий тиск через академічні результати. Усі ці фактори можуть викликати тривогу, відчуття самотності та стрес. Однак резильєнтність дає можливість не лише подолати ці труднощі, а й стати

сильнішими. Вона сприяє розвитку позитивного ставлення до змін, здатності адаптуватися до нових умов і ефективно вирішувати проблеми, що виникають у процесі навчання. Важливим аспектом резильєнтності є також підтримка емоційного здоров'я, що дозволяє першокурсникам зберігати психологічну стабільність навіть у складних ситуаціях.

Резильєнтність є ключовим фактором, який допомагає здобувачам освіти швидше адаптуватися до різних змін та зберігати своє психологічне здоров'я. Вона дозволяє першокурсникам не лише долати труднощі, а й використовувати стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню емоційного благополуччя, зниженню рівня тривожності та підтримці мотивації до навчання. Тому здатність до адаптації є важливим фактором успіху першокурсників у процесі їх соціально-психологічної інтеграції в університетське середовище. Враховуючи ці аспекти, розвиток резильєнтності серед студентів-першокурсників є важливим завданням для освітніх установ, які повинні створювати умови для підтримки і розвитку цієї якості в студентів [5, с. 1615].

На думку Г. Афузової, Г. Найдьонової та В. Кротенка тема резильєнтності першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану набуває особливого значення. Дослідники зазначають, що психічна стійкість студентів, які стикаються з такими стресовими ситуаціями, як війна, є важливим фактором, який впливає на їх здатність адаптуватися до нового освітнього середовища. В умовах воєнного стану, коли здобувачі освіти змушені переживати постійний стрес і невизначеність, резильєнтність допомагає їм зберігати психічне здоров'я та ефективно інтегруватися в навчальний процес. Науковці підкреслюють, що резильєнтні студенти, які здатні швидко відновлюватися після стресових ситуацій, володіють низкою особистісних якостей, таких як здатність до саморегуляції, пошук соціальної підтримки та відкритість до змін. Ці якості є

критичними для успішної адаптації в умовах професійного навчання, особливо в ситуаціях, що супроводжуються високим рівнем стресу.

Окрім того, Г. Афузова, Г. Найдьонова та В. Кротенко переконані, що адаптація до навчання в умовах воєнного стану є наслідком розвитку резильєнтних рис, таких як здатність до відновлення, стійкість до стресу та ефективне управління емоціями. Таким чином, наявність високого рівня резильєнтності у студентів є передумовою для успішної соціалізації та інтеграції в освітнє середовище. Важливим є також фактор психологічної підтримки, яка може сприяти розвитку цих резильєнтних якостей та забезпечити належний рівень психічного здоров'я у складних умовах. Адаптація першокурсників до навчання в умовах воєнного стану відбувається на основі їх здатності справлятися з викликами та стресовими ситуаціями завдяки резильєнтним механізмам, що дозволяє їм зберігати психічне здоров'я, долати труднощі та успішно інтегруватися в освітнє середовище [1, с. 279].

Н. Бельська та М. Мельник наголошують, що розвиток резильєнтності в умовах війни у першокурсників може бути стимульований через використання освітніх стратегій, спрямованих на формування позитивного мислення, розвиток емоційного інтелекту та залучення до соціально значущих активностей. Таким чином, можна стверджувати, що резильєнтність є не лише індивідуальною характеристикою, а й процесом, який можна розвивати в межах освітнього середовища [2, с. 99].

І. Войціх та О. Польовик акцентують увагу на важливості психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти у кризовий період війни. Вони підкреслюють, що для ефективної адаптації студентів в умовах воєнного стану важливим є створення атмосфери надійності та відкритості, де студенти можуть вільно обговорювати складні питання, пов'язані з війною. Основними рекомендаціями є забезпечення психологічної та емоційної підтримки через активну комунікацію між викладачами та студентами, що дозволяє створити простір

для слухання та розуміння переживань студентів. Важливим є також акцент на організації навчального процесу таким чином, щоб підтримувати позитивний емоційний клімат, включаючи початок і завершення занять з урахуванням психогігієнічних норм. Крім того, акцентується увага на самонавчанні студентів і ознайомленні їх з методами аутотренінгу, що можуть допомогти підтримати емоційний стан та знизити стрес [3, с. 120].

Таким чином, підсумуємо, що в умовах воєнного стану резильєнтність стає ключовим фактором, який допомагає першокурсникам адаптуватися до змінених обставин навчання. Студенти, які стикаються з емоційними та психологічними труднощами через невизначеність, стрес і травматичні події, потребують розвитку здатності до відновлення та стійкості. Особливості психологічної стійкості першокурсників у цей період тісно пов'язані з їх здатністю долати стресові ситуації через механізми резильєнтності, такі як соціальна підтримка, внутрішня мотивація та адаптивні стратегії. Важливими факторами, що сприяють розвитку цієї стійкості, є підтримка з боку родини, викладачів і однолітків, а також здатність студента сприймати навчання як важливий етап особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283.
2. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2(85). С. 98–106.
3. Войціх, І. В., Польовик, О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2022. № 6 (354), грудень. С. 117-123.
4. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
5. Мельник Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №1 (47). С. 1615-1624.

ОСОБЛИВОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА САМОПРЕЗЕНТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Осадчук Ганна

Людина свідомо або несвідомо презентує себе навколишнім людям, а у них, у свою чергу, формується певне враження на основі отриманої інформації. Така самопрезентація містить те, що усвідомлено створює сама людина (самопрезентація), і те, що віддзеркалює її справжній зміст (самовираження). Особистісна потреба у самопрезентації тісно пов'язана з потребою у спілкуванні, прийнятті та визнанні, самоствердженні. З огляду на це, володіння успішними механізмами самопрезентації впливає на формування позитивного враження, що сприяє досягненню успіху в різних сферах [1–7].

Метою тези є обґрунтування особливостей самопрезентації особистості та вплив акцентуацій характеру на самопрезентацію особистості.

Поняття «самопрезентація» (self presentation), «управління враженням» (impression management) уже давно та стійко (з 1970-х рр.) увійшли в англomовну лексику, а також вони знаходять віддзеркалення у сучасних вітчизняних дослідженнях соціальної перцепції, міжособистісного сприйняття та впливу. Наразі тема самопрезентації є об'єктом уваги політиків, соціальних психологів та соціологів. Термін «самопрезентація» застосовується як синонім управління враженням, для позначення численних технік і стратегій, що використовує індивід у створенні й контролі зовнішнього іміджу та враження про себе, яке він демонструє іншим людям [2].

Самопрезентація – це свідоме або несвідоме формування враження про себе, що пов'язане з потребою у спілкуванні, визнанні та самоствердженні. Володіння ефективними техніками самопрезентації сприяє досягненню успіху у різних сферах. Поняття «самопрезентація» та «управління враженням» давно використовуються в дослідженнях соціальної перцепції та міжособистісного сприйняття. Ця тема є актуальною для політиків, соціологів і психологів, оскільки включає широкий

спектр стратегій контролю зовнішнього іміджу.

Дослідники Р. Баумейстер та А. Стейнхілбер наголошують, що самопрезентація є неусвідомлюваним процесом, який відображає соціальну природу людини, її потребу у визнанні іншими. На їх погляд, самопрезентація – це саморозкриття у міжособистісному спілкуванні шляхом демонстрації своїх думок, характеру тощо [3].

Т. Чигирин підкреслює, що найчастіше самопрезентацію визначають як процес формування уявлення або враження про себе у оточуючого соціального середовища, а під метою самопрезентації розуміють створення та донесення свого іміджу іншим людям. Дослідниця виділяє два види самопрезентації: самопрезентація досягнення (людина свідомо будує свою поведінку для вирішення поставлених нею цілей) та захисна самопрезентація (людиною рухає мотивація уникнення невдач) [6].

Самопрезентація може бути маніпулятивною, викликаючи у співрозмовника потребу у подальшій взаємодії. Для ефективного контролю необхідні навички розпізнавання емоцій, створення позитивного враження, логічного пояснення переваг співпраці та оптимальної організації комунікації. [4, с. 135]. В науковій літературі немає єдиної думки щодо впливу акцентуацій характеру на самопрезентацію. Одні дослідники вважають їх фактором девіантної поведінки, інші – засобом успішної самопрезентації. Визначальним є тип акцентуації: неврівноважений, застрягаючий і дистимний мають негативний вплив на особистісний розвиток [7, с. 145].

Дослідниці І. Ревякіна та Є. Курбанова зауважують, що прояви окремих рис характеру можуть виконувати роль бар'єрів на шляху до самопрезентації особистості. Окремі особистості схильні впадати у відчай, відчувати невпевненість у собі, втрачати інтерес до улюбленого роду занять, у той час як інші, «не піддаються» означеному впливу, а навпаки, відчують бадьорість та мають

бажання розвиватися й проявлятися [5].

На наш погляд, вплив акцентуацій на самопрезентацію особистості полягає в тому, що кожен тип акцентуації характеру формує специфічний підхід до взаємодії з оточенням, а отже – і до презентації себе в соціумі. Розглянемо різні типи акцентуацій та їх вплив на самопрезентацію особистості.

Наприклад, люди з гіпертимним типом акцентуації оптимістичні, активні, товариські та прагнуть до лідерства. Їхня самопрезентація яскрава, емоційна та впливає на оточення. Натомість дистимічний тип характеризується тривожністю, песимізмом і схильністю до самоаналізу. Такі люди нерідко уникають уваги, а їхня самопрезентація є стриманою та непомітною [1].

Таким чином, самопрезентація – це поведінковий компонент особистості, що визначає її образ у соціальних взаємодіях. Вона змінюється залежно від ситуації, а різноманітність стратегій допомагає вибудовувати ефективний імідж. Акцентуація характеру впливає на стиль самопрезентації, формуючи унікальні способи взаємодії з соціумом.

Список використаних джерел

1. Бурда О.Б., Балебрух Ю.Б. Особливості вирішення конфліктів особистостей з різними типами акцентуацій характеру. URL: <https://surl.li/muwkgi>
2. Кононенко А.О. Інтегративна психологія як основа створення моделі самопрезентації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т.17. Вип. 8. С. 99-104.
3. Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 45-49.
4. Кононенко А. О. Соціально-психологічні аспекти самопрезентації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2016. №21. С. 133-138.
5. Ревякіна І. М., Курбанова Є. К. Психологічні особливості прояву акцентуацій характеру та їх вплив на процес самореалізації в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 1-7.
6. Чигирин Т. Сучасні підходи до вивчення феномену самопрезентації. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2013. №3-4. С. 153-157.
7. Шепелєва Г. А. Акцентуації характеру в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 143-146.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Булега Лілія

«Я-концепція» є складною динамічною системою уявлень особистості про саму себе, активна фаза формування її припадає на ранній юнацький вік і набуває стійких форм у період зрілої юності. Юнацький вік є періодом, коли формується остаточно самооцінка та Я-концепція. Ці складові є основою особистості, на якій базуються інші її елементи, такі як потреби, мотиви, інтереси, характер і поведінка. Головне досягнення цього віку полягає у ясному розумінні юнаком своєї сутності, можливостей та призначення. Проте становлення Я-концепції ускладнюється глибокими внутрішніми протиріччями, серед яких основною є невідповідність між сильно вираженою потребою у самовизначенні і недостатнім життєвим досвідом [1–4].

Метою тези є обґрунтування ролі психологічної підтримки щодо формування позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці.

Психологічна підтримка відіграє важливу роль у формуванні «Я-концепції» юнаків, сприяючи пошуку ідентичності, самостійності та міжособистісних стосунків. Вона включає прийняття цінностей, критичне мислення, самовираження та незалежність, допомагаючи розвинути самоповагу й впевненість у собі. Формування позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці є суттєвим фактором, що визначає особисту впевненість, мотивацію до самореалізації, здатність до соціальної взаємодії та психоемоційне благополуччя юнаків. Враховуючи вразливість юнаків у цьому віковому періоді до зовнішніх оцінок, критики, порівнянь і неприйняття з боку однолітків, дорослих або батьків, психологічна підтримка є важливою складовою їхнього благополуччя. Психологічною підтримкою є [2, 4]:

- 1) безпечний простір, де юнак може вільно виражати свої переживання без страху бути засудженим чи осміяним;
- 2) джерело прийняття, що допомагає усвідомити особисту цінність незалежно від здобутків або думок соціуму;

3) процес сприяння формуванню адекватної самооцінки, що сприяє знаходженню балансу між низькими та надмірно високими уявленнями про себе;

4) допомога у кризових ситуаціях, таких як конфлікти з однолітками, проблеми у родині чи навчанні, здатна зберегти внутрішню цілісність «Я».

Види психологічної підтримки у формуванні позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці включають як індивідуальні, так і групові форми роботи, спрямовані на розвиток самоприйняття, впевненості в собі та відчуття підтримки. *Індивідуальне психологічне консультування* виступає одним із найбільш ефективних підходів у роботі з юнаками, орієнтуючи їх на глибше усвідомлення власних емоцій, ціннісних орієнтирів та сильних сторін, а також сприяє прийняттю себе. У цьому контексті роль психолога полягає в допомозі юнакові в ідентифікації й трансформації негативних установок, які призводять до зниження самооцінки, на більш адаптивні, використовуючи такі методи, як рефлексивні інтерв'ю, техніки позитивної афірмації та роботу з метафоричними асоціативними картами.

Групова психокорекція, з акцентом на тренінги з розвитку самооцінки та впевненості, надає юнакам можливість вдосконалювати навички самопрезентації, комунікаційної взаємодії та публічного вираження думок, формуючи при цьому позитивний зворотний зв'язок. Групове середовище сприяє відчуттю прийняття, підтримки й успіху. Важливим аспектом є також робота з батьками та вчителями.



Рис. 1. Процес формування позитивної «Я-концепції»

Психолог навчає їх конструктивних стилів спілкування з юнаками, підкреслюючи роль батьків і вчителів у підтримці розвитку індивідуальності без критики. Вони діють як "дзеркало", що відображає позитивні риси (рис. 1). Це досягається через індивідуальні консультації з батьками та проведення тренінгів для вчителів. Психологічна підтримка включає прийняття та позитивне ставлення з боку батьків, вчителів і друзів, що допомагає розвинути довіру до себе та знизити тривожність. Рекомендації для формування позитивної «Я-концепції»: усвідомлення сильних сторін, уникнення порівнянь, прийняття емоцій, підтримуюче оточення, постановка реалістичних цілей та стійкість до критики. [2, 3].

Таким чином, позитивна «Я-концепція» являє собою ключовий елемент для забезпечення психологічного здоров'я особистості. У період юності «Я- концепція» особливо піддається впливу ззовні, тому підтримка з боку дорослих, серед яких особлива роль належить психологам, набуває особливого значення. Своєчасне втручання, емпатія, прийняття та допомога в процесі самопізнання можуть стати важливими чинниками для молодшої особи, від яких залежить її емоційне дозрівання та формування самовпевненої зрілої особистості.

Список використаних джерел

1. Волинець Н. М. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. Н. М. Волинець. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія: Педагогіка та психологія. 2022. Вип. 8(2). С. 28–33.
2. Дудник О. А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234–237.
3. Лазебна В. Д. Психологічні чинники формування самооцінки особистості у юнацькому віці : кваліфікаційна бакалаврська робота. наук. кер. Дробот О. В. ; *Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського*. Київ, 2024. 72 с.
4. Сухецька А. О. Особливості становлення світогляду в ранній юності. А. О. Сухецька. *Теорія та практика психокорекції особистості* : збірник наукових праць. Умань : Видавництво УДПУ, 2023. 95 с.

ВПЛИВ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Соловйова Яна

Зміни на сучасному ринку праці роблять професійне самовизначення старшокласників надзвичайно актуальним. Усвідомлений вибір професії є ключовим для їхньої самореалізації та сприяє суспільному розвитку. В умовах складного й динамічного світу професій профорієнтаційне консультування стає важливим інструментом, що допомагає молоді оцінити власні здібності, інтереси та відповідність вимогам ринку праці (Л. Помиткіна, О. Пономаренко). Глибоке дослідження впливу профорієнтаційного консультування дозволяє вдосконалити систему профорієнтаційної роботи в освітніх закладах. Аналіз теоретичних основ професійного самовизначення та сучасних методик консультування сприяє розробці практичних рекомендацій для педагогів, психологів та батьків. Таким чином, ефективна профорієнтаційна підтримка є важливим чинником успішного професійного становлення молодого покоління та сталого розвитку суспільства [1–2].

Метою дослідження є обґрунтування впливу профорієнтаційного консультування на професійне самовизначення учнів старших класів.

Дослідження професійного самовизначення старшокласників є важливим для розуміння факторів, що впливають на їхній вибір кар'єрного шляху. «Теорія особистість-середовище» Джона Голланда визначає, що успішність професійного розвитку залежить від відповідності особистісних характеристик індивіда до вимог професійного середовища. Це пояснює, чому люди часто обирають сфери діяльності, які відповідають їхнім схильностям і цінностям. З іншого боку, «теорія розвитку кар'єри» Дональда Сьюпера підкреслює динамічність цього процесу, наголошуючи, що професійне самовизначення розвивається протягом усього життя. Його концепція стадій кар'єри демонструє, що на різних етапах життя людина формує, коригує та підтримує свою професійну ідентичність, враховуючи особистісні й соціальні фактори. Отож, поєднання цих теоретичних підходів дає змогу глибше зрозуміти механізми професійного

самовизначення, що критично важливо для розробки ефективних профорієнтаційних програм і методик підтримки молоді у виборі кар'єри [1, 2].

Соціально-когнітивна теорія кар'єри підкреслює взаємодію між особистими факторами, поведінкою та середовищем у процесі професійного самовизначення. Ключову роль у виборі кар'єри відіграють віра у власні здібності (самоефективність) та очікування позитивних наслідків.

Професійне самовизначення – це процес формування усвідомленого вибору майбутньої професії, який базується на оцінці власних здібностей, інтересів та відповідності вимогам ринку праці [2, с. 72].

Профорієнтаційне консультування – це система заходів, спрямованих на підтримку молоді у прийнятті зважених рішень щодо професійного шляху, допомагаючи їм краще розуміти свої потенційні можливості та перспективи самореалізації. Ефективна профорієнтаційна підтримка сприяє розвитку молодого покоління та позитивно впливає на суспільний прогрес [1, с. 17] .

Від того розуміємо, що *профорієнтаційне консультування* – це комплекс заходів, що допомагає людині обрати професію з урахуванням її особливостей та потреб ринку праці, котрий має такі складові [2, с. 73]:

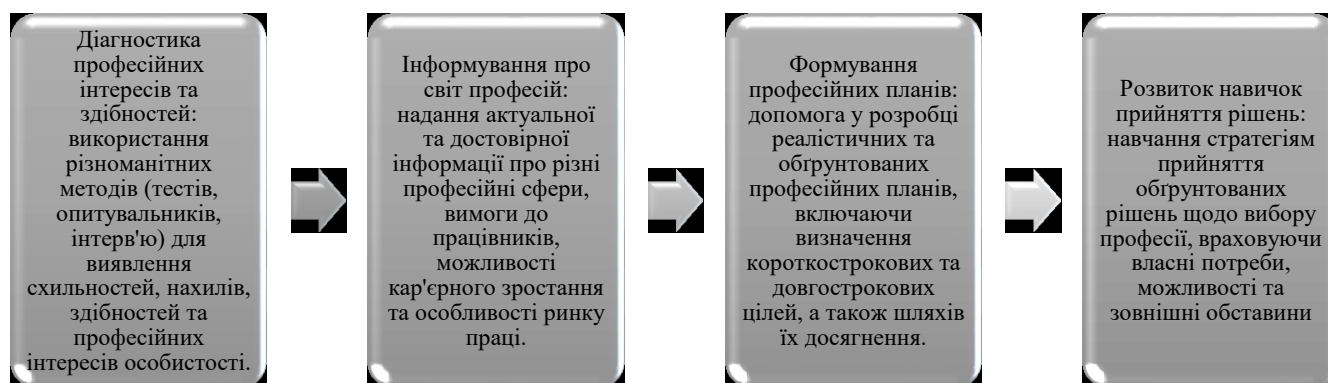


Рис. 1. Складові профорієнтаційне консультування

Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив профорієнтаційного консультування на професійне самовизначення. Воно сприяє усвідомленню власних інтересів, здібностей і цінностей, підвищує мотивацію до навчання та допомагає

формувати необхідні компетенції. Завдяки цьому випускники краще адаптуються до професійного життя та частіше відчують задоволеність обраною кар'єрою, зокрема, що стосується [1, 2]:

- 1) усвідомлений вибір в контексті того, що профорієнтація допомагає учням краще розуміти себе, що веде до обґрунтованого вибору професії;
- 2) мотивація до навчання як розуміння професійних цілей підвищує зацікавленість учнів у навчанні;
- 3) готовність до професії щодо профорієнтації, яка формує уявлення про роботу, розвиває навички та готує до професійної адаптації;
- 4) задоволеність професією як якісна профорієнтація, що підвищує ймовірність задоволення обраною професією.

Отже, результати дослідження підтвердили значний позитивний вплив профорієнтаційного консультування на професійне самовизначення старшокласників. Учні, які брали участь у профорієнтаційних заходах, демонструють вищий рівень усвідомленості власного вибору, краще розуміють свої інтереси та здібності, а також підвищують мотивацію до навчання. Практична значущість отриманих даних полягає в можливості вдосконалення профорієнтаційної роботи в навчальних закладах та розробці ефективних програм, адаптованих до потреб молоді та вимог сучасного ринку праці.

Перспективними напрямками подальших досліджень є аналіз довгострокового впливу консультування на кар'єрну траєкторію особистості, впровадження інноваційних технологій у профорієнтаційні заходи, а також вивчення соціокультурних факторів, що впливають на процес професійного самовизначення, що сприятиме підвищенню ефективності системи профорієнтації молоді в Україні.

Список використаних джерел

1. Помиткіна Л. В. Особливості готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення. *Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, Благодій. фонд ім. Антона Макаренка*. Київ: Едельвейс. 2013. Вип. 2. С. 215-225
2. Пономаренко О. Г. Модель профорієнтаційної роботи щодо професійного визначення особистості на сільськогосподарські професії у середніх навчальних закладах Великої Британії. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*. 2012. № 46. С. 72-74.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД І УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ

Заверуха Богдан

На тлі війни в Україні особи похилого віку опинилися у вразливому становищі, часто залишаючись в районах бойових дій або евакуюючись без належної підтримки. Вони стикаються з погіршенням здоров'я, соціальною ізоляцією, цифровою нерівністю та обмеженим доступом до необхідних послуг. Існуюча психосоціальна підтримка (Н. Гаркавенко, С. Собкова, О. Чабан) часто не відповідає викликам воєнного часу, що вимагає пошуку нових підходів, аналізу потреб літніх людей та адаптації міжнародного досвіду для формування ефективної політики, розвитку сервісів та зміцнення співпраці в кризовий і післявоєнний період.

Метою дослідження є обґрунтування психосоціальної підтримки осіб похилого віку в умовах війни, зокрема аналіз міжнародного досвіду щодо ефективних підходів та практик, а також адаптація цих методів до сучасних українських реалій для зменшення соціальної ізоляції, покращення емоційного стану та інтеграції у спільноту.

Внаслідок військових дій середня тривалість життя чоловіків в Україні зазнала значного скорочення за останні роки. Згідно з даними Інституту демографії та соціальних досліджень України, які порівнюють 2023 рік із спокійнішим 2021 роком, спостерігається вражаючий спад тривалості життя. Якщо раніше середня тривалість життя чоловіка в Україні становила 65 років, то зараз ця цифра скоротилася майже на 8 років і становить 57,3 року [2].

В останні роки, перед повномасштабною війною, спостерігалось покращення з тривалістю життя, але війна призвела до серйозних змін. Значна кількість цивільних і військових загинула на фронті, що зумовило суттєве зменшення середньої тривалості життя чоловіків, що є надзвичайно важливою проблемою для України, відзначив головний науковий співробітник Інституту демографії та соціальних досліджень України, С. Романюк, під час виступу на одній із

конференцій у Києві [1, 2].

Науковці висловлюють думку (Н. Гаркавенко та С. Собкова), що розв'язати проблему демографічного скорочення можна за допомогою низки заходів, зокрема збільшення матеріальної підтримки для батьків при народженні дитини та надання їм ширших можливостей для збереження кар'єри після появи малюка. На його думку, це може стимулювати зростання народжуваності. Водночас, проблема старіння населення не зазнає суттєвих змін, і геронтологія в країні не має відповідних інструментів для поліпшення умов проживання такої вразливої групи населення, як літні люди, під час війни.

На початок 2022 року Україна мала 123-є місце в світі за тривалістю життя, з середнім показником, що на 12-14 років менше, ніж у розвинених країнах світу та Європи. Жінки в нашій країні живуть на 10 років довше, ніж чоловіки, що є тривожним показником. Значний вплив на демографічне старіння в Україні має надмірна смертність чоловіків працездатного віку – це окремий аспект ситуації. Згідно з даними Інституту демографії та соціальних досліджень ім. Птухи, якщо розглядати 18-річних хлопців, то в мирний час 40% з них не доживали до 60 років. На жаль, війна лише загострює цю проблему, що призведе до ще більшого старіння нації [1, 2].

До 24 лютого 2022 року у нас існував феномен «трьох четвірок»: кожен четвертий українець – старше 60 років, з яких кожна четверта особа живе самотньо або в одиночному подружжі. Проживання літніх людей окремо від дітей часто супроводжується самотністю, погіршенням здоров'я та обмеженим доступом до підтримки. Кожен четвертий літній чоловік чи жінка потребує комплексної медичної та соціальної допомоги. Для цього необхідно впроваджувати програми, які охоплюють допомогу вдома, у денних стаціонарах та спеціалізованих центрах, що сприятиме зменшенню ізоляції та покращенню якості життя.

Дотримання та захист прав літніх людей є ключовим елементом соціальної підтримки. Принципи ООН щодо літніх людей (1991 р.) визначають їх права на

незалежність, участь, турботу, самореалізацію та гідність, що мають стати основою національної політики. В умовах війни важливо забезпечувати доступ до якісних послуг, залучення до громади та повагу до їхнього досвіду, щоб мінімізувати ризики соціального виключення. Це завдання є пріоритетом для соціальних служб, громадських організацій і держави. Серед підходів психосоціальної підтримки осіб похилого віку під час війни виділено такі [1, 2]:

1. Індивідуальні консультації та тренінги для фахівців.
2. Групове консультування та психоедукаційні сесії.
3. Організація заходів для зміцнення соціальних зв'язків та створення нових мереж взаємодії на рівні громади.
4. Надання психологічної допомоги в місцях переміщення та видачі гуманітарної допомоги тощо.

В умовах глобального старіння населення багато країн світу переглядають традиційні моделі соціальної підтримки осіб похилого віку. Зокрема, у країнах Європейського Союзу дедалі більшого поширення набуває підхід «aging in place» – концепція, яка передбачає створення умов для гідного старіння людини у власному домі або звичному соціальному середовищі, без потреби переїзду до спеціалізованих закладів. Такий підхід базується на ідеї, що літня людина має право залишатися у своїй громаді, серед знайомого оточення, продовжувати жити звичним життям із необхідною соціальною та медичною підтримкою.

Реалізація концепції «aging in place» передбачає розбудову системи соціального патронажу, організацію мобільних соціальних бригад, впровадження послуг догляду вдома, що включають не лише допомогу з побутовими справами, а й емоційно-психологічну підтримку. У Німеччині, Франції, Нідерландах, Швеції та інших країнах ЄС активно діють багатофункціональні центри підтримки літніх людей, які поєднують соціальні, медичні та освітні послуги. Додатково надаються субсидії на переобладнання житла під потреби людини з віковими змінами, що

дозволяє зменшити ризик інституціоналізації.

В скандинавських країнах (особливо у Данії та Норвегії) соціальна політика базується на філософії активного старіння, де літні люди залишаються активними учасниками суспільного життя, отримують підтримку для волонтерської діяльності, творчого самовираження та міжпоколінного діалогу, що сприяє не лише фізичному добробуту, а й психоемоційній стабільності людей похилого віку, знижує рівень депресії, тривожності та відчуття самотності, що підтверджується низкою міжнародних досліджень.

В Україні елементи підходу «aging in place» лише починають розвиватися, переважно завдяки діяльності громадських і благодійних організацій, таких як «Життєлюб», «Let's Help», «Старенькі», «Старість НА радість». Ці ініціативи демонструють ефективність адресної допомоги, дружніх до літніх людей сервісів та важливість людяного підходу до старіння. Водночас, системного впровадження цього підходу на державному рівні поки не відбувається. Війна значно ускладнила доступ до стаціонарних соціальних послуг, особливо в сільських і прифронтових територіях, тому децентралізовані, мобільні й гнучкі форми підтримки в умовах надзвичайної ситуації є критично важливими.

Отже, досвід країн ЄС демонструє, що інвестування в послуги догляду на дому, персоналізовану підтримку та розвиток громадських ресурсів є не лише гуманістичним, а й економічно ефективним підходом до забезпечення гідного старіння. Для України адаптація елементів цієї моделі, з урахуванням воєнного контексту, може стати основою для реформування соціальної політики у сфері старіння та розвитку інноваційних сервісів підтримки літніх людей.

Список використаних джерел

1. Інститут демографії та соціальних досліджень України. URL: <https://idss.org.ua/index>
2. Принципи Організації Об'єднаних Націй щодо літніх людей. Прийняті резолюцією Генеральної Асамблеї ООН № 46/91 від 16 грудня 1991 року. URL: <https://surl.li/wjhbvf>

ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСІЇ В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Новіцька Валентина

У зв'язку з сучасними демографічними змінами, зокрема стрімким старінням населення, значно зростає й кількість людей похилого віку, які потребують підвищеної уваги з боку держави та суспільства. Оскільки саме в цьому віковому періоді (60+ років) різко зростає вразливість до психоемоційних порушень, спричинених як фізіологічними змінами, так і соціальними втратами, необхідним завданням для нас є надання належної психологічної допомоги особам похилого віку.

Одним із найпоширеніших і водночас найбільш недооцінених психічних станів є депресія. Вона проявляється як глибоке емоційне виснаження, зниження інтересу до життя, втрата мотивації, а також відчуття безнадійності. Депресивні розлади у літніх людей можуть значно ускладнювати повсякденне функціонування, знижувати рівень адаптивності до змін, обмежувати соціальні контакти та суттєво погіршувати якість життя загалом. Усе це зумовлює потребу в комплексному підході до вивчення чинників, що провокують розвиток депресії у людей похилого віку, та розробці ефективних психокорекційних стратегій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя даної вікової групи [1–3].

Мета дослідження є вивчення психологічних чинників, які сприяють виникненню депресії у людей похилого віку, та визначення ефективних напрямків психокорекційної роботи.

В рамках дослідження було проведено анкетування осіб віком від 60 років, яке дозволило виявити ряд значущих психологічних чинників депресивних станів. Серед них – соціальна ізоляція, зниження самооцінки, відчуття непотрібності, втрата життєвих орієнтирів, погіршення міжособистісних зв'язків, а також страх самотності та смерті. Психоемоційний стан літніх людей значною мірою залежить

від суб'єктивного відчуття цінності власного життя, підтримки з боку близьких та залученості до соціального середовища (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічні чинники депресії в осіб похилого віку

Чинники	Характеристика
Втрата близьких	Смерть чоловіка/дружини, друзів, родичів може призвести до почуття самотності та горя, що підвищує ризик депресії.
Зміни в соціальному статусі	Вихід на пенсію, втрата роботи, відчуття непотрібності можуть негативно впливати на самооцінку та настрій.
Погіршення здоров'я	Хронічні захворювання, біль, обмеження у фізичній активності можуть призводити до почуття безпорадності та пригніченості.
Зниження когнітивних функцій	Проблеми з пам'яттю, увагою можуть викликати розчарування та тривогу.
Відчуття ізоляції та самотності	Звуження кола спілкування, проживання на самоті можуть посилювати почуття відірваності від світу.
Страх перед майбутнім	Тривога щодо власного здоров'я, фінансової нестабільності, залежності від інших.
Попередні епізоди депресії	Особи, які вже мали депресивні епізоди, мають вищий ризик їх повторення.

Особливої уваги заслуговує той факт, що багато осіб похилого віку не усвідомлюють свій депресивний стан як проблему, що потребує допомоги, або ж соромляться звертатися за підтримкою. Це ускладнює виявлення розладу на ранніх етапах. Саме тому ключовим завданням психолога є не лише діагностика депресивних проявів, але й вибудова довірливого контакту, залучення людини до процесу змін. В роботі з особами літнього віку ефективними виявились такі психокорекційні підходи: індивідуальне консультування, арт-терапевтичні техніки, групові заняття з розвитку комунікативних навичок, когнітивно-поведінкова терапія, вправи на зміцнення самооцінки, а також психоедукація.

Застосування цілісного підходу до психокорекції, що поєднує емоційну підтримку, активізацію особистісних ресурсів та залучення до соціального життя,

сприяє зниженню рівня депресивності, стабілізації емоційного стану та покращенню якості життя літніх людей.

Таблиця 2

Психокорекція депресії в осіб похилого віку

Методи психокорекції	Характеристика
Індивідуальна психотерапія	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає виявляти та змінювати негативні думки та поведінку.
	Міжособистісна терапія (МТ) фокусується на покращенні соціальних зв'язків та вирішенні міжособистісних проблем.
Групова психотерапія	Забезпечує підтримку, зменшує почуття ізоляції та дає можливість обмінюватися досвідом з іншими людьми, які переживають схожі проблеми.
Арт-терапія та музикотерапія	Можуть бути корисними для вираження емоцій та зниження стресу.
Релаксаційні техніки	Навчання методам розслаблення, таким як медитація та глибоке дихання, може допомогти зменшити тривожність.
Соціальна підтримка	Заохочення до участі в соціальних заходах, хобі та фізичній активності може покращити настрій та загальне самопочуття.

Таким чином, проблема депресії осіб похилого віку вимагає комплексного підходу, де психологічна підтримка відіграє ключову роль у збереженні психічного благополуччя цієї вразливої категорії населення. Психокорекція спрямована на зменшення симптомів депресії, покращення емоційного стану та якості життя. Важливо зазначити, що в деяких випадках може знадобитися медикаментозне лікування в поєднанні з психотерапією. Рішення про лікування приймається лікарем-психіатром або психотерапевтом після оцінки стану особи.

Список використаних джерел

1. Завацька Н. Є. Психологія соціальної реадaptaції осіб зрілого віку : монографія. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. 240 с.
2. Коваленко О. Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку : автореф. дис... д-ра. психол. наук : 19.00.07. К. : 2016. 43 с.
3. Thomas A.J., O'Brien J.T. Mood disorders in the elderly. Psychiatry, 2009. №8. С. 56–60.

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ЯК КЛЮЧОВОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКА В ОСВІТНЬОМУ КОНТЕКСТІ

Бесараб Анастасія

В сучасних умовах соціальної турбулентності, глобальних змін та трансформації системи освіти особливої ваги набуває формування у підростаючого покоління таких особистісних якостей, що сприятимуть не лише інтелектуальному розвитку, але й соціальній зрілості, моральній відповідальності та психологічній стійкості. Однією з ключових компетентностей, що забезпечує гармонійні міжособистісні взаємини, здатність до співпереживання та конструктивної взаємодії з іншими, є емпатія.

Метою даної публікації є дослідити феномен емпатії як провідної соціально-психологічної компетентності підлітків, зокрема в освітньому контексті, а також проаналізувати педагогічні умови та підходи, що сприяють її формуванню в умовах сучасної школи.

Одним із класичних підходів до розуміння емпатії є концепція американського психолога К. Роджерса, який розглядав її як здатність «входити у внутрішній світ іншої людини», співпереживати її емоції та думки, водночас зберігаючи розуміння того, що ці переживання належать не собі, а іншому [4, с. 132]. Така інтерпретація підкреслює двокомпонентну природу емпатії – емоційну й когнітивну, що є особливо важливою в контексті розвитку підлітків, адже саме в цьому віці формується здатність до соціального співжиття, прийняття інших і саморефлексії.

В сучасній психологічній науці емпатія розглядається з різних позицій. Зокрема, з еволюційної точки зору, вона трактується як адаптивна здатність, що сприяє згуртованості соціальних груп, зменшенню конфліктів і підвищенню кооперації – важливих чинників виживання в соціумі [2, с. 28].

Інтерпретація емпатії в межах концепції емоційного інтелекту, запропонованої Д. Гоулманом, визначає її як одну з п'яти ключових складових емоційної

компетентності особистості. На його думку, емпатія є основою для ефективної взаємодії, лідерства та розуміння потреб інших, що особливо актуально в підлітковому віці як періоді активного соціального становлення [1, с. 45].

Підлітковий вік – це чутливий період становлення особистості, коли відбувається активне формування ціннісних орієнтацій, самосвідомості та соціальних ролей. Саме в цей час емпатія починає відігравати вирішальну роль у розвитку емоційного інтелекту, здатності до співчуття та підтримки, що є основою громадянської активності та толерантної поведінки.

В підлітковому віці однією з провідних психологічних потреб є визнання та прийняття з боку однолітків, що, за Е. Еріксоном, визначає соціальну ситуацію розвитку. Прагнення бути частиною групи, здобути схвалення та підтримку зумовлює активну комунікативну діяльність, яка проявляється у прямих контактах, взаємодії в соцмережах, групових проєктах та спільному дозвіллі. У цьому контексті важливим є не лише зміст спілкування, а насамперед сам процес емоційного включення у взаємодію, що потребує розвитку емпатії як здатності розуміти та враховувати почуття інших [3, с. 165].

Школа – не лише освітня, а й соціалізуюча інституція. Саме в ній підліток опановує моделі спілкування, співпраці, конфліктної взаємодії. Атмосфера взаємоповаги, відкритості, безпечності сприяє розвитку емпатійного ставлення до інших. У цьому контексті важливо не лише декларувати цінність емпатії, але й створювати умови для її цілеспрямованого розвитку в освітньому процесі.

Участь підлітків у колективній діяльності, зокрема взаємодія з однолітками, залучення до групових проєктів, волонтерських ініціатив, творчих або соціальних акцій, відіграє важливу роль у розвитку емпатійних здібностей. Наукові дослідження свідчать, що учні, які активно долучаються до спільної діяльності, демонструють вищий рівень емпатійності, ніж ті, хто уникає соціальної взаємодії. Це зумовлено постійною необхідністю орієнтуватися на потреби інших,

демонструвати підтримку, реагувати на емоційні сигнали та знаходити спільні рішення в процесі командної співпраці [4, с. 26].

У цифрову епоху соціальні мережі, як-от TikTok, Instagram, Snapchat і YouTube, істотно змінили способи комунікації між підлітками. Попри потенціал для самовираження, ці платформи стали середовищем для нових форм агресії та цькування, зокрема кібербулінгу. Цифрові тренди не лише відображають, а й формують культуру підліткових взаємин, знижуючи рівень емпатійності. Це вимагає втручання з боку школи, родини та психологічної підтримки – з акцентом на формування цифрової етики та критичного мислення.

Таким чином, емпатія в підлітковому віці – не просто емоційна здатність співпереживати, а стратегічно важлива компетентність, що визначає якість соціальних зв'язків, рівень психологічного добробуту та успішність адаптації в освітньому середовищі. У просторі школи, де щоденно переплітаються різні типи комунікації, культурні впливи й емоційні виклики, емпатія стає не додатковою чеснотою, а необхідною навичкою для співіснування. Саме тому її розвиток має відбуватися не спонтанно, а бути інтегрованим у педагогічну практику як ціннісний та технологічний компонент.

Список використаних джерел

1. Вавринів О. С. Емпатія як професійно важлива якість представників допомагаючих професій : *Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції*. Львів: Львівська педагогічна спільнота. 2019. С. 6
2. Гончарова Н. О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І., Лавріненко В.А., Мельничук М.М., Мирошник О.Г., Яновська Т.А. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Полтава : Астрія, 2018. 342 с.
3. Роджерс К. Становлення особистості: основи психотерапії. Київ: Знання, 1994. 320 с.
4. Шпак М. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024. № 4(46).

ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ» В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Євграшина Олена

В сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою змін, невизначеністю життєвих орієнтирів і посиленням індивідуалізації, особливої актуальності набуває проблема розвитку особистісного потенціалу людини. Одним із ключових механізмів реалізації цього потенціалу визнано самоактуалізацію – як процес повного розкриття особистістю своїх можливостей, цінностей, прагнень і творчих здібностей. Попри багаторічний інтерес науковців до цього феномену, у психолого-педагогічних дослідженнях спостерігається відсутність єдиного підходу до трактування сутності самоактуалізації, її критеріїв, умов формування та розвитку в освітньому просторі. Особливої уваги потребує вивчення того, як саме реалізується процес самоактуалізації у студентів, школярів, педагогів – у контексті їхньої навчальної, професійної діяльності.

Метою дослідження є визначення сутності поняття «самоактуалізація» в сучасних психолого-педагогічних наукових дослідженнях.

Самоактуалізація – ключовий аспект гуманістичної психології, який займає вершину "піраміди потреб" А. Маслоу. Вона сприяє самовираженню, реалізації здібностей і гармонійному розвитку особистості. Ідеї Маслоу залишаються актуальними, адже підкреслюють важливість внутрішнього потенціалу та сприятливих умов для саморозвитку [1, 3].

Розвиваючи ідеї А. Маслоу, К. Роджерс виділив такі співвідношення, що відображає структуру особистості, яка прагне самоактуалізації: *усвідомлення* (уявлення людини про себе); *адекватність* (стан особистості, що характеризує справжній зміст її саморозвитку), *активність* (власна динаміка особистості, джерело перетворень, спрямована на бажаний рівень свого особистісного розвитку та діяльність, що виступає як сфера самоактуалізації людини) [2].

Варто врахувати, що А. Адлер розглядає взаємозв'язок самоактуалізації

особистості з почуттям комплексу неповноцінності особистості. За наявності високого рівня даного комплексу, особистість може актуалізуватись ґрунтуючись на можливості отримати перевагу в життєвій ситуації, а єдність з особистісними компонентами домагання, бажання та інтересу викривлюються, а отже втрачають свій основний зміст [1, 4].

Е. Фромм трактує актуалізацію особистості як здатність задовольнити потреби *в розвитку духовності й автентичності*, створенні значущих та надійних стосунків та мотивів. Можливість самоактуалізуватись за концепцією Фромма можлива тільки за умови розвитку самоусвідомленості й прагненню до пізнання [1, 2]. *Соціогенетичний підхід* Е. Еріксона визначає самоактуалізацію як похідну структуру, що зумовлена особливостями психосоціального розвитку людини. Вчений звертає значну увагу на якість подолання особистістю кризових періодів у їх житті [1, 3].

Тенденції до самоактуалізації притаманний *гедоністичний характер*, оскільки вона завжди спрямована до побудови «кращого життя», дослідження, створення й впровадження змін у внутрішньому та зовнішньому світі, що також позитивно впливає на соціальну співпрацю. Значення взаємозв'язку людини зі навколишнім світом також є однією зі складових явища самоактуалізації. Р. Ассаджолі приділяв значну увагу необхідності розвитку духовних взаємен людини зі світом, собою, оточенням задля формування основоположних етично-моральних цінностей й наслідування героїчних, гуманітарних та альтруїстичних поглядів на життя [1, 4].

Екзистенційний напрям трактує самоактуалізацію як спосіб подолання життєвих труднощів та як процесів пошуку людини сенсу життя. Актуалізуватись за В. Франклом означає уміння знайти сенс завдяки цінностям та ідеалам, зуміти поглибити свої роздуми на несприятливу ситуацію й виявити можливість перевершити себе заради важливих етично-моральних цінностей [3, 4].

Українська психологічна школа вивчає самоактуалізацію, як значущий процес, що охоплює професійну реалізацію, покращення міжособистісної комунікацій,

формування життєвих цінностей та підтримку психологічного та духовного здоров'я. Перелічені чинники є взаємопов'язаними і передбачають гармонійне вираження особистісного потенціалу [3].

Представники *особистісно-розвивального підходу* трактують значення самоактуалізації як елемент можливості глибинного самопізнання та розвиток важливих складових особистості, що допомагають отримати бажаний результат. Шлях особистості до самореалізації індивідуальності проходить завдяки діям, які виступають інструментами духовного усвідомлення світу. На думку В. Зінченко, фундаментальна складова самоактуалізації в межах особистісно-розвивального напрямку вивчає розвинуту особистісну свідомість. Індивід в даному підході визначається носієм гарної соціалізації, оскільки в процесі комунікації індивід демонструє автономію та автентичність [1, 3, 4].

Г. Балл підкреслює важливість духовної складової у самоактуалізації, яка допомагає виходу за межі звичного «Я» та стимулює особистісне зростання. С. Максименко акцентує на гармонії біологічного і соціального в реалізації потенціалу особистості, враховуючи життєвий досвід. Баланс цих аспектів сприяє глибокому розвитку та розкриттю можливостей людини [1].

Зміст онтогенезу та психосоціального розвитку в процесі самоактуалізації індивіда розширює в своїх поглядах І. Булах, трактуючи головними факторами самоактуалізації такі аспекти зростання людини як особистості [1, 2, 4]:

1. Умови розвитку та дорослішання, психофізіологічні характеристики, рівень комунікативності та якість соціалізації.

2. Рівень сформованості свідомості, що завбачує розвиток психічних процесів, особистісної автономії та загальної самостійності.

Рівень розвитку особистісної та професійної самосвідомості, рівень вольової сфери.

Дослідник Л. Кобильнік погоджувався із фундаментальним значенням умов

особистісного розвитку в процесі самоактуалізації особистості. Доцільним у можливості якісно реалізувати особистий потенціал виступає важливе домагання індивіда використати саме ті структурні компоненти її особистості, які відрізняють її від інших [4].

На думку М. Садова, самоактуалізація виступає як складова системного процесу використання особистісних характеристик й умінь у буденному житті, основу саморозвитку та елементом прояву потенціалу завдяки сформованій мотиваційній спрямованості, загальній життєвій та соціальній взаємодії [3, с. 88].

Отже, варто підкреслити, що самоактуалізація особистості відводиться показником психологічної цілісності особистості, та іноді може слугувати процесом, сутнісні сили індивідуальності, що системно досягається завдяки розв'язанню багатогранних проблем індивіда між внутрішнім та суспільно бажаним. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено умовам, що сприяють самоактуалізації, серед яких усвідомлення особистих цінностей, сприятливе соціальне середовище, психоемоційна підтримка, наявність життєвого сенсу та саморефлексії. У педагогічному контексті ці чинники можуть бути основою для створення освітнього простору, який підтримує особистісний розвиток, формує стійкість до стресу, адаптивність і креативність.

Таким чином, самоактуалізація постає як центральний механізм формування зрілої, автономної, духовно наповненої особистості, здатної до відповідального самовизначення й активної участі в суспільному житті.

Список використаних джерел

1. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. Молодий вчений. 2014. 1 (03). С. 128–131.
 2. Кобильнік Л. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. Проблеми сучасної психології. 2015. випуск 30. С. 268–278.
 3. Садова М. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2009. том 14. № 17. С.102–109.
- у: The Original Positive Psychology. 2015. 26. Р. 123–131.

РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Наумова Ольга

Нині людство стикається з потрясіннями, які провокують стрес та погіршують психологічне здоров'я, потребуючи конструктивних моделей поведінки для його подолання. Наукові дослідження (Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Вайтрауб, Е. Біллінс, Ч. Карвер і М.Шайєр) копінг-стратегій зосереджуються на поведінці в умовах стресу, який має значний вплив на здоров'я. Особливу увагу слід приділяти академічному стресу студентів, оскільки він негативно впливає на навчання та психологічне благополуччя. Абрахам Маслоу ввів поняття копінгу як здатності долати труднощі через зрілі стратегії, які передбачають аналіз проблеми та творчі рішення. Примітивні стратегії, навпаки, є менш ефективними, призводять до негативних наслідків і не вирішують проблему [1 – 4].

Метою дослідження є обґрунтування розвитку поведінкових копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності.

Сучасне визначення копінгу розробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які стали основоположниками цієї концепції. У своїй роботі «Психологічний стрес та процес його подолання» (1966) Лазарус визначив копінг як усвідомлену стратегію поведінки для боротьби зі стресом та його наслідками. У спільній праці 1984 року «Транзакційна теорія та дослідження емоцій і копінгу» автори описали копінг як безперервний процес взаємодії людини з оточуючим світом у стресових ситуаціях, де стрес залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від сприйняття ситуації. В 1989 році Карвер, Вайнтрауб і Шейєр створили «Опитувальник стратегій подолання стресу (COPE)», який класифікував 15 стратегій у 4 підгрупи: зосередження на проблемі, уникнення, емоції та пошук підтримки, що допомогло зрозуміти, як люди обирають стратегії подолання стресу [3, 4].

Цікавими є роботи щодо копінг-стратегій відомої німецько-американської психоаналітикині Карен Хорні, яка в своїй праці «Наші внутрішні конфлікти» 1945 року, висвітлює основні стилі поведінки людини, які задіює для зменшення

тривожного стану і особистісних конфліктів з людьми, їх на думку автора є три: « рух до людей», « рух проти людей», «рух від людей»[2, 3].

Альберт Бандура у 1977 році запропонував теорію самоефективності, яка визначає переконання людини щодо її життя як ключову особистісну характеристику, що впливає на майбутню поведінку. Шелдон Коен описав вплив стресу на здоров'я та виділив три важливі фактори копінг: автономію, цілеспрямованість і гнучкість мислення. Джудіт Родін досліджувала адаптацію до стресу, підкреслюючи позитивний вплив самоконтролю й автономії на фізичне і ментальне здоров'я. Наукова література пропонує багато класифікацій копінг-стратегій для різних проблем, однак усталеної системи немає.

Саме тому *копінг-стратегії* розуміємо як свідомі та несвідомі моделі поведінки, спрямовані на подолання стресових ситуацій, зменшення їх негативного впливу на психологічне та фізичне здоров'я, а також на адаптацію до змін у довкіллі. Вони включають різні підходи, від емоційного регулювання до активного вирішення проблем, залежно від ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Пропоновано також класифікацію копінг-стратегій за спрямованістю, адаптивністю, способом реалізації та тривалістю ефекту [3, 4].

1. За спрямованістю:

а) *проблемно-орієнтовані* – аналіз ситуації, пошук інформації, прийняття рішень, зміна ситуації.

б) *емоційно-орієнтовані* – зменшення емоційної напруги (витіснення, медитації, відволікання, сміх, плач).

2. За адаптивністю:

а) *продуктивні* – знижують стрес і вирішують проблему (планування, пошук підтримки, сублімація).

б) *непродуктивні* – тимчасово знижують тривогу, але не вирішують проблему (агресія, ізоляція).

3. За способом реалізації:

- а) *когнітивні* – переоцінка ситуації, оптимізація мислення.
- б) *емоційні* – контроль емоцій, самозаспокоєння.
- в) *поведінкові* – звернення за допомогою, дія для зміни обставин.

4. За тривалістю ефекту:

- а) *тимчасові* – витіснення, уникнення, відволікання.
- б) *середньотривалі* – творчість, пошук емоційної підтримки.
- в) *довготривалі* – аналіз, психотерапія, навчання нових навичок.

Розглядаючи копінг-стратегії в умовах невизначеності, вони набувають особливого значення на вплив самопочуття та здатність пристосовуватися до нових подій та умов в житті людини. В умовах невизначеності базовими копінг-стратегіями виступають: конфронтація, розв'язання проблем та пошук інформації. Застосовуючи певний вид копінгу, людина спирається на ряд чинників які обумовлюють їх вибір. Вибір адаптивних моделей поведінки залежить від *індивідуально-психологічних факторів* (темперамент, емоційний інтелект), *соціальних факторів* (підтримка, соціальні ролі) та *когнітивної оцінки* ситуації. Не менш важливу роль відіграють ситуаційні чинники, такі як тривалість і інтенсивність стресу. Отже, застосування копінгу є динамічною взаємодією особистості із оточуючим середовищем і його вимогами [1, 2].

Таким чином, копінг-стратегії є головними механізмами в подолання стресових ситуаціях. Класифікація охоплює найрізноманітніші підходи, що зумовлює багатогранність моделей поведінки. Застосування ефективних копінг-стратегій сприяє зміцненню психологічної стійкості і стресостійкості до сучасних умов зокрема в невизначеності.

Список використаних джерел

1. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual Review of Psychology. 2010. Vol. 61. P. 679–704.
2. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / ed. S. Folkman. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
3. Sheldon K. M. Optimal human being. An integrated multi-level perspective. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004. 288 p.
4. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa : Branta, 2008. 464 s.

ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Стадник Микита

Психологічна корекція як процес відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів осіб юнацького віку під час військових дій на Україні, має носити інтегративний характер, включати заходи психотерапевтичні, психодіагностичні, психокорекційні, профілактичні, профорієнтаційні, використовуючи як індивідуальні, так і групові форми психосоціальної роботи (консультування, групова корекція, аутотренінг, саморегуляція тощо).

Психологічна корекція осіб юнацького віку під час військових дій має бути інтегративною, оскільки війна створює надзвичайні стресові умови, що підвищують ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність та депресія [1–5].

Метою дослідження є обґрунтування підходи та принципи психокорекції стресостійкості осіб юнацького віку

Юнацький вік є періодом стрімких змін, що супроводжуються значними психологічними навантаженнями. Стрес у цьому віці може бути викликаний як зовнішніми факторами (соціальним середовищем, навчанням, міжособистісними стосунками), так і внутрішніми (пошук власної ідентичності, емоційна нестабільність). Він супроводжується стрімкими змінами особистості, що часто стають джерелом стресу. Незначні стреси є природною частиною життя і навіть можуть сприяти адаптації, але надмірний або хронічний стрес може призвести до дезадаптивних реакцій, таких як тривожність, депресія чи девіантна поведінка. *Рівень стресостійкості* є ключовим фактором, що визначає здатність особистості справлятися з труднощами. Вона формується завдяки поєднанню інтелектуальних, емоційних і поведінкових стратегій, таких як саморегуляція, копінг-стратегії та соціальна підтримка. Розвиток стресостійкості не лише допомагає запобігти дистресу, але й сприяє гармонійному особистісному зростанню та успішній соціальній інтеграції [1, 4].

Стресостійкість осіб юнацького віку – це здатність молодих людей ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу та продуктивність діяльності. Вона включає здатність до саморегуляції, емоційного контролю, когнітивної гнучкості та використання копінг-стратегій для подолання труднощів. Високий рівень стресостійкості сприяє особистісному розвитку, зниженню ризику психологічних порушень та успішній соціальній інтеграції. Саме тому здатність до розвитку навичок стресостійкості є надзвичайно важливою для юнаків, особливо в умовах нестабільного соціального середовища. Впровадження психологічних тренінгів, консультування та фізичної активності допоможе знизити негативні наслідки стресу та сприятиме формуванню здорової, адаптованої особистості [3, 4].

Психокорекція є важливим елементом психологічної допомоги, що спрямований не лише на виправлення недоліків у психічному розвитку, а й на оптимізацію стану здорової особистості. Спочатку цей термін використовувався в дефектології, але з часом сфера застосування значно розширилася, охоплюючи проблеми адаптації, самореалізації та розвитку особистісного потенціалу. Сучасні виклики, такі як високі соціальні вимоги та стрімкий розвиток технологій, посилюють потребу у психокорекційних заходах. Формування інтелектуальних та емоційних навичок допомагає молоді ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі, сприяючи гармонійному особистісному зростанню [1, 5].

Отож, психокорекція є невід'ємною частиною системи психологічної підтримки, спрямованої на створення оптимальних умов для розвитку особистості та її соціальної інтеграції. Її ефективність залежить від інтегративного та комплексного (психотерапевтичні, психодіагностичні та психокорекційні заходи допомагають не лише знизити рівень стресу, а й сприяють формуванню адаптаційних механізмів) підходів, що включають індивідуальні та групові методи роботи, а також врахування сучасних реалій (рис. 1).

Поняття психокорекції має широке застосування, але існують розбіжності щодо його визначення. Деякі автори розглядають її як профілактику нервово-психічних

порушень, інші – як метод психологічного впливу для оптимізації розвитку особистості. У патопсихології психокорекція використовується для виправлення відхилень у психічному розвитку, нерідко ототожнюючись із психотерапією [2, 4].



Рис. 1. Інтегративний підхід психокорекції стресостійкості осіб юнацького віку

Основна відмінність між психокорекцією та психотерапією полягає у професійних вимогах: психотерапія потребує медичної освіти, тоді як психокорекцією займаються психологи. Водночас обидва методи є способами психологічного впливу, спрямованими на покращення психічного стану особистості.

Науковець С. Кузікова визначає психокорекцію як метод, орієнтований на клінічно здорових людей, їхні сильні сторони та середньострокову допомогу. Вона спрямована на зміну поведінки й розвиток особистості. Від психотерапії відрізняється тим, що її об'єктом є саме здорові особистості. Ефективність психокорекції залежить від аналізу психологічної структури, а її вплив потребує ретельного методологічного підходу для гармонійного розвитку особистості.

Найбільш успішними є результати соціально-психологічної роботи, коли не лише з'ясовуються причини розладів, а й формується потреба в особистісному зростанні та розвитку закладених можливостей. Після пережитих стресових подій важливо забезпечити успішну соціальну адаптацію, яка характеризується збалансованим співвідношенням між потребами людини і вимогами соціального середовища. Цей підхід підтверджується дослідженнями, які показують, що

психологічні інтервенції значно покращують психічний стан молоді, знижуючи рівень депресії та тривожності, а також підвищуючи рівень резилієнсу [1, 3].

Врешті, психокорекція сприяє особистісному розвитку та залежить від аналізу психологічної структури. Її ефективність ґрунтується на п'яти основних принципах: *комплексності* (поєднання різних методів впливу), *єдності діагностики та корекції* (врахування психологічних особливостей перед корекцією), *особистісного підходу* (індивідуалізація роботи), *діяльнісного підходу* (формування особистості через діяльність) і *адаптації до сучасних умов* (врахування впливу воєнного стресу). Особливо важливими є методи неглибинної психокорекції, такі як дихальні вправи та медитація, що допомагають мінімізувати наслідки стресу. Сучасна психокорекція не обмежується лише роботою з порушеннями розвитку, а також використовується для оптимізації психічного стану здорової особистості. Вона стала невід'ємною частиною системи психологічної допомоги, спрямованої на підтримку гармонійного розвитку людини.

Виходячи з аналізу літератури ми можемо зробити висновок, що внаслідок військових дій наша нація переживає колективну травму і тому для збереження ментального здоров'я потрібно проводити психокорекцію певних психічних станів (депресивні стани). При корекційній роботі з особами юнацького віку потрібно враховувати принципи психокорекції.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи: модульний курс дистанційного навчання / за заг. наук. ред. А. Капської. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2002. 164 с.
2. Євсюков О. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. С. 22-37.
3. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. К. : Міленіум, 2010. С. 12-19.
4. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015.
5. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-62.

ВПЛИВ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИНИКНЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Каріна Цасюк

Вплив емоційного інтелекту на ситуативну тривожність у ранньому юнацькому віці є актуальною темою, що потребує подальшого дослідження. Поняття «емоційний інтелект», яке з'явилося у XX столітті, здобуло популярність серед психологів. Він інтегрується в структуру особистості, охоплюючи інтелектуальну та особистісну сфери, допомагаючи розпізнавати, розуміти й контролювати емоції. Нині провідними теоріями у психології емоційного інтелекту є: двокомпонентна теорія емоційного інтелекту І. Андреева, теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо, а також теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана. Ситуативну тривожність як окремий феномен досліджували такі психологи, як З. Фрейд, А. Фрейд, Є. Карпенко, О. Льошенко, О. Ляш та інші.

Життєві труднощі й навантаження впливають на психоемоційний стан людини. Підвищена тривожність може знижувати продуктивність, викривляти сприйняття світу та порушувати взаємини. Розвиток емоційного інтелекту допомагає самостійно справлятися з тривожністю та контролювати її прояви без звернення до фахівців.

Мета дослідження є вивчення ролі емоційного інтелекту щодо виникнення ситуативної тривожності.

Поняття «емоційний інтелект» не одразу стало самостійною категорією в психології. Спочатку його розглядали у зв'язку з поняттям «соціальний інтелект». Формуванню терміна сприяли дослідження в галузі соціального інтелекту (Дж. Гілфорд, Г. Айзенк, Х. Гарднер). Емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний із соціальним інтелектом, але має свої особливості. Саме тому багато авторів розглядають їх як перехресні й взаємопов'язані феномени [1].

Емоції – це миттєві реакції, які виникають у відповідь на екзогенні (зовнішні) та ендогенні (внутрішні) сигнали. Вони залишають слід у вигляді змін у фізіологічному стані людини.

Як зазначає І. Мазоха: «Емоційний інтелект – це сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями». Він охоплює глибинні емоції, значущі для особистісного зростання, що відрізняє його від соціального інтелекту. Також Мазоха виділила спільні риси в різних трактуваннях поняття «емоційний інтелект»: усі вони підкреслюють, що люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні розпізнавати власні емоції та емоції інших, виражати їх і керувати ними, що підвищує ефективність комунікації та діяльності [6].

Тема дослідження безпосередньо пов'язана з поняттями «тривога» та «тривожність». Зазвичай термін «тривога» пояснюється за визначенням Л. Барретт як емоційний стан занепокоєння й негативних переживань; з фізіологічної точки зору – це збудження автономної нервової системи [2].

Тривога – це «суб'єктивно неприємний емоційний стан, що виникає в умовах невизначеної небезпеки й проявляється у відчутті очікування несприятливих подій» [4, с. 407].

Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак вважали, що *тривожність* – це змішане відчуття побоювання, яке відрізняється від страху тим, що є безпредметним, тоді як страх є реакцією на конкретну небезпеку [7]. В психології розрізняють два види тривожності:

1. *Ситуативна (реактивна) тривожність* – пов'язана з конкретною ситуацією, характеризується занепокоєнням, напруженістю та дратівливістю. При підвищеній ситуативній тривожності спостерігаються порушення уваги та розлад тонкої моторики.

2. *Особистісна тривожність* – це стабільна характеристика індивіда, що виявляється у схильності сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі й реагувати на них станом тривоги [6].

В межах розглянутого дослідження було зосереджено увагу на важливості емоційного інтелекту як чинника, що визначає ефективність подолання ситуативної тривожності у молоді. Зроблено спробу систематизувати наукові підходи до розуміння понять «емоційний інтелект» та «ситуативна тривожність», простежити

еволюцію їхнього теоретичного осмислення як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Розгляд наукових позицій дозволив зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної адаптації людини, а його недостатній рівень прямо пов'язаний з підвищеним емоційним напруженням і неефективним подоланням тривожних ситуацій. Установлено, що ситуативна тривожність має як фізіологічні, так і соціально-психологічні наслідки для особистості, а отже – потребує свідомої роботи над її регуляцією.

Проведений аналіз підтверджує актуальність розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу для зниження ситуативної тривожності у молодих людей. Саме в юнацькому віці, коли формуються механізми саморегуляції, соціальних навичок та емоційної чутливості, роль емоційного інтелекту зростає. Це відкриває перспективи для цілеспрямованої психологічної допомоги та тренінгів з розвитку емоційної сфери. Отож, зроблені теоретичні узагальнення підкреслюють важливість врахування емоційного інтелекту при розробці програм психологічного супроводу осіб раннього юнацького віку, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження. Зміцнення навичок усвідомлення й керування емоціями – це шлях до зниження рівня ситуативної тривожності та підвищення психоемоційної стабільності.

Список використаних джерел

1. Андрєєва І. М. Про історію розвитку поняття «емоційний інтелект». *Питання психології*. 2008. №5. С.83.
2. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
3. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 60-72.
4. Льошенко О.А. Аналіз особливостей емоційного інтелекту у студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук: зб. наук. пр. Дрогобицького держ. педагогічного ун-ту ім. Івана Франка*. Дрогобич, 2015. вип. 35. С. 263–275.
5. Ляш О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: Монографія Вінниця : Тов. Твори, 2019. 444 с.
6. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
7. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113с.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

Шевченко Олександр

В сучасному світі, де невизначеність та стрес стали буденними, психологічна стійкість є ключовою для особистісного й професійного розвитку. Для майбутніх психологів, чия робота пов'язана з підтримкою інших, емоційна компетентність відіграє вирішальну роль.

Емоційний інтелект (ЕІ) допомагає адаптуватися до труднощів, регулювати емоції та знижувати рівень стресу. Дослідження підтверджують, що високий рівень ЕІ сприяє емоційній стабільності та швидшому відновленню після негативних подій. Вивчення зв'язку між ЕІ та психологічною стійкістю майбутніх фахівців може допомогти у створенні ефективних програм підготовки, що враховують виклики сучасного світу [1].

Метою дослідження є обґрунтування ролі емоційного інтелекту в формуванні психологічної стійкості майбутніх психологів.

Поняття «емоційний інтелект» увійшло до наукового обігу на початку 1990-х років завдяки роботам П. Саловея та Дж. Майєра, які визначили його як здатність сприймати та ідентифікувати власні емоції та емоції інших, розуміти їх значення та використовувати цю інформацію для управління своїм мисленням та діями. Згодом Д. Гоулман популяризував цю концепцію, розширивши її за рахунок включення таких аспектів, як самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [1].

Існують різні моделі емоційного інтелекту. *Модель здібностей Майєра-Саловея-Карузо* розглядає ЕІ як набір когнітивних здібностей, що включають [1]:

1. *Сприйняття емоцій*: здатність ідентифікувати емоції у себе та інших (через міміку, жести, тон голосу).

2. *Використання емоцій*: здатність використовувати емоції для полегшення мислення (наприклад, настрої може впливати на творчість).

3. *Розуміння емоцій*: здатність розуміти складні емоції, їхні причини та наслідки, а також переходи між емоціями.

4. *Управління емоціями*: здатність регулювати власні емоції та впливати на емоції інших.

Змішані моделі емоційного інтелекту, такі як моделі Гоулмана та Бар-Она, мають ширший підхід порівняно з когнітивними моделями здібностей, оскільки вони інтегрують не лише когнітивні аспекти, а й особистісні характеристики. *Модель Гоулмана* наголошує на практичному застосуванні емоційного інтелекту в реальному житті та професійній діяльності, акцентуючи увагу на таких компонентах, як саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. *Модель Бар-Она* розглядає емоційний інтелект як сукупність навичок, що сприяють адаптації та соціальному функціонуванню, включаючи наполегливість, оптимізм, самоповагу та соціальну відповідальність [1]. Такий підхід дозволяє розглядати *емоційний інтелект* не лише як когнітивну здатність, а як комплексну систему, що впливає на психологічну стійкість, соціальну інтеграцію та ефективне управління емоціями. Саме тому змішані моделі емоційного інтелекту є ключовими в дослідженні його ролі в професійному розвитку та адаптації особистості.

Психологічну стійкість розуміємо як здатність особистості адаптуватися до стресу та труднощів, зберігаючи функціонування і навіть зростаючи після випробувань. Вона включає наполегливість, оптимізм, самовпевненість та соціальну підтримку. Це не статична риса, а комплекс факторів, що змінюються і розвиваються протягом життя, сприяючи ефективній адаптації до невизначеності. Саме тому вважаємо, що емоційний інтелект є важливим фактором психологічної стійкості, особливо в умовах невизначеності. Особи з високим рівнем ЕІ краще усвідомлюють власні та чужі емоції, що допомагає їм регулювати стрес і приймати зважені рішення. Управління емоціями

сприяє швидкому відновленню після труднощів, а емпатія зміцнює соціальні зв'язки та підтримку. Таким чином, розвинений емоційний інтелект допомагає ефективно адаптуватися до викликів, посилюючи психологічну стійкість.

Розвинений емоційний інтелект і високий рівень психологічної стійкості є важливими для майбутніх психологів, оскільки їхня професійна діяльність вимагає глибокого розуміння емоційного стану клієнта, здатності до емпатії та збереження власної рівноваги. Психологічна стійкість допомагає фахівцям адаптуватися до ситуацій невизначеності, запобігати професійному вигоранню та ефективно долати труднощі. Водночас емоційний інтелект сприяє розвитку саморегуляції, емпатії та соціальної підтримки, що є ключовими для успішного функціонування в психологічній практиці.

Таким чином, взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю формує основу для ефективної професійної діяльності майбутніх психологів, забезпечуючи їм необхідні ресурси для адаптації та вирішення складних ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту може допомогти майбутнім психологам краще розуміти власні емоційні реакції на складні клієнтські випадки або невизначені професійні ситуації. Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку емпатії, що є ключовою якістю для встановлення терапевтичного контакту.

Список використаних джерел

1. Строк О. В., Ков'язіна О. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 217-225.

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДНИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В ЗВО

Сагайдак Вікторія

Здатність усвідомлювати та контролювати емоції є ключем до побудови міцних і позитивних стосунків для студентів, що значно полегшує їхню соціальну інтеграцію. В сучасному швидкозмінному світі, де студенти постійно стикаються з новими викликами та змінами в навчанні й особистому житті, розвинений емоційний інтелект стає цінним інструментом, що допомагає ефективно долати невизначеність та приймати обдумані рішення у складних обставинах. В освітньому закладі емоційний інтелект (Д. Гоулман, С. Дерев'янка, О. Ічанська М., А. Закревська) проявляється як уміння налагоджувати ефективну взаємодію з людьми, усвідомлюючи власні емоції та розуміючи почуття інших у навчальному процесі. Ця важлива складова сприяє створенню позитивного клімату для студентів і викладачів, підтримує їхній прогрес у навчанні та особистісному зростанні, а також полегшує адаптацію до освітніх вимог і завдань [1–4].

Метою дослідження є визначення основних складових емоційного інтелекту особистості в ЗВО.

Емоційний інтелект в навчальному контексті – ключ до налагодження позитивної комунікації, запобігання конфліктам, стимулювання навчальної активності та розвитку здорових міжособистісних зв'язків. Емоційний інтелект в освітньому середовищі зумовлений розвитком [1, 3, 4]:

- 1) *самоусвідомлення* щодо розуміння власних емоцій та їхнього впливу, що допомагає контролювати настрій та поведінку в навчанні та спілкуванні;
- 2) *емоційної саморегуляції* – вмінням керувати емоціями, що допомагає зберігати спокій та ефективність у стресових навчальних ситуаціях;
- 3) *внутрішньої мотивації* в прагненні до навчальних цілей, що є ключем до успіху;

4) *емпатії* як здатності відчувати та розуміти емоційний стан інших, що є основою довіри в освітньому процесі, яка зумовлена інтересом, співпереживанням, емоційним досвідом, готовністю відгукуватися, вмінням створювати довіру та уявляти себе на місці іншого;

5) *соціальної взаємодії*, яка важлива для успішного навчання та гармонії. Вона включає ефективне спілкування, роботу в команді, розв'язання конфліктів, лідерство та активне слухання. Студенти прагнуть не лише знань, а й добрих стосунків, їхня поведінка формується соціальними нормами закладу.

Результати *MSCEIT* студентів психологів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Загальна кількість учасників становила 90 осіб віком від 20 до 22 років. *MSCEIT* – це стандартизований тест, розроблений Дж. Майєром, П. Саловеем і Д. Карузо на основі здатнісної моделі емоційного інтелекту. *MSCEIT* модель емоційного інтелекту включає чотири ключові гілки, що відображають етапи роботи з емоціями (рис. 1).

Таблиця 1

Рівень ЕІ	N=90	μ, %	Характеристика емоційної поведінки
Високий	20	0,22	Добре розвинене розпізнавання, розуміння і регуляція емоцій; здатність використовувати емоції у вирішенні завдань; висока соціальна адаптивність, схильність до конструктивної самопрезентації.
Середній	55	0,61	Задовільний рівень емоційної компетентності, здатність до емпатії й базового емоційного самоконтролю; варіативність у стилях самопрезентації залежно від ситуації.
Низький	15	0,17	Труднощі з розпізнаванням та керуванням емоціями; емоційна нестабільність.

Студенти з високим емоційним інтелектом демонстрували стійке вміння

керувати своїми емоціями, добре розуміли емоції інших та використовували цю інформацію для вирішення навчальних і соціальних завдань. Їхня самопрезентація була впевненою, відкритою до критики, демонструвала їхню компетентність та позитивний образ. Респонденти із *середнім рівнем емоційного інтелекту* показували помірну здатність розуміти та регулювати емоції. Загалом їхній емоційний інтелект функціонував нормально, але в складних або стресових ситуаціях їм могло бути важче адаптувати свою поведінку. Їхня самопрезентація залежала від ситуації та могла варіюватися від конструктивної до захисної. Особи з *низьким емоційним інтелектом* мали труднощі з обробкою емоційних сигналів, що робило їхню поведінку в спілкуванні менш гнучкою. Їхня самопрезентація часто супроводжувалася невпевненістю, униканням або захисною реакцією, що могло негативно впливати на ефективність їхньої соціальної взаємодії.

Таким чином, рівень емоційного інтелекту визначає здатність студента успішно спілкуватися, адаптуватися до соціального середовища та ефективно представляти себе перед іншими. Для тих, хто має нижчий рівень емоційного інтелекту, варто розвивати навички емоційної компетентності, що сприятиме покращенню їхньої соціальної взаємодії та професійної реалізації.

Список використаних джерел

- Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat, 2021. 512 с.
2. Дерев'янка С.П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 126. С. 70–74.
3. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276
4. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький, 2013. № 4(69). С. 341–350

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Ісько Олена

Дослідження психологічних особливостей підлітків, схильних до девіантної поведінки, є актуальним у сучасному суспільстві, яке стикається з низкою соціальних, економічних та культурних викликів. Підлітковий вік характеризується значними психологічними змінами, пошуком власної ідентичності, а також підвищеною емоційною чутливістю. У цей період молодь є особливо вразливою до зовнішніх впливів, що можуть призводити до формування девіантних форм поведінки, таких як агресія, правопорушення, залежність від шкідливих звичок тощо. Зростання рівня девіантної поведінки серед підлітків обумовлює необхідність вивчення глибинних психологічних причин цього явища [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування результатів дослідження психологічних особливостей підлітків, схильних до девіантної поведінки.

В зв'язку з цим, було проведено дослідження соціально-психологічних особливостей підлітків, які схильні до девіантної поведінки на базі Вінницької гімназії № 24. У дослідженні взяло участь 30 дітей. Респондентів було розподілено на дві групи. До першої групи ввійшло 15 дітей віком від 10 до 11 років, а до другої – 15 підлітків віком від 13 до 14 років. Для здійснення дослідження було використано Карту спостережень (Д. Стотт) [2]. Ця методика була запропонована для заповнення класним керівником. Карта спостереження Стотта призначена для вивчення особливостей учнів, дезадаптованих до умов школи. Вона може використовуватися для досліджуваних різного віку та оцінює ступінь і характер дезадаптації школяра, складається з 16 комплексів-симптомів – зразків поведінки, або симптомокомплексів (СК). СК представлені у вигляді переліків та пронумеровані I–XVI. У кожному СК зразки поведінки мають свою нумерацію.

Результати дослідження за методикою «Карта спостережень» (Д. Стотт)

дозволяють виявити ключові відмінності у психологічному стані та поведінкових особливостях дітей різних вікових груп (рис. 1): 10–11 років та 13–14 років. Виявлено, що учні молодшої вікової групи частіше демонструють відсутність довіри до нових речей, людей і ситуацій (26%), у той час як цей показник значно нижчий серед підлітків (17%). Ослабленість залишається на майже однаковому рівні в обох групах (17% і 16%), що свідчить про схожу тенденцію фізичного чи психологічного виснаження. Підлітки (35%) частіше, ніж молодші діти (15%), демонструють схильність до самоізоляції, що можна пов'язати з кризою підліткового віку.

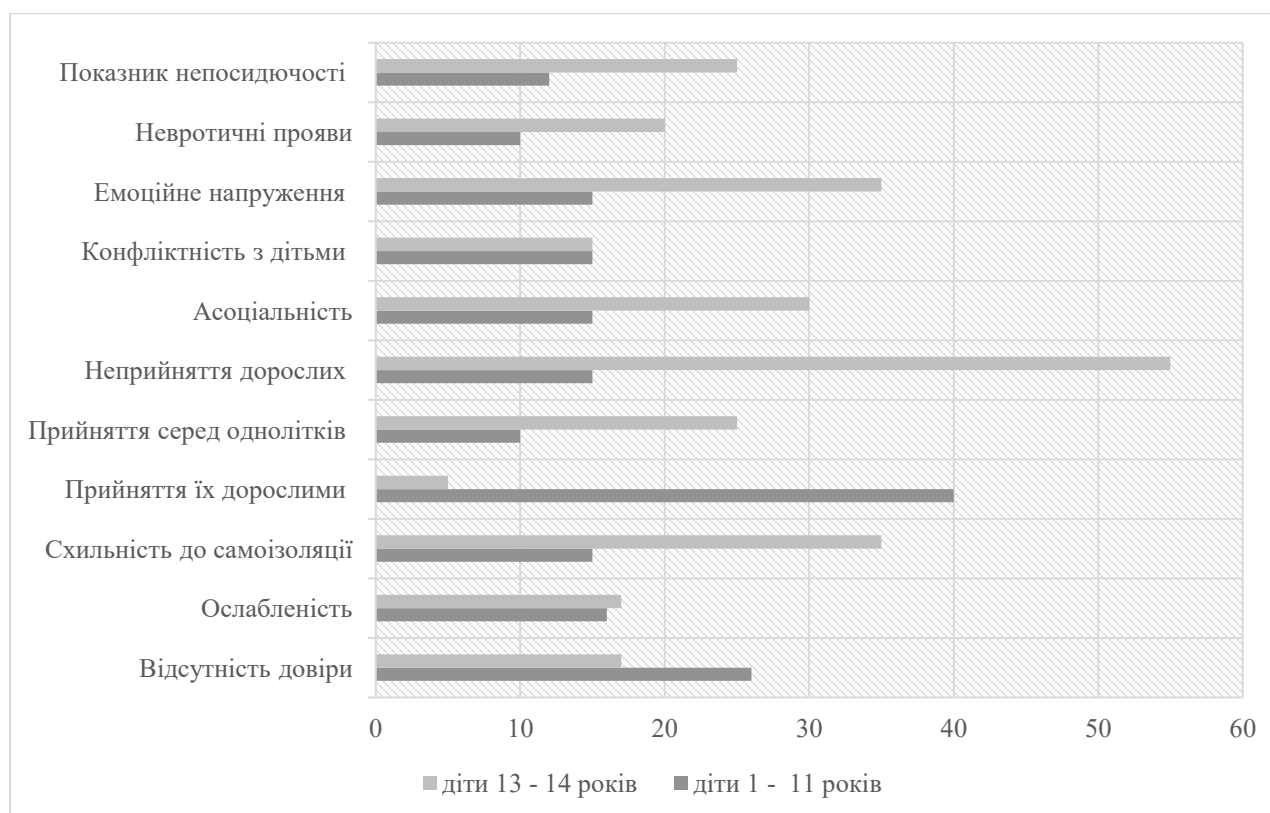


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Карта спостережень» Д. Стотта

Крім того, молодші діти більше хвилюються щодо прийняття їх дорослими (40%), тоді як у підлітків цей показник значно нижчий (5%). Водночас тривога щодо прийняття серед однолітків більш притаманна підліткам (25%), ніж молодшим дітям (10%). Серед підлітків значно більше учнів демонструють неприйняття

дорослих (55%) порівняно з молодшими дітьми (15%), що відповідає етапу формування автономії в підлітковому віці. Підлітки вдвічі частіше демонструють асоціальність (30%) та конфліктність з дітьми (15%) порівняно з молодшою віковою групою (15% і 5% відповідно). Підлітки (35% і 20%) частіше, ніж молодші учні (15% і 10%), демонструють емоційне напруження та невротичні прояви, що вказує на підвищений рівень стресу в цьому віці. У підлітків показник непосидючості активності та фізичного розвитку.

Таким чином, за результатами дослідження схильності та передумов девіантної поведінки дітей та підлітків за методикою Карта спостережень (Д. Стотт) можемо стверджувати, що прояви асоціальності у підлітків зустрічаються у 30%, а у дітей віком 10–11 років у 15% випадків. Конфліктність з дітьми у підлітків зустрічаються у 15%, а у дітей віком 10–11 років у 5% випадків. Різниця у ступені прояву ознак несприятливих умов середовища у двох досліджуваних групах ми не знайшли.

Отже, приходимо до висновку, що проведене дослідження підтверджує, що зі збільшенням віку поведінкові та психологічні особливості дітей зазнають значних змін. У підлітковому віці посилюються прояви емоційного напруження, асоціальності, неприйняття дорослих і самоізоляції, тоді як молодші школярі більше хвилюються про ставлення дорослих і демонструють підвищену довіру до їхньої підтримки. Ці результати свідчать про необхідність адаптації підходів у роботі з дітьми різного віку, враховуючи їхні психологічні та поведінкові потреби.

Список використаних джерел

1. Дідик Н. М. Особливості соціальної роботи і соціально-психологічної реабілітації підлітків з девіантною поведінкою. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна*. 2013. Випуск 23 (3). С. 72–80.
2. Карта спостереження Д. Стотта. URL: <http://testik.com.ua/karta-sposterezhennya-stotta/> (дата звернення: 19.05.2025).
3. Кікалішвілі М. В. Девіантна поведінка: поняття та ознаки. *Вісник Академії адвокатури України*. № 3. 2021. С. 109-122.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Олійник Анастасія

Сучасні військові реалії роблять службу відповідальною та напруженою, викликаючи стреси, що впливають на психічне здоров'я військовослужбовців. Постійне навантаження виснажує нервову систему та емоційні ресурси, знижуючи адаптацію до екстремальних умов. Військова служба вимагає стійкості до стресу, щоб зберігати працездатність і здоров'я, що робить дослідження цієї теми вкрай важливим. Наукові розробки проблеми стресостійкості представлені доробками таких учених, науковців та практиків: Н. Агаєвим, В. Алещенком, О. Кокуном, М. Корольчуком, Н. Лозінською, А. Неуровою, В. Остапчуком, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчуком, І. Приходько, О. Сафіним, О. Тімченком та іншими авторами, проте її не можна вважати повністю вирішеною [1–3].

Метою дослідження є емпіричне виявлення рівня стресостійкості у військовослужбовців під час сучасних викликах.

Згідно з визначенням Л. Бучека, психологічна стійкість є багатогранною рисою особистості, яка об'єднує в собі різноманітні психологічні якості. До її складових автор відносить [1, 3]:

- 1) потенціал для особистісного розвитку та вміння знаходити конструктивні шляхи розв'язання внутрішніх конфліктів;
 - 2) розвинену здатність контролювати свою поведінку;
 - 3) емоційну рівновагу, що проявляється у здатності підтримувати рівень напруги в межах норми;
 - 4) стійкість до розчарувань, тобто здатність зберігати віру та мотивацію, незважаючи на труднощі;
 - 5) емоційну стабільність, яка характеризується постійністю настрою;
 - 6) опірність, що виявляється у збереженні свободи дій та вибору життєвого шляху.
- С. Миронець вважає, що між психологічною стійкістю та надійністю існує

прямий зв'язок: надійність працівників у небезпечних сферах залежить від стійкості їхніх психічних процесів. Також він зазначає, що стресостійкість є важливим фактором, який запобігає дезінтеграції особистості та виникненню різних психічних проблем [2].

Стресостійкість визначається як сукупність індивідуальних характеристик, що забезпечують продуктивне подолання значних інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень у професійній сфері без негативного впливу на міжособистісні відносини та особисте здоров'я. Від того розуміємо, що стресостійкість є визначальним чинником ефективної адаптації та належного виконання службових обов'язків військовослужбовцями. Під цим розуміється їхня спроможність до подолання складних ситуацій, регулювання емоційного стану, витримка та коректність у поведінці, що є запорукою збереження психологічної рівноваги [2, 3].

Дослідження проводилося на базі військової частини. До вибірки були залучені 50 військовослужбовців, від 22 до 58 років, обох статей. В якості методик дослідження обрано «Багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність-200». За даними дослідження були встановлені такі результати рівня стійкості до бойового стресу (рис. 1).

Перший рівень стійкості до бойового стресу відзначено у 52 % досліджуваних. Даний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця є результатом високої психологічної готовності до виконання складних завдань у екстремальних умовах. Легка адаптація до нових та часто небезпечних обставин, зокрема бойових дій, демонструє наявність ефективно сформованих механізмів психологічного захисту, що дозволяють справлятися зі стресом і зберігати стабільність емоційного стану.

Крім того, дисциплінованість і відповідність встановленим вимогам забезпечують здатність виконувати службові обов'язки без суттєвого погіршення фізичних чи психологічних показників. У цьому можна побачити результат

тренування, морально-етичного виховання, а також вплив правильно організованої служби та підтримки з боку командування.

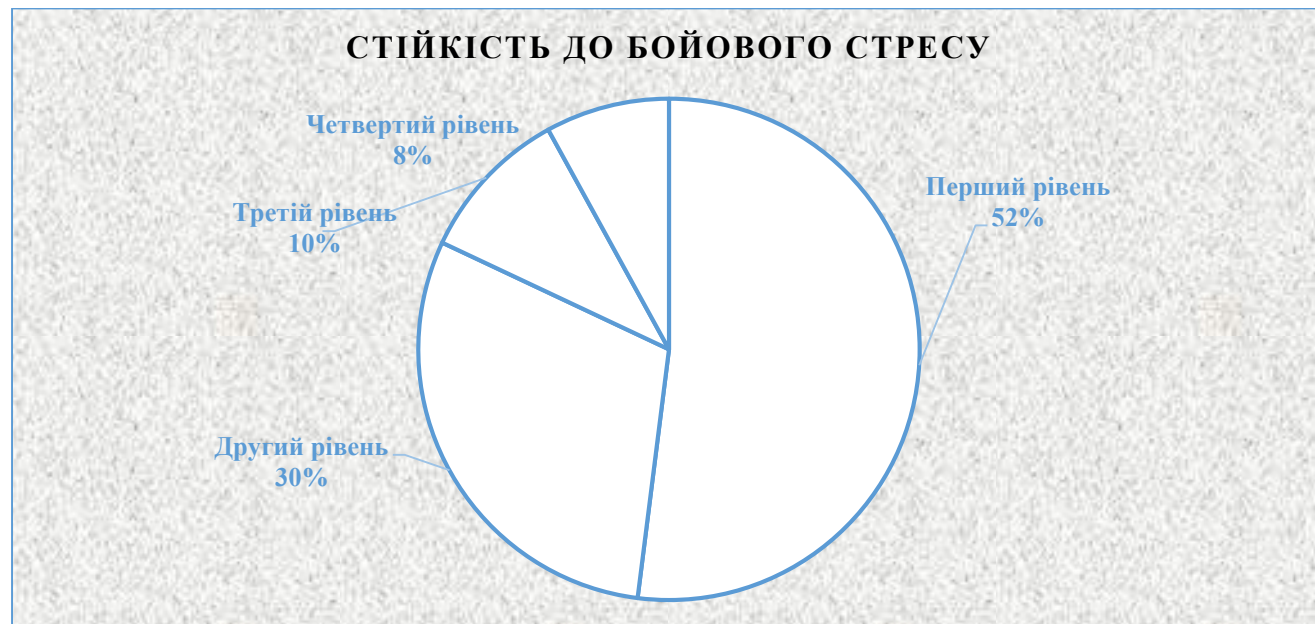


Рис. 1. Результати рівня стійкості до бойового стресу в досліджуваних

Стійкість до бойового стресу *другого рівня* була зафіксована у 30% учасників дослідження. Військовослужбовець володіє задовільним рівнем адаптації до умов бойових дій, хоча й відчуває певні труднощі. Він може переживати емоційну напругу, але загалом здатен зберігати самоконтроль та приймати чіткі рішення. Військовослужбовець загалом відповідає вимогам, що ставляться до військовослужбовців у бойових умовах. Він здатен виконувати свої службові обов'язки в бойовій обстановці, але може відчувати певні труднощі.

Стійкість до бойового стресу *третього рівня* була зафіксована у 10% учасників дослідження. Цей рівень розвитку адаптаційних можливостей військовослужбовця свідчить про наявність певних труднощів у його психологічному функціонуванні в екстремальних умовах. Схильність до сильних емоційних реакцій у стресових ситуаціях може бути результатом недостатньо сформованих механізмів психологічного захисту або недостатньої підготовки до бойових умов, що може впливати на ефективність виконання службових обов'язків і загальну боєздатність.

Попри зазначені обмеження, військовослужбовець залишається придатним до несення служби, але потребує додаткової підтримки, наприклад, психологічного консультування або спеціальної тренувальної програми для покращення навичок стресостійкості та адаптації. Це також може включати підсилену командну підтримку, яка допоможе забезпечити належну інтеграцію в бойові умови.

Стійкість до бойового стресу *четвертого рівня* продемонстрували у 8 % досліджуваних. Низька адаптивна стійкість: Військовослужбовець не володіє достатньою здатністю пристосовуватися до жорстких умов бойових дій. Це може призводити до виражених емоційних реакцій, що, в свою чергу, несе ризик розвитку психічних розладів. Непридатний до несення служби в бойових умовах та нездатний до виконання службових обов'язків в бойовій обстановці. Військовослужбовець не відповідає необхідним фізичним та психологічним вимогам для виконання завдань в умовах бойових дій. Стан здоров'я військовослужбовця не дозволяє йому брати участь у бойових діях. Військовослужбовець не володіє необхідними навичками та знаннями для ведення бойових дій.

Таким чином, військова служба супроводжується високим стресовим навантаженням, що загрожує життю й здоров'ю військових, підвищуючи ризик травматизації. Низька стресостійкість може викликати депресії, панічні атаки, проблеми зі сном і харчуванням. Тому розвиток стресостійкості є ключем до здоров'я і професійної ефективності військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Київський унт ім. Т. Шевченка, 1993. С. 111.
2. Корольчук М. С., Миронець С. М., Тімченко О. В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2014. С. 523.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Булега Лілія

Питання формування позитивної «Я-концепції» у юнацькому віці є одним з ключових у сучасній психології. «Я-концепція» — є складною системою уявлень особистості про самого себе, яка охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Саме в юнацькому віці, згідно з періодизацією розвитку особистості, активно формуються уявлення про себе, закладаються основи для самооцінки та самоповаги, які в подальшому визначають життєві орієнтири людини [1, 2].

Метою тези є обґрунтування впливу особистісних якостей на формування позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці.

Сучасні українські дослідниці Т. Панько та О. Бондаренко вказують, що на формування позитивної «Я-концепції» істотно впливають певні особистісні якості:

- 1) *екстраверсія* (сприяє розширенню соціальних контактів і отриманню підтримки);
- 2) *дружелюбність* (забезпечує успішну соціалізацію та почуття приналежності);
- 3) *добросовісність* (стимулює розвиток відповідальності та цілеспрямованості);
- 4) *емоційна стабільність* (допомагає формувати стійке та адекватне уявлення про себе);
- 5) *відкритість новому досвіду* (сприяє самопізнанню, прийняттю змін та розширенню уявлень про власні можливості).

Отож, вивчення рівня розвитку цих особистісних якостей у юнацькому віці дозволяє оцінити чинники, що впливають на позитивне або негативне становлення «Я-концепції».

Аналіз результатів проведеного дослідження за методикою Короткий

п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької) особистісних характеристик респондентів за основними шкалами моделі великої п'ятірки та їхній можливий вплив на формування позитивної «Я-концепції» показав, що більшість юнаків мають середній рівень розвитку основних особистісних рис за всіма шкалами, що свідчить про гармонійний, збалансований розвиток. Збалансованість особистісних характеристик є ознакою здорового особистісного розвитку й забезпечує адаптивність індивіда в соціумі, що, у свою чергу, сприяє формуванню позитивної «Я-концепції» [3].

Результати показали, що 58% респондентів мають середній рівень відкритості до нового досвіду, 18% – високий рівень та 24% – низький. Відкритість передбачає здатність до прийняття нового досвіду, гнучкість мислення, креативність, що є ключовими чинниками позитивної самосвідомості у юності. Юнаки з високим рівнем відкритості здатні швидше інтегрувати зміни у власний образ «Я», що стимулює саморозвиток, пошук нових смислів і цінностей.

Шкала екстраверсії показала, що 57% респондентів мають середній рівень, 40% – високий та низький – 3%. Екстраверсія визначається як прагнення до соціальної активності, відкритості у спілкуванні, сприяє задоволенню потреби у визнанні та належності – базових потреб для формування стабільної «Я-концепції». Екстравертовані особи частіше отримують позитивний соціальний досвід, що зміцнює їхню самооцінку та впевненість у собі.

Дружелюбність виявилася найменш вираженою рисою: лише 12% респондентів мають високий рівень, 82% середній, а низький – 14%. Дружелюбність є важливою для встановлення довірливих міжособистісних стосунків, що формує почуття емоційної безпеки. Низькі показники дружелюбності можуть бути чинником ризику для формування негативного образу «Я», оскільки соціальна ізоляція посилює відчуття відчуженості та знижує самооцінність.

У дослідженні 68% респондентів показали середній рівень емоційної стабільності, 18% – високий рівень та 14% – низький. Емоційна стабільність пов'язана зі здатністю до контролю емоцій, стресостійкістю та психологічною зрілістю. Висока емоційна стабільність дозволяє юнакам підтримувати позитивний образ себе навіть у ситуаціях невдач чи критики.

Показники добросовісності демонструють: 40% респондентів мають високий рівень, 57% – середній та 3% – низький. Добросовісність, забезпечує відповідальність, самодисципліну, прагнення до досягнення цілей — а це ключові умови для позитивного самосприйняття у юності. Особи з розвиненою добросовісністю краще справляються із завданнями, що укріплює їхню самооцінку через досягнення і визнання результатів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що позитивна «Я-концепція» у юнаків формується завдяки поєднанню таких чинників: високої відкритості до нового досвіду, розвиненої екстраверсії, добросовісності та достатнього рівня емоційної стабільності. Найбільшими викликами для формування позитивного образу себе залишаються труднощі у сфері дружелюбності, що вимагає подальшої корекції та підтримки у міжособистісних взаєминах.

Список використаних джерел

1. Гетьман Т.О., Кричківська Т.Д. Проблеми вікової психології: хрестоматія. Київ: Видавництво «Сварог», 2020. 469 с.
2. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Кропивницький. 2021. С. 137-139.
3. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (TIRI-UKR). М. Б. Кліманська, І. І. Галецька. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 57-74. Режим доступу:

РІВНІ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Швець Юлія

Підлітковий вік в психології XX століття вивчався детально, але сучасні підлітки мають ряд соціально-психологічних особливостей, серед яких підвищена конфліктність у школі та педагогічному процесі. Сучасні підлітки частіше демонструють поведінкові розлади. Практика показує, що вони не вміють вирішувати конфлікти, і їхні стосунки часто мають деструктивний характер. Важливо працювати над зменшенням гостроти конфліктів для ефективного їх вирішення. Взаємодія з підлітками вчителів та психологів залежить від розуміння специфіки конфліктності та вибору правильних методів. І. Візнюк і С. Дилинний вважають, що конфліктна поведінка підлітків часто виникає через недоліки сімейного та шкільного виховання, а не біологічні причини. Підлітки часто відчують гнів, страх і ворожість, що призводить до агресивної поведінки, такої як бійки та образи [1].

Метою дослідження є обґрунтування рівнів інтенсивності прояву конфліктостійкості в підлітків в умовах сучасного освітнього середовища.

Конфліктність визначається як перманентна риса особистості, яка акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом. Таке визначення можна знайти в роботах. Методика «Визначення рівня конфліктостійкості особистості» (Н. Фетіскіна) дає змогу виявити основні стратегії поведінки в потенційній зоні конфлікту – міжособистісних розбіжностях та опосередковано визначити рівень конфліктостійкості особистості [1, с. 18].

Конфліктостійкість особистості – це характеристика, що визначає рівень здібності підлітка оптимально організувати свою соціальну активність у складних ситуаціях соціальної взаємодії, безконфліктно вирішувати проблеми в стосунках з іншими, а в конфлікті приходити до ефективного його подолання. Високий рівень конфліктостійкості особистості передбачає виважені дії та вчинки в конфліктних ситуаціях, оптимізацію взаємодії в конфлікті, неприпустимість утягування себе в ескалацію конфлікту, зосередженість на конструктивних діях щодо продуктивного вирішення конфлікту [2, с. 17].

Представимо результати виявлення рівня конфліктостійкості в досліджуваних

у конфліктних ситуаціях під час педагогічної взаємодії за допомогою *методики Н. Фетіскіна* на етапі проведення констатуючого дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

Вивчення рівня інтенсивності прояву конфліктостійкості в досліджуваних на етапі проведення констатуючого експерименту

Рівні	До експерименту			
	КГ		ЕГ	
	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%
Високий рівень	46	83,63%	5	8,77%
Середній рівень	7	12,72%	19	33,33%
Низький рівень	2	3,63%	33	57,89%

В таблиці 1 представлено рівні конфліктостійкості в досліджуваних «до» та «після» експерименту. За її результатами простежується неоднозначність вибірок досліджуваних за психосоматичною ознакою, що впливає в ЕГ осіб на погіршення самопочуття. В КГ (83,63%) респондентів видно перевагу досить високих показників конфліктостійкості, що свідчить про узгодженість і внутрішню опірність щодо розвитку конфліктів респондентів із самим собою та із оточуючими. В ЕГ осіб спостерігається домінування низького рівня конфліктостійкості, що свідчить про недостатню обізнаність та невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Лише 5 студентів із цієї групи, що складає 8,77% від загальної кількості досліджуваних мають високий рівень саморегуляції, що дає їм можливість швидше долати несприятливі емоційгенні ситуації під час переживання конфліктних ситуацій на заняттях під час педагогічної взаємодії, уміння корегувати, контролювати й оцінювати власну поведінку в конфлікті, аналізувати її ефективність.

Конфліктні ситуації сприймаються особистістю досить напружено, викликають ряд негативних сильних емоцій, які незадовільно впливають на загальний психічний стан особистості. Переважає середній рівень саморегуляції у 33 (57,89%) студентів, що свідчить про невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Незнання усіх методів саморегуляції та їх впливу на організм особистості.

Виявлення рівня домінуючого (рис. 1) психічного стану в конфліктних ситуаціях

педагогічної діяльності у студентів ЕГ осіб показало, що переважають такі психічні стани, як: страх, хвилювання та збудженість у 8 студентів, що складає 14,03% від вибірки досліджуваних, що свідчить про схильність студентів переживати сильні емоції під час конфліктних педагогічних ситуацій, вони не вміють стримувати та приховувати свої емоції, їх можна легко вивести із рівноваги. На другому місці такі психічні стани, як: тривога у 6 студентів, що складає 10,52% від вибірки досліджуваних, що свідчить про відчуття боязкості аудиторії учнів, їх реакції на вирішення конфлікту з боку практиканта. На третьому місці такі психічні стани, як: недоброзичливість, образа, злість, агресія, приниження, жалість, роздратування, скутість, млявість, рухливість, та стриманість у 2 студентів, що складає 3,51% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій але, вони мають менший ступінь інтенсивності переживання для студентів-практикантів.

На останньому місці такі психічні стани, як: гнів, байдужість, апатія, туга, пригніченість, відчай, обурення, сум, рішучість, енергійність, радість та терплячість у 1 студента, що складає 1,75% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

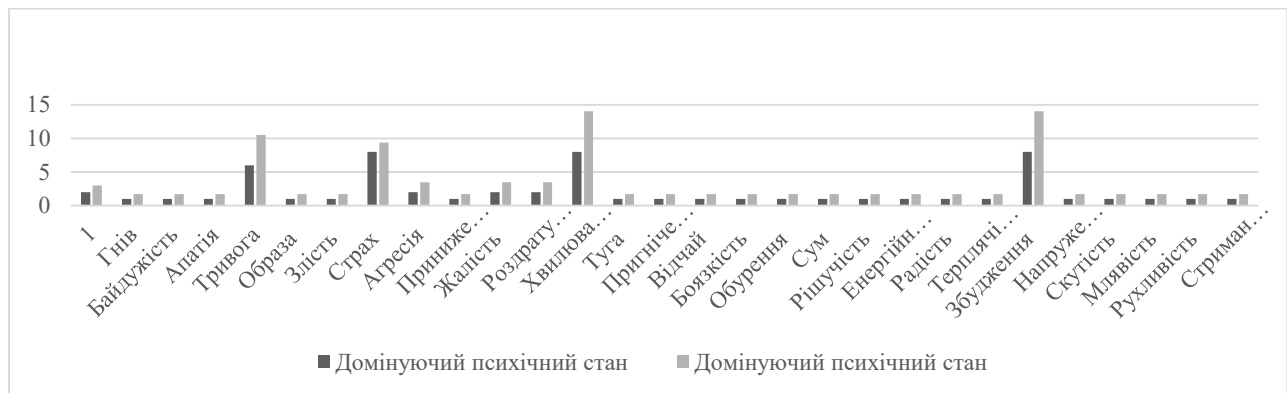


Рис. 1. Вивчення домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності ЕГ студентів

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та конфліктостійкості в ЕГ студентів показало (табл. 1), що переважає високий рівень інтенсивності переживання психічного стану у 46 студентів, що складає 83,63% від вибірки досліджуваних та свідчить

про високий рівень збудження нервової системи особистості. Конфліктні ситуації сприймаються особистістю досить напружено, викликають ряд негативних сильних емоцій, які незадовільно впливають на загальний психічний стан особистості. Переважає середній рівень конфліктостійкості у 7 студентів, що складає 12,72% від вибірки досліджуваних, що свідчить про недостатню обізнаність та невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Лише 2 студентів, що складає 3,63% від загальної кількості досліджуваних мають високий рівень конфліктостійкості, що дає їм можливість швидше долати несприятливі емоціогенні ситуації під час переживання конфліктних ситуацій на заняттях під час педагогічної практики, уміння корегувати, контролювати й оцінювати власну поведінку в конфлікті, аналізувати її ефективність [1, с. 20].

Таким чином, підвищення конфліктостійкості підкреслило ефективність психокорекційної програми, що свідчить про схильність студентів швидко реагувати на конфліктні ситуації. Низький і середні рівні відображають поведіну респондентів із високим рівнем збудження нервової системи особистості. Кожна конфліктна ситуація сприймається особистістю, як травмуюча та викликає сильні емоції. Невміння особистості швидко реагувати на зовнішні впливи, конфліктні та стресові ситуації у повсякденному житті – негативно впливає на її психічний стан.

Перспективи подальшого дослідження полягають в уточненні та виявленні факторної ваги особистісних потенціалів, здатних забезпечити психосоматичне здоров'я у професійній діяльності людини; у конкретизації чинників, які блокують конфліктостійкість особистості. Потребують подальшої розробки та вдосконалення конкретні предметні програми навчання із використанням рефлексивних механізмів навчальної діяльності на основі психокорекційної програми, створення предметних посібників і текстів на основі цих розробок.

Список використаних джерел

1. Візнюк, І. М. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки*. Київ, 2021. Вип. 13(58). С. 17-25.
2. Візнюк І. М. Дослідження взаємозв'язку професійної діяльності особистості та її психосоматичного здоров'я. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2009. №5.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Токарчук Поліна

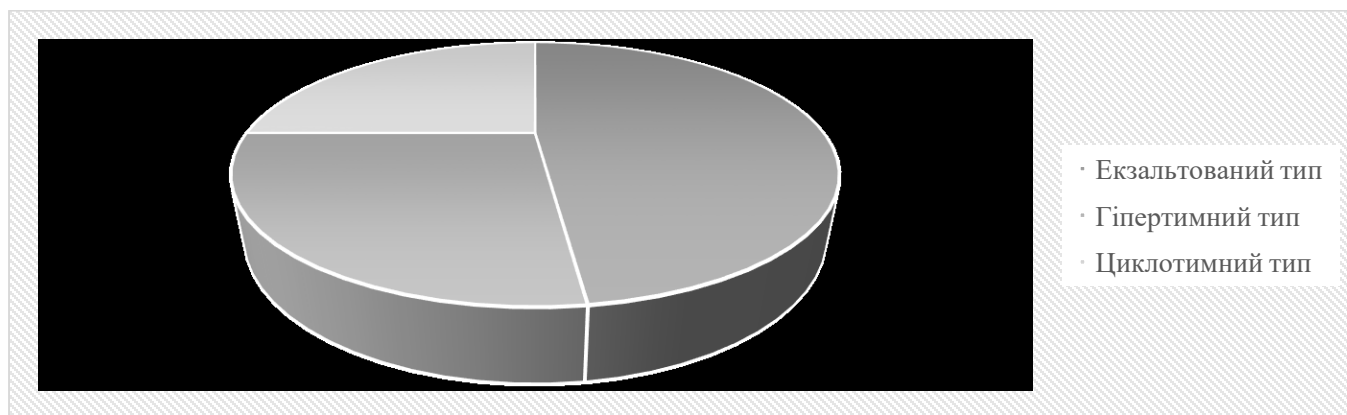
Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли формуються емоційна стабільність, соціальні навички та система цінностей. У цей час підлітки стикаються з численними внутрішніми та зовнішніми протиріччями, що часто призводить до конфліктних ситуацій. Розуміння механізмів, які лежать в основі конфліктної поведінки, є надзвичайно важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Теоретико-методологічною основою дослідження є психологічна теорія вчинку В. Роменця та напрацювання українських науковців (І. Данилюк, Т. Кириленко, С. Максименко та ін.), а також дослідження конфліктів (А. Анцупов, Н. Грішена, Л. Петровська). Особливості підліткового віку вивчали Л. Бех, Л. Карамушка, О. Кочубей і М. Пірен та інші.

Метою дослідження є дослідження психологічних особливостей підлітків на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях з метою формування рекомендацій щодо оптимізації міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

Методи дослідження: аналіз літератури, дидактичних розробок, спостереження конфліктної поведінки учнів, бесіди з підлітками, контент-аналіз документації. Психодіагностичні методики: опитувальник Леонгарда-Шмішека, тест К. Томаса, авторська анкета, опитувальник Дж. Айзенка. Математична обробка: коефіцієнт кореляції Спірмена. У дослідженні взяло участь 80 учнів 8-9 класів у віці від 14 до 15 років, серед яких – 46 дівчат і 34 юнаків.

Результати дослідження демонструють розподіл стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, що відповідає віковим і психологічним особливостям цього періоду. Перевага *стратегії суперництва* (42%) свідчить про прагнення підлітків до лідерства, самоствердження та бажання відстоювати свою думку за будь-яку ціну. Їхня активність і наполегливість дозволяють досягати мети, однак ці якості часто

проявляються без урахування інтересів інших учасників конфлікту, що ускладнює взаємодію. *Стратегія співпраці* (32%) відображає здатність підлітків до конструктивного вирішення конфліктів шляхом врахування інтересів обох сторін. Вона характеризується високим рівнем соціальних навичок, увагою до потреб іншої людини і спільним пошуком рішень. Однак ця стратегія вимагає більшого часу й зусиль, що робить її менш доступною в умовах емоційного напруження. *Компроміс* (17%) є прагненням досягти балансу інтересів через взаємні поступки. Хоча цей стиль забезпечує тимчасове вирішення конфлікту, він не зачіпає глибинних причин протиріч, що може залишити конфлікт нерозв'язаним на більш тривалий період. Невелика кількість підлітків обирає *стратегії уникнення* (5%) і пристосування (5%), які свідчать про бажання уникати напруженості. Ці стратегії зменшують участь у конфлікті, але не сприяють вирішенню проблем чи задоволенню потреб сторін.



За результатами дослідження більш вираженими є такі типи (рис. 1):

1. *Екзальтований тип* акцентуації характеру переважає серед підлітків (48%). Для них характерні сильні емоційні перепади від депресії до ейфорії, висока пластичність і швидкість психічних процесів.
2. *Гіпертимний тип* (27%) проявляється через постійно піднесений настрій, активність і схильність до конфліктів із режимом.
3. *Циклотимний тип* (25%) супроводжується різкими перепадами настрою, схильністю до роздратування, депресії та гострих реакцій. Ці типи акцентуації вимагають адаптивного підходу для підтримки емоційної стійкості підлітків.

Отримані дані узгоджуються з віковими особливостями підлітків, які проходять етап активного соціального і психологічного формування. Кожен тип акцентуації потребує адаптивного підходу для розвитку емоційної стійкості, комунікативних навичок і соціальної адаптації підлітків. Знання про ці особливості є основою для розробки ефективних педагогічних і психологічних стратегій підтримки. Емпіричні результати підкреслюють, що ці поведінкові стратегії є прямим проявом характеріологічних особливостей акцентуацій. Розуміння цього зв'язку є важливим для розробки індивідуалізованих підходів до навчання та виховання підлітків, спрямованих на розвиток їхніх навичок конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях, що також допомагає краще адаптувати педагогічні методики до психологічних потреб учнів.

Таким чином, дослідження підтверджує, що підліткам властива нестійка поведінка в конфліктних ситуаціях. Вибір стратегій залежить від індивідуальних особливостей, рівня соціальних навичок та здатності контролювати емоції. Найбільш поширені стратегії суперництва, співпраці та компромісу вказують на середній рівень конфліктності в даній віковій групі, що обґрунтовує необхідність формування у підлітків навичок ефективного управління конфліктами для гармонізації міжособистісних стосунків. Рекомендовано використання соціально-психологічних тренінгів для розвитку міжособистісних навичок підлітків і попередження конфліктів. Отримані дані мають практичну цінність для педагогів та психологів, що працюють із середньою ланкою учнів.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Основи конфліктологічних знань : навчально-методичний посібник для викладачів, студентів, які вивчають курс конфліктології, для практичних психологів і соціологів. В. : ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2019. 248 с.
2. Візнюк І. М. Поліщук А.С., Долинний С.С. Agile-ретроспективи деструктивних чинників внутрішньої конфліктності педагогів у ЗВО: монографія. Вінниця : Вид-во ТОВ «Друк», 2022. 256 с.

ЦИФРОВА ІДЕНТИЧНІСТЬ І САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ЕПОХИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Гайдасенко Аліна

Соціальні мережі посідають важливе місце в житті сучасних підлітків, впливаючи на їхню соціальну взаємодію, самопрезентацію та формування самооцінки. У підлітковому віці, коли ідентичність перебуває на стадії активного розвитку, самооцінка є вразливою до зовнішніх впливів, зокрема до контенту соціальних платформ. Ідеалізовані образи, соціальне порівняння та тиск стандартів краси й успіху, що поширюються через функції фільтрів, алгоритми персоналізації, можуть сприяти як підвищенню, так і зниженню самооцінки залежно від характеру взаємодії з цифровим середовищем. Водночас соціальні мережі надають можливості для самовираження, підтримки спільнот і мотивації, що може позитивно впливати на психологічний розвиток підлітків.

Дослідження актуальне через необхідність осмислення впливу соцмереж на самооцінку підлітків та розробки підходів до його регулювання. Незважаючи на інтерес до проблеми, вітчизняна психологія ще недостатньо її вивчила в контексті чого аналізовано теоретичні засади та пропоновані практичні рекомендації щодо гармонійного розвитку молоді в умовах діджиталізації [1–5].

Метою дослідження є обґрунтування теоретичних та практичних аспектів соціальних мереж як чинників формування самооцінки підлітків.

Соціальні мережі виступають важливим чинником формування самооцінки підлітків, впливаючи на їхнє сприйняття себе через механізми соціальної взаємодії та порівняння. Теоретичний аналіз показує, що самооцінка в підлітковому віці значною мірою залежить від зовнішньої валідності, яку підлітки отримують від однолітків і соціального оточення. Вітчизняні дослідники зазначають, що соціальні мережі посилюють цей процес, надаючи платформу для самопрезентації та зворотного зв'язку, але водночас створюють ризик порівняння з ідеалізованими образами [1, с. 54].

Напр., висока кількість «лайків» чи позитивних коментарів може підвищувати самооцінку, тоді як відсутність уваги чи критика – знижувати її.

Механізми соціального порівняння відіграють центральну роль у цьому процесі. Підлітки, порівнюючи себе з іншими, часто стикаються з ідеалізованими стандартами зовнішності та успіху, що можуть викликати незадоволеність собою. Дослідники підкреслюють, що вплив соціальних мереж на самооцінку залежить від типу контенту та інтенсивності його споживання [2, с. 89]. Позитивний контент, такий як історії успіху чи підтримка спільнот, може сприяти підвищенню самооцінки, тоді як негативний, наприклад, образи з фільтрами чи демонстрація недоступного способу життя, сприяє її зниженню. Теоретичні підходи, такі як теорія соціального навчання, вказують на те, що підлітки моделюють поведінку та цінності, які вони спостерігають у соціальних мережах, що впливає на їхню самооцінку [3, с. 72].

Практичні аспекти регулювання впливу соціальних мереж включають розробку стратегій, спрямованих на підтримку здорової самооцінки підлітків. Педагогам рекомендовано інтегрувати в навчальний процес заняття з аналізу медійного контенту, які допоможуть підліткам усвідомлювати штучність ідеалізованих образів. Такі заняття можуть включати групові дискусії про вплив соціальних мереж на сприйняття себе та вправи на формування позитивного самосприйняття. Вітчизняні дослідники наголошують, що подібні заходи сприяють розвитку критичного мислення та зменшують тиск соціального порівняння [4, с. 63].

Психологи можуть розробляти тренінги, спрямовані на зміцнення самооцінки через усвідомлення власних сильних сторін і аналіз впливу цифрового контенту. Наприклад, техніки рефлексії та самопідтримки допомагають підліткам відокремлювати власну цінність від зовнішніх оцінок у соціальних мережах. Дослідники зазначають, що такі підходи сприяють формуванню стійкості до негативного впливу медіа. Батьки також відіграють важливу роль, регулюючи час перебування дітей у соціальних мережах і ведучи

діалог про їхній вплив. Рекомендується встановлювати обмеження на використання платформ і заохочувати альтернативні види діяльності, такі як спорт чи творчість, що сприяють підвищенню самооцінки [5, с. 98].

Інформаційні кампанії з реалістичними стандартами краси та успіху можуть змінити сприйняття соцмереж підлітками. Лідери думок і блогери сприяють формуванню здорового ставлення до цифрового середовища. Контент-аналіз у школах допоможе підліткам усвідомлювати його вплив, а психологи й батьки отримають інструменти для зміцнення самооцінки та підтримки молоді [3, с. 75].

Таким чином, соціальні мережі є значним чинником формування самооцінки підлітків, впливаючи на неї через механізми соціального порівняння та самопрезентації. Теоретичний аналіз показує, що їхній вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від типу контенту та способу взаємодії. Практичні рекомендації, такі як заняття в школах, тренінги психологів і підтримка батьків, сприяють зменшенню негативного впливу та максимальному використанню позитивного потенціалу соціальних мереж. Перспективи подальших досліджень включають аналіз ефективності запропонованих стратегій у різних соціальних групах та оцінку їхнього довгострокового впливу на психологічний розвиток підлітків.

Список використаних джерел

1. Іваненко Л. В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 140 с.
2. Сидоренко О. П. Формування самооцінки в умовах цифрового середовища. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. 130 с.
3. Коваленко Т. М. Теоретичні основи впливу медіа на психічний розвиток молоді. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2018. 110 с.
4. Петренко Н. І. Практичні підходи до регулювання впливу соціальних мереж на підлітків. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 95 с.
5. Мороз О. В. Психологічна стійкість підлітків у цифрову епоху. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. 120 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ РОЗРОБНИКІВ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМАНДНОЇ РОБОТИ В ІТ-СФЕРІ

Байда Юлія

За останні десятиліття професія розробника програмного забезпечення стала вкрай затребувана через стрімкий технічний прогрес і впровадження в сучасне життя онлайн-сервісів, додатків, «розумної» техніки тощо. Все перераховане вимагає написання програмного забезпечення, його оновлення та розвитку, тож основними вимогами до розробників програмного забезпечення були ґрунтовні технічні знання, уміння та навички. Це сформувало стереотипне бачення про представників цієї професії: відсторонені замкнуті люди, переважно інтроверти, з мінімальною кількістю комунікацій, представники категорій «людина – знакова система» та «людина-техніка».

З розвитком і розширенням сфери інформаційних технологій, зростанням ІТ-компаній у сучасному світі для розробників програмного забезпечення стає притаманна категорія «людина-людина», тому що професійна діяльність часто пов'язана з роботою в команді; насичена комунікаціями з іншими людьми, не тільки з колегами, але й із замовниками. Так, поряд із зростанням технічних знань та вимог вкрай важливою стає емоційна сфера розробника програмного забезпечення (емоції, почуття, стани, настрої, вміння розрізняти свої емоції та колег, можливість співпереживати, емоційна саморегуляція тощо), від якої залежить успішність командної роботи.

Провідними дослідниками теми емоційної сфери та її компонентів стали: І. Бех, В. Вілюнас, В. Вундт, Б. Додонов, О. Запорожець, К. Ізард, О. Кульчицька, О. Чебикін, Т. Чебикіна. А такі науковці як: Ф. Брукс, Г. Вейнберг, С. Макконнелл, М. Смульсон, Д. Сонмез, Б. Шнейдерман вивчали індивідуальні риси особистості розробників програмного забезпечення. Велика кількість досліджень базуються на вивченні стресостійкості, вигорання, комунікативних навичках у ІТ-сфері. А питання емоційної сфери розробників програмного забезпечення на сьогодні розкрито недостатньо, тож є потреба поглибити дослідження в цьому напрямку.

Метою публікації є теоретичний аналіз наукових поглядів на особливості емоційної сфери розробників програмного забезпечення.

Емоційна сфера особистості – складна та багатогранна важлива частина психіки, яка охоплює всі рівні емоційного досвіду (від базових емоцій до глибоких переживань), що впливає на поведінку, стосунки з іншими людьми і в цілому на ментальне здоров'я та адаптацію особистості в навколишньому середовищі [1, 2, 3]. Компонентами емоційної сфери являються не лише емоції та почуття, а також стани (у вигляді афектів, настроїв, фрустрацій, стресів, пристрастей), емоційні реакції та процеси. Важливою складовою частиною емоційної сфери також є емоційний інтелект, який включає п'ять компонентів: самопізнання, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички [4].

Аналіз сучасних наукових джерел дає нам змогу виокремити особливості емоційної сфери розробників програмного забезпечення, що залежать як від характеру їхньої діяльності, так від певних рис особистості, які притаманні людям цієї професії. Переважання розумової діяльності витісняє емоційні прояви та зменшує саморефлексію; дистанційна робота за комп'ютером наодинці призводить до зниження соціальної взаємодії і як наслідок проявів алекситимії та зменшення емпатії; дедлайни в роботі та відповідальність стають причинами хронічного стресу, що призводить до емоційного вигорання, що тягне за собою дратівливість, апатію та зниження мотивації [2, 4].

В результаті проведеного нами теоретичного аналізу доходимо висновку, що добре розвинений емоційний інтелект слугує гарним інструментом у командній взаємодії: сприяє налагодженню міжособистісної взаємодії, підвищенню якості комунікації та зниженню ризику виникнення конфліктних ситуацій. Стресостійкість, у свою чергу, забезпечує здатність програмістів підтримувати високий рівень продуктивності в умовах підвищеного навантаження, а ефективні навички врегулювання конфліктів сприяють збереженню злагодженої командної роботи навіть

за наявності напруженості. Внутрішня мотивація, посилена командною підтримкою, є важливим чинником досягнення спільних професійних результатів [1, 3].

Попри це, явище емоційного вигорання залишається актуальною проблемою для розробників програмного забезпечення, що може мати негативний вплив як на психологічний клімат у команді, так і на загальну ефективність її діяльності. У зв'язку з цим, профілактика професійного вигорання та формування умов для підтримання емоційного балансу працівників є пріоритетними напрямками в організації ІТ-праці. Підтримка високого рівня емоційного благополуччя розробників програмного забезпечення є запорукою не лише їхньої індивідуальної результативності, а й ефективної командної роботи загалом.

Таким чином, емоційна сфера є невід'ємною складовою кожної особистості, а для розробника програмного забезпечення ще й є значущим чинником його професійної продуктивності та успішності. Проведене теоретичне дослідження дає підстави стверджувати, що існує безпосередній вплив емоційної сфери на продуктивність як самого розробника програмного забезпечення, так і на ефективність командної роботи в цілому в ІТ-сфері, що надалі в роботі ми плануємо емпірично досліджувати і на основі цього зможемо сформулювати необхідні методологічні корекції задля покращення даного питання.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
- Кутас М. С. Розвиток професійно значущих якостей майбутнього фахівця з управління проектами засобом соціально-психологічного тренінгу. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 40. Збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. Алчевськ : ЛАДО, 2014. С. 60 – 65.
3. Чебикін О. Я., Кримова Н.О. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів: монографія. Одеса: Видав. ТОВ «Лерадрук», 2016. 190 с.
4. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 26. 2014. Вип. 26. С. 144–148.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ

Цибуляк Юлії

Емоції та почуття є невід'ємною складовою всіх психічних процесів і стану людини. Усі види активності особистості супроводжуються емоційним забарвленням. Вони формують єдину підструктуру особистості – емоційну сферу. При цьому емоції здатні передбачати ситуації та події, які ще не настали, виникати на основі попереднього досвіду або уявлень про можливі ситуації. Вони тісно пов'язані із задоволенням природних потреб, адже емоція – це насамперед переживання. Часто емоції залишаються неусвідомленими, тому їх важко співвіднести з конкретним об'єктом. Одна й та ж емоція може бути викликана різними об'єктами або ситуаціями [1–2].

Метою тези є обґрунтування основних функцій почуттів та емоцій.

Почуття та емоції мають фундаментальне значення для психологічного функціонування людини, адже вони не лише відображають її внутрішній стан, а й відіграють ключову роль у формуванні мотивації, поведінки, міжособистісних стосунків та самосприйняття.

Емоції – це короткочасні, ситуативні переживання, які виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні подразники. Вони сигналізують про важливість подій для людини й можуть змінюватися залежно від обставин (наприклад, радість, страх, здивування, злість).

Почуття – це стійкі емоційні стани, пов'язані з глибоким і ціннісним ставленням людини до навколишнього світу, людей чи самої себе. Вони формуються на основі життєвого досвіду, є результатом усвідомлення значущих об'єктів або подій (наприклад, любов, дружба, ненависть, патріотизм).

Важливу роль у вираженні емоцій відіграють виразні рухи, які є зовнішньою формою їхнього прояву. Серед таких форм виділяють [1, 2]: жести (рухи рук); міміку (рухи обличчя); пантоміміку (рухи всього тіла); емоційні аспекти мови (тембр, інтонація,

сила голосу); вегетативні зміни (почервоніння шкіри, блідість, потовиділення).

Почуття ж мають іншу природу, властиву тільки людині. Вони є предметними за своєю суттю і виникають у зв'язку з уявленнями чи ідеями про певний об'єкт. На відміну від емоцій, почуття пов'язані із задоволенням соціальних і духовних потреб. Форми прояву почуттів можна описати через їх основні різновиди [1, 2]:

Афект – це інтенсивне, але короткочасне емоційне переживання, яке виникає раптово. Воно супроводжується різкими змінами як у моторній активності, так і у функціонуванні внутрішніх органів.

Стрес визначається як стан психологічної напруги, що виникає у людини в повсякденному житті під час виконання різних завдань чи взаємодії з навколишнім середовищем. Початкова реакція на стрес (тривожність) є способом мобілізації захисних механізмів організму.

Настрій характеризує загальний емоційний стан людини, що може змінюватись протягом певного часу. Настрій може бути радісним, спокійним, сумним, пригніченим або бадьорим.

Пристрасть проявляється в особливій прив'язаності людини до інших людей або до певної сфери діяльності, наприклад науки, мистецтва, спорту та інших занять [2].

Емоції й почуття виконують кілька важливих функцій [1, с.170]:

1. *Сигнальна функція* повідомляє про те, наскільки ефективно відбувається задоволення потреб людини.

2. *Мотивуюча функція* спонукає до вираження таких емоцій, як страх, здивування чи тривога.

3. *Комунікативна функція* вказує на ключову роль емоцій у взаємодії між людьми, адже без них спілкування ускладнюється.

4. *Оцінна функція* дозволяє узагальнено оцінювати ситуацію, в якій перебуває людина.

5. *Стабілізуюча (або захисна) функція* регулює поведінку, зберігаючи життєві процеси в оптимальних межах і забезпечуючи стабільність емоційного стану.

Емоції тісно пов'язані з індивідуальними психічними рисами людини, а також із її особистісними й фізіологічними особливостями. За тривалістю впливу емоції поділяються на короткострокові та довготривалі [2, с.11]:

1. *Позитивні емоції* (наприклад, любов і радість) сприяють позитивному сприйняттю явищ або об'єктів і завжди мають сприятливий результат.

2. *Негативні емоції* (такі як страх чи гнів) діють як стимул для подолання труднощів і перешкод.

3. *Нейтральні типи емоцій* визначаються залежно від потреб.

Таким чином, види, форми та функції емоцій і почуттів слугують яскравим підтвердженням взаємозв'язку між емоційними та інтелектуальними процесами. У цьому контексті почуття виконують роль своєрідного регулятора розумової діяльності. Емоції виконують сигнальну функцію: вони миттєво інформують людину про значущість подій, допомагають орієнтуватися в ситуаціях небезпеки або радості, запускають адаптивні реакції (наприклад, страх – мобілізація сил, радість – відкритість до взаємодії). Почуття, будучи стійкішими емоційними утвореннями, формують основу ціннісного ставлення до світу. Вони відображають глибину прив'язаностей (любов, патріотизм, довіра), сприяють цілісності особистості та визначають життєві пріоритети.

В педагогіці, психології, психотерапії розуміння емоцій та почуттів дає змогу: розвивати емоційну компетентність (емпатію, саморегуляцію), виявляти емоційні порушення, зміцнювати емоційне здоров'я в умовах стресу. Інакше кажучи, без емоцій людина була б логіко-раціональною машиною, а без почуттів – позбавленою глибини прив'язаності та моральної основи.

Список використаних джерел

1. Медведєв О. Розвиток емоційної сфери особистості дитини як психолого-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. № 44. С. 173-179.
2. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Андросович Данило

Війна та її наслідки сприяють формуванню індивідуальної й колективної травми, посилюючи проблеми психічного здоров'я. Молодь переживає стрес, що провокує тривожні розлади, депресію та психосоматичні порушення. В умовах війни актуальним стає розвиток резильєнтності – процесу адаптації та саморегуляції, що допомагає зберегти психологічну стійкість. Протягом останніх років в науковому середовищі зростає увага до поняття резильєнтності (Е. Грішин, Г. Лазос, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, С. Максименко, С. Богданов, О. Бойко). Учені та практики звертають увагу на необхідність опору стресам і активно розвивають положення, що містяться в доробку зарубіжних та вітчизняних науковців (Д. Асонов та О. Хаустов), створюючи власні методики розвитку резильєнтності особистості [1–6].

Метою дослідження є розкриття поняття резильєнтності та способи її розвитку в період війни.

В психологічній науці «резильєнтність» трактується як здатність до збереження в несприятливих умовах стабільного рівня психологічного функціонування та успішної адаптації до цих умов.

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це саме те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами [4].

Нині науковці акцентують увагу, що в україномовному змісті термін «resilience» перекладається як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Це призводить до певної плутанини у термінах. Такі науковці як О. Кокун та Т. Мельник, посилаючись на Д. Асонова та О. Хаустову вбачають

відмінність між поняттями резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), пояснюють тим, «що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (здатністю) особистості» [3, с. 5]. В зв'язку з цим варто розрізняти резилієнс та резильєнтність. За визначенням Американської психологічної асоціації, «резилієнс варто розуміти водночас як процес і як результат успішної адаптації людини до складних обставин життя, завдяки розумовій, емоційно-поведінковій гнучкості, а також спроможності пристосуватися до вимог зовнішнього і внутрішнього змісту» [5].

Варто враховувати той факт, що «резилієнс» західні науковці (Block, Block, 1980) розглядають як *індивідуальну* характеристику, особистісну рису, що захищає від життєвих негараздів і запобігає розвитку психічних розладів унаслідок психотравматизації, виявляється як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах. До типових характеристик резильєнсу віднесено такі: стабільність функцій психіки під час впливу стрес-факторів; повернення у короткий термін до норми після дії психотравмуючих факторів; набуття нової якості функціонування завдяки вдалому подоланню психологічної травми [1, 6].

В науковій літературі класифікують наступні види «resilience» [2, 4]:

1. Навчальна «resilience» – здатність студентів до успішного навчання попри наявність стресового та травматичного досвіду.
2. Емоційна «resilience» – здатність регулювати власний емоційний стан в умовах стресу.
3. Поведінкова «resilience» – здатність до гнучкої, адаптивної поведінки в несприятливих умовах.

Резильєнтність зумовлена такими складовими як зміна сприйняття, гнучка поведінкова адаптація, цінності, турбота про себе та соціальна підтримка. Вона забезпечує стійкість психіки під час стресу й швидке відновлення після психотравм. Фактори, що впливають на резильєнтність, включають доброзичливе ставлення до

себе, реалістичне планування, комунікативні навички, систему підтримки та здатність вирішувати проблеми. Щоб розвинути резильєнтність, варто переосмислювати виклики, зосереджуватися на тому, що можна контролювати, знаходити сенс у труднощах і підтримувати надію. Маленькі кроки, пошук підтримки та розвиток гнучкості до змін допомагають адаптуватися й зростати.

Таким чином, резильєнтність є психо-соціальним явищем, що містить особистісні, міжособистісні та суспільні складові та становить результат різних процесів розвитку протягом певного часу. Вона характеризує здатність психіки до відновлення після несприятливих умов. Резильєнтність варто розглядати, і як певну характеристику особистості, і як динамічний процес.

Перспективними для подальших наукових досліджень визначено такі питання, як резильєнтність сім'ї, резильєнтність певної вікової чи професійної групи.

Список використаних джерел

1. Асонов, Д., Хаустова, О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. №4 (4).
2. Стражник Ю.І. Психологічні умови розвитку резильєнтності майбутніх офіцерів-прикордонників в умовах вищого навчального закладу. *Науковий журнал «Psychology Travelogs»*, 2024. № 1. С. 200-209.
- Кокун О. М., Мельничук Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 25 с.
- Резильєнтність як найважливіша навичка сучасного життя.
- Мешко Г., Мешко О. Формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі майстерської підготовки. *Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності*. Херсон: Херсонська академія неперервної освіти, 2019. С. 38.
6. Гніда Т. Психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості батьків, сім'я яких опинилися у складних життєвих обставинах слідок військових дій. *Український вимір Міжнародний збірник науково-педагогічних, методичних статей і матеріалів з України та діаспори*. 2019. №16. С. 272-275.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПІВАКТУАЛІЗАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Адомас Іванцюс

В сучасному освітньому просторі дедалі більшої уваги набуває проблема розвитку людського потенціалу. В умовах швидких змін, цифровізації та глобалізації важливо не лише набувати знань, але й формувати здатність до самореалізації, взаємодії та емоційного інтелекту. Однією з ключових умов цього є процес співактуалізації – взаємного розвитку особистостей у контексті міжособистісної взаємодії. Розкрито зв'язок співактуалізації із самоактуалізацією (А. Маслоу), гуманістичною психологією (К. Роджерс), соціокультурною теорією (Л. Виготський), соціальним навчанням (О. Бандура), а також сучасними постмодерністськими підходами [1–7].

Співактуалізація дозволяє майбутнім психологам не лише краще пізнати себе, а й ефективніше взаємодіяти в команді, розвивати емпатію, толерантність та лідерські якості. У зв'язку з цим, дослідження механізмів співактуалізації в студентському середовищі має важливе теоретичне та прикладне значення.

Метою дослідження є вивчення зв'язку між процесами співактуалізації та реалізацією потенціалу студентів-психологів в межах професійного та особистісного розвитку.

Феномен співактуалізації тісно пов'язаний із концепцією самоактуалізації Абрахама Маслоу, гуманістичними ідеями Карла Роджерса, а також із соціокультурною теорією Льва Виготського. Вони стверджують, що розвиток особистості є неможливим поза контекстом соціальної взаємодії. Вона сприяє більш глибокому розвитку як професійних, так і особистісних якостей, що є успіхом для майбутніх психологів. Залучення різних технологічних ресурсів може забезпечити доступ до додаткових навчальних матеріалів, можливості для самостійного навчання та розвитку практичних навичок у безпечному середовищі.

Ключовими компонентами співактуалізації є самоусвідомлення, взаємодія,

спільна цілеспрямованість, оцінка прогресу, соціальна підтримка. Серед факторів, що впливають на співактуалізацію відзначаємо особистісні якості (емоційний інтелект, креативність), соціальні (підтримка оточення), культурні (колективізм/індивідуалізм), освітні та менторські впливи. Характерними ознаками співактуалізованої особистості є високий рівень самоприйняття, автентичність, незалежність, відкритість до досвіду, креативність, відповідальність, глибокі міжособистісні стосунки та менторство.

Менторство відіграє важливу роль у вивченні зв'язку між співактуалізацією та реалізацією потенціалу студентів-психологів, сприяючи їх професійному й особистісному розвитку через емоційну підтримку та розвиток рефлексії, особливо за підтримки цифрових платформ. Менторство є каталізатором співактуалізації, ефективно розвиваючи потенціал майбутніх психологів [1, 6].

Співактуалізація – це не просто адаптація до соціального оточення, а активна участь у взаємному зростанні, що базується на емпатії, підтримці, обміні знаннями та спільному вирішенні проблем. Сучасні дослідники також розглядають вплив цифрового середовища, менторства та інклюзії на процеси співактуалізації. Студентські роки є періодом формування особистості, пошуку себе, інтенсивної соціалізації. Саме в цей період виникає потреба в самовираженні, визнанні з боку інших, підтримці. Співактуалізація в таких умовах проявляється через [2, 5]:

- 1) створення навчальних і творчих спільнот;
- 2) активну участь у дискусіях, проєктах, тренінгах;
- 3) відкритий обмін досвідом і зворотним зв'язком;
- 4) побудову довірливих міжособистісних стосунків.

Позитивне студентське середовище, де панує підтримка, взаємоповага та інклюзія, значно підсилює процес співактуалізації. Серед найбільш вагомих факторів, які сприяють співактуалізації, виділяють такі [1, 3]:

1. *Особистісні*: емоційний інтелект, самооцінка, відкритість, готовність до зворотного зв'язку.
2. *Соціальні*: підтримка з боку друзів, менторів, викладачів.
3. *Освітні*: участь у проєктній діяльності, інтерактивне навчання, групова робота.
4. *Технологічні*: використання онлайн-платформ для комунікації, дистанційна співпраця.
5. *Культурні*: особливості колективістських та індивідуалістичних орієнтацій.

Результати дослідження можуть бути застосовані у роботі психологів, викладачів, кураторів студентських груп. Зокрема: для створення програм з розвитку емоційного інтелекту; для організації тренінгів командної взаємодії; для побудови менторських систем підтримки; для розвитку інклюзивного навчального середовища. Знання про співактуалізацію допоможуть майбутнім психологам краще розуміти себе та інших, формувати професійні навички, засновані на довірі, емпатії та активному слуханні.

Таким чином, співактуалізація – це не лише психологічна концепція, а практичний механізм особистісного і професійного зростання. Вона має вирішальне значення у підготовці майбутніх психологів, які працюють з людьми і мають бути прикладом емоційної зрілості та здатності до співпраці. Саме тому створення умов для розвитку співактуалізації у вищій освіті є важливою метою як психологічної практики, так і освітньої політики.

Список використаних джерел

1. French C. The Science of Weird Shit: Why Our Minds Conjure the Paranormal. Cambridge, MA: The MIT Press, 2024. 416 p.
2. Sebo J. The Moral Circle: Who Matters, What Matters, and Why. New York: W. W. Norton & Company, 2025. 192 p.
3. Birch J. The Edge of Sentience: Risk and Precaution in Humans, Other Animals, and AI. Oxford: Oxford University Press, 2024. 384 p.
4. Stea J. N. Mind the Science: Saving Your Mental Health from the Wellness Industry. Oxford: Oxford University Press, 2024. 264 p.
5. Turecki J. It Begins With You: The 9 Hard Truths About Love That Will Change Your Life. New York: HarperCollins, 2025. 320 p.
6. Pueblo Y. How to Love Better: The Path to Deeper Connection Through Growth, Kindness, and Compassion. New York: HarperOne, 2025. 288 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ

Сатановська Вікторія

В сучасному суспільстві, яке динамічно змінюється, виникає необхідність у формуванні особистостей, здатних брати на себе відповідальність, приймати рішення, ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Однією з ключових особистісних характеристик, яка забезпечує успішність у соціумі, є наявність лідерських якостей. У зв'язку з цим надзвичайно важливо досліджувати процес формування лідерських якостей саме у підлітковому віці — періоді активного становлення особистості. Лідерство для підлітків відіграє ключову роль у формуванні соціальної зрілості та моральних принципів. Вони прагнуть самоствердження через лідерські якості, але їх розвиток потребує підтримки та відповідних умов. Важливо не лише оцінювати ці навички, а й сприяти їх формуванню через педагогічні та психологічні практики [1–4].

Метою тези є обґрунтування соціально-психологічних особливостей формування лідерських якостей у підлітковому віці.

У психологічній літературі поняття «лідерство» трактується по-різному: як процес впливу на групу (К. Левін, Р. Слейтер), як сукупність особистісних характеристик (К. Бьорд, Р. Стогдилл), як соціальний інститут. *Лідер* – це особистість, яка впливає на групу, організовує її діяльність, приймає рішення, і є авторитетною фігурою в очах членів колективу. Виділяють кілька типів лідерства: емоційне, ділове, авторитарне, демократичне та інші. Лідерські якості охоплюють комунікативність, відповідальність, організованість, ініціативність, вміння керувати і впливати [1, 3].

Підлітковий вік (11–15 років) є критичним періодом у становленні особистості. Саме у цьому віці відбувається переорієнтація з авторитету дорослого на авторитет однолітків, формується «Я-концепція», потреба в самоствердженні, автономії, прояві індивідуальності. Підлітки прагнуть до самореалізації, тому

потребують соціального визнання, підтримки й активної участі в колективному житті. Особливу роль відіграють такі чинники, як сімейне виховання, стиль спілкування в школі, соціальні умови, тип темпераменту, а також соціальні ролі, у які вступає підліток. Формування лідерських якостей у підлітків залежить від кількох груп чинників [2, 4]:

1. Біологічні – тип нервової системи, темперамент, швидкість реакцій.
2. Соціальні – стиль виховання, сімейна атмосфера, позиція у класі, вплив однолітків.
3. Психологічні – мотивація до досягнення успіху, самооцінка, рівень емоційного інтелекту.

У підлітковому віці особистість активно переживає кризу ідентичності, що підвищує потребу в самовизначенні і визнанні. Це визначає величезну роль лідерства для підлітків, адже через лідерські позиції вони отримують шанс заявити про себе в соціумі. Більшість підлітків прагне досягнути визнання серед своїх однолітків і, при цьому, мають спостерігати та засвоювати соціальні норми поведінки, вміння співпрацювати і координувати групову діяльність.

Лідерські якості проявляються не лише в організаційній діяльності, а й у моральній підтримці та вирішенні конфліктів. Важливими є чесність, справедливість та емоційний інтелект, які формують здоровий соціальний клімат. Для оцінки і розвитку лідерства використовують методи, зокрема 16-факторний опитувальник Кеттела (16PF), що допомагає визначити ключові особистісні риси. Крім того, ефективними є тренінгові програми, які дозволяють підліткам на практиці розвивати свої лідерські навички, зокрема комунікацію, вміння працювати в команді, організаційні здібності, а також критичне мислення. Важливою складовою таких програм є симуляційні ігри, в яких підлітки можуть відчувати себе в ролі лідера в умовах, наближених до реальних [1, 4] .

Таким чином, формування лідерських якостей у підлітковому віці є складним

психолого-педагогічним процесом, який передбачає врахування вікових особливостей, індивідуальних відмінностей, а також умов соціального середовища. Найефективнішим є цілісний підхід, який об'єднує навчання, виховання, тренінгову роботу та активне включення підлітків у соціально значущу діяльність. Розвиток лідерських якостей в школах, молодіжних організаціях і в родинях допомагає підліткам не лише реалізувати свій потенціал, а й ставати більш усвідомленими та зрілими громадянами. Крім того, це сприяє формуванню здорового середовища для їх особистісного розвитку і взаємодії в колективі, що є основою для успішного функціонування в майбутньому.

Отже, формування лідерства – це не лише розвиток певних навичок, а й виховання соціально зрілої особистості, готової до конструктивної взаємодії та впливу на інших. Спільні зусилля педагогів, психологів та батьків можуть створити умови для того, щоб підлітки розвивали свої лідерські якості, не лише отримуючи навички, а й усвідомлюючи важливість відповідальності за свої вчинки та рішення в колективі.

Список використаних джерел

- Алфімов Д. В. Виховання лідерських якостей школярів у сучасній загальноосвітній школі/ Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2010. № 4. С. 3–14.
2. Алфімов Д. В. Зміст феномену «лідерські якості особистості». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2010. Вип. 11 (64). С. 44–51.
3. Барбінова А. В., Ткаченко М. А. Формування лідерських якостей учнів старшої школи. Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. С. 56–58.
4. Гриньова М. В. Поняття «лідерські якості» у сучасному дискурсі лідерології. Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. Одеса, 2024. С. 28–31.

БУЛІНГ У ШКОЛІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ АГРЕСОРА ТА ЖЕРТВИ

Скала Наталія

Потребу аналізу психологічного портрета агресора та жертви булінгу в школі, зумовлено зростанням випадків цькування серед учнів та його серйозними наслідками для психологічного здоров'я дітей. Булінг не лише завдає емоційної травми жертві, а й формує деструктивні поведінкові моделі в агресора, які можуть зберігатися у дорослому житті. Згідно із Законом, прийнятим 17 грудня 2018 року, школа має чіткі алгоритми дій у випадках булінгу. Свідок цькування може повідомити батьків, педагогів, психолога або звернутися до уповноважених органів та гарячої лінії ГО «Ла Страда – Україна». Педагог, що став свідком булінгу, зобов'язаний інформувати керівника закладу, який після розгляду звернення скликає комісію для ухвалення рішення. Якщо випадок визнано булінгом, школу зобов'язують повідомити поліцію та Службу в справах дітей. У разі незгоди постраждалого з рішенням комісії він може звернутися до Національної поліції України. Дослідження цієї проблеми допоможе глибше зрозуміти мотиви, особистісні риси та психологічні механізми, що призводять до булінгу, а також розробити ефективні методи профілактики та корекції поведінки учнів [1].

Важливість теми обумовлена необхідністю створення безпечного освітнього середовища, що сприяє емоційному благополуччю школярів та гармонійному розвитку їхніх соціальних навичок.

Метою дослідження є визначення індивідуальних особливостей учнів, які стають агресорами або жертвами булінгу, визначення психологічних факторів, що сприяють виникненню цькування, та аналіз його наслідків для емоційного стану учнів. Дослідження спрямоване на розробку ефективних методів профілактики та психологічної підтримки, що сприятимуть створенню безпечного освітнього середовища та формуванню конструктивних моделей поведінки серед школярів.

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як пригноблення, дискримінація, цькування. *Булінг* – це соціальне явище,

характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, в школі. Форми шкільного булінгу: систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини), задирство, фізичні й психічні приниження, різного виду знущання, шантаж, вимагання, бойкот та ігнорування, псування особистих речей та ін. [1, с. 73].

Кібербулінг або інтернет-мобінг – це сучасна форма агресії, яка набула поширення з появою мобільних телефонів, інтернету, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікації. Серед причин виникнення булінгу виділено такі: заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість, боротьба за владу, потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб [1, с. 71].

Психологічний портрет агресора у шкільному булінгу обґрунтовується низкою факторів. Сильна потреба панувати й підпорядковувати собі інших учнів може бути наслідком бажання компенсувати власну невпевненість або прагнення до соціального домінування. Імпульсивність та схильність до швидкого гніву свідчать про недостатній контроль емоцій, що часто є результатом несприятливого середовища виховання або психологічних травм. Зухвалість і агресивність у ставленні до дорослих, зокрема батьків і вчителів, можуть вказувати на проблеми у сімейних стосунках або відсутність авторитетів у житті дитини. Невміння виявляти співчуття до жертв булінгу свідчить про низький рівень емпатії, що може бути пов'язано з емоційною ізоляцією або негативними моделями поведінки, засвоєними у дитинстві. Фізична перевага над іншими учнями часто стає інструментом для реалізації агресивних намірів, що підсилює відчуття влади над жертвами. Такий портрет агресора допомагає зрозуміти його мотиви та причини поведінки, що є важливим для розробки ефективних методів профілактики булінгу [1, с. 68].

Психологічний портрет жертви булінгу формується на основі кількох ключових характеристик. Полохливість, вразливість, замкненість та сором'язливість можуть бути наслідком низької соціальної активності, страху осуду або попереднього

негативного досвіду взаємодії з однолітками. Часті прояви тривожності та невпевненості в собі свідчать про нестабільну самооцінку, яка часто формується через критичне ставлення з боку оточуючих чи негативне соціальне середовище. Низька самооцінка та недостатня самоповага роблять жертву більш уразливою до булінгу, оскільки така людина може не відчувати власної значущості та не мати внутрішнього ресурсу для протистояння кривдникам. Схильність до депресії та думки про самогубство свідчать про емоційний дисбаланс, викликаний соціальною ізоляцією та почуттям безпорадності перед агресією [1, с. 74].

Відсутність близьких друзів лише поглиблює проблему, позбавляючи жертву підтримки та можливості отримати захист у соціальному середовищі. Краще спілкування з дорослими, ніж із однолітками, може вказувати на відчуття незахищеності в учнівському колективі та пошук стабільності у взаємодії з авторитетними фігурами. Фізична слабкість жертви також може бути важливим фактором, оскільки агресори часто вибирають мішень, яка не має можливості захиститися фізично. Всі ці особливості формують вразливий психологічний портрет жертви булінгу, який важливо враховувати при розробці профілактичних заходів та програм психологічної підтримки [1, с. 77].

Педагогічні заходи подолання насилля в освітньому закладі ґрунтуються на активній позиції вчителів та створенні умов для самостійного опрацювання учнями механізмів обмеження агресії. Важливим елементом профілактики є відкритість інформації про випадки насилля, що допомагає сформувати у школярів чітке розуміння меж допустимої поведінки. Інформування всіх учасників освітнього процесу про деталі інциденту сприяє зниженню рівня насилля, оскільки агресори усвідомлюють наслідки своїх дій та можливу соціальну ізоляцію. Проведення бесід та корекційної роботи з агресивними дітьми допомагає їм переосмислити свою поведінку й отримати шанс на інтеграцію в шкільне середовище [1, с. 72].

Важливу роль відіграє професійний розвиток педагогів, їх готовність до змін та

впровадження інновацій у навчальний процес, що сприяє створенню безпечної атмосфери у школі та профілактиці проявів насилля (рис. 1).

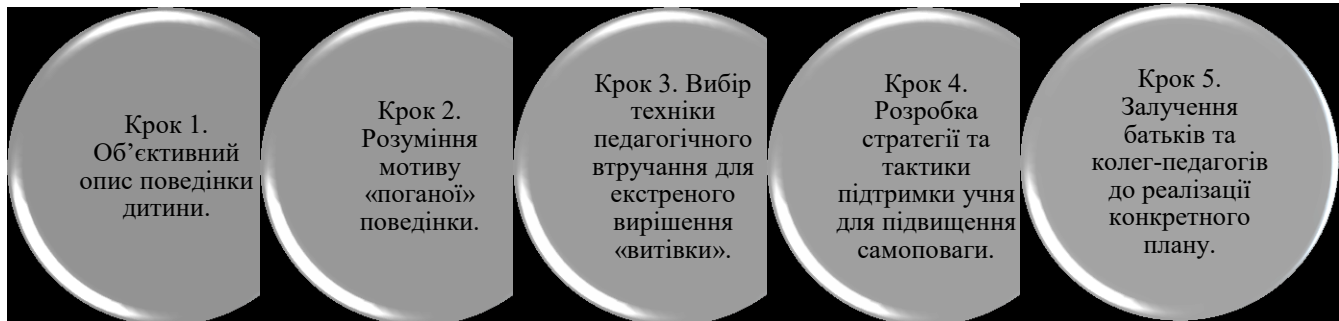


Рис. 1. Кроки взаємодії педагога з учнем

Неправильні дії дорослих, що загострюють конфлікт, включають підвищення голосу, демонстрацію влади, крики, сарказм, висміювання, фізичну силу та негативну оцінку дитини. Важливі також жорсткі вимоги, тиск, втягування сторонніх осіб у конфлікт, покарання, узагальнення та порівняння з іншими. Такі дії лише підсилюють напругу та агресію, погіршуючи ситуацію.

Таким чином, в результаті теоретичного обґрунтування булінгу в школі визначено психологічні характеристики агресора та жертви, що дозволяє краще розуміти механізми цькування та його наслідки для емоційного стану учнів. Агресор проявляє потребу в домінуванні, низький рівень емпатії та схильність до імпульсивної поведінки, тоді як жертва характеризується невпевненістю, низькою самооцінкою та соціальною ізоляцією. Аналіз цих особливостей свідчить про необхідність комплексного підходу до профілактики булінгу, включаючи формування емоційного інтелекту, розвиток соціальних навичок та забезпечення психологічної підтримки учням. Вирішення проблеми шкільного цькування сприятиме створенню безпечного освітнього середовища, де кожен учень зможе гармонійно розвиватися без страху та насильства.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М., Поліщук А.С. Психологічні детермінанти булінгу особистості у соціометричному вимірі. Харків: *Психологічне консультування та психотерапія*, 2021. № 14. С. 67-80.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ

Осєвич Тетяна

Психологічна готовність до батьківства є інтегральним показником внутрішньої зрілості особистості, здатності до глибокої відповідальності, емпатії, здатності підтримувати й розвивати нове життя. В контексті мирного соціуму вона розглядається як поступовий процес становлення, що охоплює емоційне прийняття майбутньої батьківської ролі, усвідомлення відповідальності, розвиток образу дитини, проєкцію майбутнього, формування індивідуального стилю виховання. У сучасному суспільстві цей процес вже давно перестав бути суто біологічним чи соціально-формальним явищем, і дедалі більше акцент зміщується саме на психологічний вимір готовності до батьківства. Проте в умовах воєнної кризи цей вимір зазнає глибоких трансформацій.

Вивченню соціально-психологічних проблем сучасної сім'ї як малої соціальної групи присвячені роботи О. Бондарчук, І. Ващенко, А. Іващенко, Л. Лепіхова. Т. Титаренко. Сімейні проблеми, конфлікти та методи їх вирішення розглядали такі дослідники як Т. Буленко, Є. Козловська, О. Кляпець, О. Пенькова, Т.Поясок, Л.Слюсар, Р. Федоренко, Т. Яблонська та ін. [1–3].

Мета дослідження полягає у аналізі основних аспектів психологічної готовності до батьківства серед сучасної молоді в умовах воєнної кризи.

Війна як екстремальна форма соціальної нестабільності змінює саме уявлення про безпеку, майбутнє та сенс життя. Втрата передбачуваності, постійна загроза життю, руйнація житлового простору, переміщення, розлука з близькими, смерть рідних або страх за них – усе це чинить тиск на психіку, створюючи потужні бар'єри для природного розвитку репродуктивної мотивації. Психологічна готовність до батьківства в таких умовах не зникає повністю, однак її структура видозмінюється, і основні елементи цієї готовності набувають нових значень. Замість сталого і впевненого очікування народження дитини формується амбівалентна установка -

одночасне прагнення до батьківства і страх перед ним. Молоді люди все частіше відкладають це рішення, обґрунтовуючи його тим, що «не час», «небезпечно», «немає гарантій», «немає стабільності». На перший план виходить збереження наявних ресурсів, виживання, психологічне відновлення [2, с. 12].

Разом з тим не можна говорити про абсолютну відмову від ідеї батьківства. Навпаки, в окремих випадках війна стає каталізатором глибокого переосмислення цінностей, спонукає до формування нової етичної й життєвої парадигми. Деякі молоді люди сприймають бажання мати дитину як форму психологічного опору, як утвердження життя в умовах домінування смерті. Відчуття місії, потреба залишити по собі слід, передати любов у спадок – усе це стає своєрідним психоемоційним захистом і відповіддю на травму. Проте навіть за таких умов батьківство не є простим рішенням. Воно завжди вимагає психологічної опори, і саме її у воєнний час бракує найбільше.

Досвід війни формує нову молодь – з іншим баченням світу, іншими пріоритетами та способом ухвалення рішень. Репродуктивна поведінка в таких обставинах віддзеркалює складну боротьбу між біологічною програмою, культурною спадщиною та травматичним досвідом. Молоді люди, які ще кілька років тому бачили майбутнє як стабільну послідовність етапів – навчання, кар'єра, шлюб, діти – тепер дедалі частіше ставлять під сумнів саму можливість планування. Це породжує хронічну невизначеність, екзистенційне виснаження, зниження здатності до прийняття довгострокових рішень [3, с. 86].

В таких умовах психологічна готовність до батьківства трансформується з заздалегідь вибудованої структури у динамічний, адаптивний процес. Вона стає не стільки станом, скільки процесом постійного вибору, перегляду цінностей, внутрішнього пошуку відповідей на запитання, чи має сенс народжувати дитину у світ, де немає гарантій. Цей пошук супроводжується емоційним напруженням, підвищеним рівнем тривожності, а іноді й почуттям провини за те, що бажання мати дітей асоціюється з егоїзмом на тлі масових страждань.

При цьому не варто ігнорувати гендерні особливості. Дослідження демонструють, що жінки частіше зосереджуються на емоційній стороні майбутнього батьківства, відчуючи страх за безпеку дитини, сумніви щодо власної спроможності створити захищене середовище. Чоловіки ж, як правило, фокусуються на функціональності – можливості забезпечення, захисту, відповідальності. В обох випадках війна викликає сумніви щодо реалізації своїх функцій у повному обсязі, що породжує занижену самооцінку, відчуття внутрішнього конфлікту [1, с. 124].

Попри ці труднощі, психологічна готовність до батьківства може бути підтримана через доступ до психоемоційної підтримки, стабільні партнерські стосунки, позитивні моделі батьківства у найближчому оточенні. Важливо створювати простори, де молодь може вільно говорити про свої страхи, сумніви й бажання, не зустрічаючи осуду чи тиску. Саме такі середовища дозволяють знижувати рівень тривожності, відновлювати довіру до майбутнього і формувати усвідомлене ставлення до батьківства як до шляху, що є складним, але глибоко людським вибором. Таким чином, у контексті воєнної кризи психологічна готовність до батьківства не зникає, а набуває нової форми – гнучкої, нестійкої, але водночас глибокої. Вона потребує підтримки на всіх рівнях – від особистісного до державного, з урахуванням етичної складності цього вибору в умовах руйнації. Завдання сучасної психології – не лише дослідити ці процеси, а й сприяти формуванню середовища, в якому молодь зможе не боятися майбутнього, а отже – не боятися стати батьками.

Список використаних джерел

1. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
2. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. Демографічні процеси. Київ, 2023. 18 с.
3. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра практичної психології та психодіагностики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО ВПЛИВУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ

Шевчук Христина

В сучасній освіті зростає увага до емоційного благополуччя дітей, оскільки тривожність може негативно впливати на їхній розвиток та успішність. Молодший шкільний вік є критичним періодом формування особистості (А. Calancea, Ю. Бабаян, Т. Комар, Г. Пилипенко, А. Розпутня, М. Шинкевич), де страх перед оцінюванням та невпевненість у собі можуть перешкоджати навчальному процесу. Освіта має не лише передавати знання, а й створювати умови для психологічного комфорту учнів. Зниження тривожності сприяє концентрації, когнітивному розвитку та мотивації. Використання сучасних методів діагностики й підтримки допомагає дітям відчувати себе впевнено, а гармонійний шкільний клімат сприяє творчому та розумовому розвитку [1–5].

Метою дослідження є психологічний аналіз феномену тривожності у молодших школярів як чинника, що впливає на навчальну діяльність.

Тривожність у молодших школярів проявляється у вигляді емоційного напруження, соціальної тривожності, страху перед навчальними досягненнями, перфекціонізму, страху перед вчителями, підвищеної втомлюваності та соматичних проявів, уникнення певних ситуацій, труднощів із концентрацією, труднощів у спілкуванні, зміни поведінки та потреби в підтриманні й запевненні. Важливо, що тривожність часто супроводжується страхом перед контрольними роботами, виступами, а також прагненням уникати ситуацій, які викликають напругу. Раннє виявлення цих ознак дозволяє надати підтримку та допомогти дитині розвинути здорові механізми подолання стресу й стійкість до труднощів [5, с. 32].

Тривожність у молодших школярів – це емоційне напруження, пов'язане зі страхом перед оцінюванням, помилками та відповідальністю. Вона може знижувати академічну успішність, концентрацію уваги та мотивацію до навчання, спричиняти прокрастинацію й уникнення складних завдань. Високий рівень тривожності впливає

на результати тестів і може призводити до відмови від школи. Цей період розвитку є особливо чутливим, тому важливо підтримувати психологічний комфорт, щоб знизити психоемоційне напруження та покращити навчальну діяльність [1, 3, 5].

Причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Суперечливий внутрішній стан дитини може бути викликаний завищеними вимогами до неї, що висувають різні члени родини, учителі різних предметів тощо; неадекватними вимогами, що не відповідають можливостям і прагненням дитини; негативними вимогами, які ставлять дитину в залежне становище. В усіх цих випадках виникає відчуття «втрати опори», втрати міцних орієнтирів у житті, невпевненість в оточенні [2, с. 262].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану дитини. Конфлікти, надмірний контроль чи високі очікування можуть провокувати тривожність, що впливає на адаптацію та навчальну діяльність. Стрес у родині знижує концентрацію, пам'ять і когнітивну активність, погіршуючи академічні результати. Стабільність та підтримка вдома і в школі необхідні для зниження тривожності й успішного розвитку.

Академічна успішність на початковому етапі навчання є фундаментом для подальшого освітнього зростання та формування особистості. Водночас, сучасна класна ситуація все частіше свідчить про те, що молодші школярі зустрічаються з проблемою тривожності, яка виражається через надмірну занепокоєність, страхи та появу фізіологічних реакцій, таких як швидкий пульс або дискомфорт у животі. Некорегована дитяча тривожність може значно підвищити ризик розвитку психічних розладів у дорослому віці. Останнім часом рівень тривожності та депресії серед молодших школярів стрімко зростає, що зумовлено низкою факторів, серед яких сімейні труднощі, соціальний тиск та велике навчальне навантаження. Це явище вже набуло глобального характеру, вимагаючи ретельного аналізу та ефективних заходів втручання.

Важливо розуміти наслідки тривожних переживань, оскільки стан чистої, або, як кажуть психологи, «вільно плаваючої», тривоги вкрай важко перенести.

Невизначеність, неясність джерела загрози робить пошук виходу з положення дуже важким, складним. Відчуваючи гнів, я можу боротися. Відчуваючи печаль, я можу шукати розради. Але в стані тривоги я не можу ні захищатися, ні боротися, тому що не знаю, проти чого боротись і захищатися [4, с. 264].

Тривожні прояви у дітей можуть бути спричинені широким спектром чинників, і підхід до цього питання має бути уважним та враховувати індивідуальні особливості. Виникнення тривожних станів часто є результатом комплексної взаємодії генетичних, соціальних та психологічних факторів, що підкреслює важливість комплексного підходу до розробки підтримувальних стратегій. Особливу увагу варто звернути на те, що тривожність не завжди є негативним явищем. У помірному прояві вона виконує мобілізуючу функцію, однак у надлишковому – блокує пізнавальну активність дитини. Саме тому важливо своєчасно діагностувати високий рівень тривожності та здійснювати відповідну психолого-педагогічну підтримку.

Отже, тривожність у молодших школярів є важливим психологічним чинником, який потребує особливої уваги з боку вчителів, психологів та батьків. Вчасне виявлення і комплексна підтримка дитини дають змогу не лише покращити її емоційний стан, а й сприяти успішній реалізації освітнього потенціалу. Інтеграція психологічної підтримки в освітній процес забезпечує здорову адаптацію дітей та формує у них стійкість перед викликами, що є запорукою їхнього успішного майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Збірник наукових праць: Психологічні науки. № 2.12(103). 2014. С. 18–21.
2. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
3. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. In The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science» (December 28–31). Oslo: Norway, 2021. 386 p.
4. Розпутня А. О. Психологічні характеристики впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. В. Остапенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 65 с.
5. Calancea A. The problem of anxiety in contemporary psychology. The contemporary issues of the socio-humanistic sciences. 2024. P. 28-38

ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ» В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Євграшина Олена

В сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою змін, невизначеністю життєвих орієнтирів і посиленням індивідуалізації, особливої актуальності набуває проблема розвитку особистісного потенціалу людини. Одним із ключових механізмів реалізації цього потенціалу визнано самоактуалізацію – як процес повного розкриття особистістю своїх можливостей, цінностей, прагнень і творчих здібностей. Попри багаторічний інтерес науковців до цього феномену, у психолого-педагогічних дослідженнях спостерігається відсутність єдиного підходу до трактування сутності самоактуалізації, її критеріїв, умов формування та розвитку в освітньому просторі. Особливої уваги потребує вивчення того, як саме реалізується процес самоактуалізації у студентів, школярів, педагогів – у контексті їхньої навчальної, професійної діяльності.

Метою дослідження є визначення сутності поняття «самоактуалізація» в сучасних психолого-педагогічних наукових дослідженнях.

Самоактуалізація – ключовий аспект гуманістичної психології, який займає вершину "піраміди потреб" А. Маслоу. Вона сприяє самовираженню, реалізації здібностей і гармонійному розвитку особистості. Ідеї Маслоу залишаються актуальними, адже підкреслюють важливість внутрішнього потенціалу та сприятливих умов для саморозвитку [1, 3].

Розвиваючи ідеї А. Маслоу, К. Роджерс виділив такі співвідношення, що відображає структуру особистості, яка прагне самоактуалізації: *усвідомлення* (уявлення людини про себе); *адекватність* (стан особистості, що характеризує справжній зміст її саморозвитку), *активність* (власна динаміка особистості, джерело перетворень, спрямована на бажаний рівень свого особистісного розвитку та діяльність, що виступає як сфера самоактуалізації людини) [6].

Варто врахувати, що А. Адлер розглядає взаємозв'язок самоактуалізації

особистості з почуттям комплексу неповноцінності особистості. За наявності високого рівня даного комплексу, особистість може актуалізуватись ґрунтуючись на можливості отримати перевагу в життєвій ситуації, а єдність з особистісними компонентами домагання, бажання та інтересу викривлюються, а отже втрачають свій основний зміст [1, 6].

Е. Фромм трактує актуалізацію особистості як здатність задовольнити потреби *в розвитку духовності й автентичності*, створенні значущих та надійних стосунків та мотивів. Можливість самоактуалізуватись за концепцією Фромма можлива тільки за умови розвитку самоусвідомленості й прагненню до пізнання [1, 2]. *Соціогенетичний підхід* Е. Еріксона визначає самоактуалізацію як похідну структуру, що зумовлена особливостями психосоціального розвитку людини. Вчений звертає значну увагу на якість подолання особистістю кризових періодів у їх житті [1, 4].

Тенденції до самоактуалізації притаманний *гедоністичний характер*, оскільки вона завжди спрямована до побудови «кращого життя», дослідження, створення й впровадження змін у внутрішньому та зовнішньому світі, що також позитивно впливає на соціальну співпрацю. Значення взаємозв'язку людини зі навколишнім світом також є однією зі складових явища самоактуалізації. Р. Ассаджолі приділяв значну увагу необхідності розвитку духовних взаємен людини зі світом, собою, оточенням задля формування основоположних етично-моральних цінностей й наслідування героїчних, гуманітарних та альтруїстичних поглядів на життя [1, 6].

Екзистенційний напрям трактує самоактуалізацію як спосіб подолання життєвих труднощів та як процесів пошуку людини сенсу життя. Актуалізуватись за В. Франклом означає уміння знайти сенс завдяки цінностям та ідеалам, зуміти поглибити свої роздуми на несприятливу ситуацію й виявити можливість перевершити себе заради важливих етично-моральних цінностей [3, 5].

Українська психологічна школа вивчає самоактуалізацію, як значущий процес, що охоплює професійну реалізацію, покращення міжособистісної комунікацій,

формування життєвих цінностей та підтримку психологічного та духовного здоров'я. Перелічені чинники є взаємопов'язаними і передбачають гармонійне вираження особистісного потенціалу [4].

Представники *особистісно-розвивального підходу* трактують значення самоактуалізації як елемент можливості глибинного самопізнання та розвиток важливих складових особистості, що допомагають отримати бажаний результат. Шлях особистості до самореалізації індивідуальності проходить завдяки діям, які виступають інструментами духовного усвідомлення світу. На думку В. Зінченко, фундаментальна складова самоактуалізації в межах особистісно-розвивального напрямку вивчає розвинуту особистісну свідомість. Індивід в даному підході визначається носієм гарної соціалізації, оскільки в процесі комунікації індивід демонструє автономію та автентичність [1, 5, 6].

Г. Балл підкреслює важливість духовної складової у самоактуалізації, яка допомагає виходу за межі звичного «Я» та стимулює особистісне зростання. С. Максименко акцентує на гармонії біологічного і соціального в реалізації потенціалу особистості, враховуючи життєвий досвід. Баланс цих аспектів сприяє глибокому розвитку та розкриттю можливостей людини [1].

Зміст онтогенезу та психосоціального розвитку в процесі самоактуалізації індивіда розширює в своїх поглядах І. Булах, трактуючи головними факторами самоактуалізації такі аспекти зростання людини як особистості [1, 2, 5]:

1. Умови розвитку та дорослішання, психофізіологічні характеристики, рівень комунікативності та якість соціалізації.

2. Рівень сформованості свідомості, що завбачує розвиток психічних процесів, особистісної автономії та загальної самостійності.

Рівень розвитку особистісної та професійної самосвідомості, рівень вольової сфери.

Дослідник Л. Кобильнік погоджувався із фундаментальним значенням умов

особистісного розвитку в процесі самоактуалізації особистості. Доцільним у можливості якісно реалізувати особистий потенціал виступає важливе домагання індивіда використати саме ті структурні компоненти її особистості, які відрізняють її від інших [5].

На думку М. Садова, самоактуалізація виступає як складова системного процесу використання особистісних характеристик й умінь у буденному житті, основу саморозвитку та елементом прояву потенціалу завдяки сформованій мотиваційній спрямованості, загальній життєвій та соціальній взаємодії [3, с. 88].

Отже, варто підкреслити, що самоактуалізація особистості відводиться показником психологічної цілісності особистості, та іноді може слугувати процесом, сутнісні сили індивідуальності, що системно досягається завдяки розв'язанню багатогранних проблем індивіда між внутрішнім та суспільно бажаним. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено умовам, що сприяють самоактуалізації, серед яких усвідомлення особистих цінностей, сприятливе соціальне середовище, психоемоційна підтримка, наявність життєвого сенсу та саморефлексії. У педагогічному контексті ці чинники можуть бути основою для створення освітнього простору, який підтримує особистісний розвиток, формує стійкість до стресу, адаптивність і креативність.

Таким чином, самоактуалізація постає як центральний механізм формування зрілої, автономної, духовно наповненої особистості, здатної до відповідального самовизначення й активної участі в суспільному житті.

Список використаних джерел

1. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. Молодий вчений. 2014. 1 (03). С. 128–131.
2. Кобильнік Л. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. Проблеми сучасної психології. 2015. випуск 30. С. 268–278.
3. Садова М. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2009. том 14. № 17. С.102–109.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Чорна Вікторія

У суспільстві, з огляду на його постійний та динамічний розвиток, відбуваються різноманітні соціальні процеси, що мають як позитивний, так і негативний характер. Одним із негативних проявів є девіантна поведінка. Девіантна поведінка характеризується рядом специфічних особливостей, що відрізняють її від інших видів поведінки: стійкість і повторюваність – девіація не є разовим явищем, а проявляється систематично; виникає у психічно здорових людей – свідчить про те, що вона існує в межах медичної норми; завдає шкоди – як самому індивіду, так і його соціальному оточенню; відповідає загальній спрямованості особистості – узгоджується з її цінностями, переконаннями та внутрішніми мотивами; призводить до соціальної дезадаптації – створює труднощі у взаємодії людини із суспільством [1, с. 8].

Метою дослідження є особливості прояву девіантної поведінки дітей в закладах освіти.

Причинами девіантної поведінки можуть бути різноманітні фактори, зокрема: страхи та комплекси, агресія, негативне сприйняття навколишнього світу, роздратування, а також психічні відхилення, з якими особистість не здатна впоратись самотійно. Ці емоційні та психологічні стани можуть значно впливати на прийняття рішень та поведінку, що веде до порушення соціальних норм [2, с. 135].

Девіантна поведінка дітей у закладах освіти є важливою соціально-психологічною проблемою, яка потребує комплексного дослідження. На підставі вивчення теоретичних аспектів девіантної поведінки дітей, причин її формування, та ролі в цьому процесі закладів освіти, проведено емпіричне дослідження. Метою емпіричного дослідження є вивчення особливостей прояву девіантної поведінки у дітей в закладах освіти, зокрема виявлення причин її виникнення, факторів, що сприяють розвитку девіантних моделей поведінки, а також роль навчальних

закладів у корекції та профілактиці такої поведінки.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 23». Загальна кількість учасників становила 60 дітей, віковий діапазон – 9-10 років. У межах дослідження було використано такі методики: методика діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки, методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка, шкала тривожності (Дж. Тейлор) та анкетування.

У результаті проведеного дослідження за *методикою Басса-Дарки* було встановлено, що найбільш поширеною формою агресивної поведінки є аутоагресія (почуття провини) – її виявлено у 20 дітей, що становить 33% від загальної кількості опитаних. Негативізм проявляється у 15 осіб (25%), а підозрілість спостерігається у 8 дітей (14%). Фізичну агресію демонструють 6 респондентів (10%), а непряму агресію, роздратування та вербальну агресію – по 4 дитини в кожному випадку, що становить 6%. Важливим є те, що жодна дитина не проявила образливості як форми агресії. Це може свідчити про те, що учасники дослідження переважно не мають звички тривалого зберігання негативних емоцій або не схильні до пасивно-агресивної поведінки у відповідь на образ. Також це може бути наслідком соціального оточення, де прояви образливості не підкріплюються або не заохочуються.

Аналіз результатів методики самооцінки емоційних станів за Г. Айзенком дав змогу оцінити як окремі неадаптивні стани (такі як тривога, фрустрація, агресія), так і особистісні характеристики, що впливають на поведінку. За результатами діагностики тривожності серед 60 дітей було встановлено, що 20% учасників (12 осіб) мають низький рівень тривожності. Половина учасників (30 осіб) продемонструвала середній рівень тривожності, що вказує на змінність вираженості тривожності залежно від зовнішніх та внутрішніх чинників. 30% учнів (18 осіб) показали високий рівень тривожності, для яких характерні замкнутість, схильність до самозвинувачень і неадекватна оцінка оточуючих.

Аналізуючи результати за *методикою Дж. Тейлора*, можна виділити три

шкали, кожна з яких оцінює окремі аспекти тривожності. Перша шкала зосереджена на факторі навчального закладу, друга – на взаємодії з учителем, що допомагає визначити рівень «шкільної тривожності», а третя шкала оцінює «самооцінку тривожності» через актуалізацію уявлень про себе.

Перша шкала дозволяє зафіксувати норму, яка становить 15 балів. Серед 60 учнів 56% мають «корисну» для навчання тривожність. У 36% учнів спостерігається трохи завищений рівень тривожності, що може бути пов'язано з конфліктними взаєминами в процесі спілкування та навчання в шкільному середовищі, що, в свою чергу, знижує рівень їх досягнень. 4% учнів мають дуже високий рівень тривожності, що може вказувати про серйозні проблеми з адаптацією до навчального середовища. Інші 4% учнів мають високий рівень тривожності.

За другою шкалою 20% учнів мають нормативний рівень «шкільної тривожності», що вказує на здорову взаємодію з учителем. 40% мають трохи підвищений рівень тривожності, що свідчить про напруженість у відносинах або труднощі в навчанні. Ще 40% мають високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їх навчальні досягнення.

За результатами третьої шкали, 30% учнів мають нормальний рівень тривожності щодо самооцінки, що свідчить про задоволення результатами своєї роботи. 50% учнів демонструють трохи підвищений рівень тривожності, що може вказувати на сумніви в собі та стрес щодо досягнень. 20% учнів мають високий рівень тривожності, що може свідчити про проблеми з самооцінкою і відсутність впевненості у своїх можливостях.

Результати проведеного соціального опитування показали, що хоча 87% учнів вважають правила у школі важливими для безпеки та порядку, у деяких класах все ж зустрічаються прояви девіантної поведінки, такі як ображення, бійки та псування майна. Це свідчить про те, що не всі учні усвідомлюють важливість дотримання норм, хоча більшість з них не є учасниками таких ситуацій. Більшість учнів (приблизно 80-

90%) розглядають порушення правил як негативне явище, що потребує виправлення, і вважають, що дорослі можуть допомогти вирішити конфлікти. Однак деякі учні (приблизно 15-20%) все ж обирають уникати втручання дорослих або вирішувати проблеми самостійно. Це може бути пов'язано з прагненням до незалежності або недовірою до ефективності дорослих у вирішенні конфліктів.

Отже, дослідження психоемоційного стану та особистісних характеристик учнів виявило, що значна частина дітей демонструє середній і підвищений рівень тривожності. Це може негативно позначатися на їхній адаптації до шкільного середовища, взаємодії з однолітками та вчителями, а також на успішності засвоєння навчального матеріалу. Підвищений рівень тривожності є одним із ключових чинників, який може сприяти формуванню девіантної поведінки. Діти, які мають високий рівень тривожності, частіше стикаються з труднощами у контролі емоцій, що нерідко проявляється в агресивних або емоційно нестабільних реакціях, провокуючи конфлікти та порушення дисципліни. Ці результати підкреслюють необхідність приділяти особливу увагу емоційному стану учнів. Нестабільність емоцій, низька самооцінка та підвищена тривожність можуть стати факторами ризику для розвитку девіантної поведінки. Щоб запобігти таким проявам, важливо створювати сприятливі умови для формування емоційної стійкості, саморегуляції та здорової самооцінки. Це допоможе не лише знизити ризик девіацій, але й покращити загальний психологічний клімат у шкільному колективі.

Список використаних джерел

1. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
2. Нікуліна В. Р., Шимко І. М. Девіантна поведінка в підлітковому віці. *Актуальні питання соціально-педагогічної та початкової освіти: збірник наукових і науково-методичних праць* / Редкол. І. М. Шимко, І. О. Талаш. Вип. 5. Кривий Ріг: КДПУ, 2019. С. 134-138.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Алексєєва Анастасія

В сучасному соціокультурному середовищі зростає увага до внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють ефективній адаптації до стресових та кризових ситуацій. Гумор, як багатфункціональний психологічний феномен, розглядається не лише як форма емоційної розрядки, а й як важливий механізм саморегуляції, засіб налагодження соціальних зв'язків і підтримки психоемоційної рівноваги. Його роль у процесі подолання труднощів особливо актуалізується в умовах підвищеного емоційного напруження та невизначеності. Водночас способи використання гумору залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості, її рівня самомоніторингу, емоційної зрілості та наявності ефективних захисних механізмів [1–2].

З метою дослідження психологічних особливостей використання гумору як особистісного ресурсу в подоланні кризових ситуацій було проведено емпіричне дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського серед студентської молоді віком від 18 до 23 років. Діагностика здійснювалась в онлайн форматі з використанням сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 90 респондентів різної статі.

Серед методів діагностики були обрані перевірені та валідні методики, що забезпечують комплексне оцінювання гумору як ресурсу адаптації: авторська анкета, опитувальник стилів гумору (Р. Мартін), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), методика дослідження копінг-стратегій COPE (Н. Ендлер, Дж. Паркер) та методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик). Вибрані інструменти відповідають віковим характеристикам досліджуваних і дозволяють охопити як емоційно-поведінковий, так і когнітивно-мотиваційний рівень.

Збір якісних даних здійснювався за допомогою авторської анкети, що включала 10 відкритих запитань. Результати анкетування показали, що 89% (80 респондентів)

вважають себе людьми з почуттям гумору. Зокрема, 29% (26 осіб) вказали, що гумор допомагав їм долати складні емоційні ситуації; 22% (20 осіб) використовують гумор як засіб підтримки інших; 17% (15 осіб) – як інструмент адаптації у новому соціальному середовищі; 11% (10 осіб) зазначили захисну функцію гумору у контексті внутрішніх переживань; 10% (9 осіб) демонстрували спонтанний, ситуативний характер жартів. 11% (10 респондентів) не ідентифікують себе як гумористичних осіб, вказуючи на труднощі з доречністю гумору у складних ситуаціях.

Результати *опитувальника стилів гумору (Р. Мартін)* засвідчили, що найбільш поширеним є афіліативний стиль – середній рівень мають 95% (86 осіб), високий – 3% (3 особи), низький – 2% (2 особи). Самопідтримуючий гумор виявлено на середньому рівні у 72% (65 респондентів), високому – у 18% (16 осіб), низькому – у 10% (9 осіб). Агресивний гумор найчастіше трапляється на середньому рівні – 58% (52 особи), низький рівень – у 39% (35 осіб), високий – у 3% (3 особи). Самопринижуючий гумор має приблизно рівномірний розподіл: середній рівень – у 48% (43 особи), низький – у 48% (43 особи), високий – у 4% (4 особи).

Рівень сприйнятого стресу за *шкалою PSS-10* продемонстрував, що більшість респондентів мають середній рівень стресу – 78% (70 осіб), по 11% (10 респондентів) – високий і низький відповідно. Це свідчить про значну потребу в активізації внутрішніх ресурсів, зокрема гумору, як буфера емоційного навантаження. Шкала сприйнятої безпорадності виявила, що 49% (44 респонденти) перебувають на середньому рівні, 26% (23 особи) – на високому, 25% (23 особи) – на низькому. Рівень самоефективності був найвищим у 40% (36 осіб), середнім – у 34% (31 особа) та низьким – у 26% (23 особи).

Методика COPE засвідчила, що пріоритетною копінг-стратегією у 50% (45 респондентів) є орієнтація на вирішення завдання. Уникнення обрали 25% (23 особи), а емоційно орієнтовану стратегію – 24% (22 особи). Це вказує на загальну тенденцію до конструктивного подолання труднощів, при якому гумор виступає як

додатковий підтримувальний механізм.

Методика «Індекс життєвого стилю» (*LSI*) виявила, що найвираженішими механізмами захисту стали інтелектуалізація – 42,2% (38 осіб), регресія – 37,8% (34 особи), проєкція – 35,6% (32 особи). Ці форми свідчать про переважання когнітивної та емоційно-захисної реакції на стрес. Найменш вираженими є заперечення – 18,9% (17 осіб) та придушення – 16,7% (15 осіб), що свідчить про відносно низьку схильність до пригнічення або ігнорування емоційних труднощів.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між типами гумору та особистісними стратегіями адаптації. Адаптивні стилі гумору (афіліативний та самопідтримуючий) позитивно корелюють з емоційною стабільністю ($r = 0,356$; $p = 0,008$) та конструктивним подоланням стресу ($r = 0,412$; $p < 0,01$). Натомість агресивний і самопринижуючий стилі мають негативну кореляцію з почуттям контролю і життєвою задоволеністю. Негативна кореляція агресивного та самопринижуючого стилів із почуттям контролю ($r = -0,308$; $p = 0,015$) та життєвою задоволеністю ($r = -0,291$; $p = 0,021$) свідчить про їхню деструктивність для психологічного благополуччя. Часте використання таких стилів знижує відчуття впливу на події життя та рівень задоволеності ним. Це підкреслює важливість розвитку конструктивної, асертивної поведінки як ресурсу стресостійкості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження вказують на те, що гумор, зокрема у своїх адаптивних проявах, виконує функцію внутрішнього ресурсу, який сприяє подоланню кризових ситуацій, зменшенню психологічного напруження та покращенню міжособистісної взаємодії. Водночас деструктивні форми гумору можуть бути проявом неадаптивних копінг-стратегій і свідчити про потребу у психоемоційній підтримці особистості.

Список використаних джерел

1. Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. Вісник Національного університету оборони України, 2020, № 54(1), С. 167–172.
2. Конякіна Ю.М. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання стресу. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. 168 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В КРИЗОВИХ ЦЕНТРАХ

Свіязова Богдана

Проблема домашнього насильства залишається актуальною через її серйозні фізичні, емоційні та соціальні наслідки для постраждалих і кривдників. Ефективне вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, що враховує особливі потреби жертв. Використання сучасних соціально-психологічних методів і технологій у роботі з постраждалими сприяє їхній реабілітації, зниженню негативного впливу травми та успішній соціальній адаптації. Саме тому дослідження й впровадження нових підходів у цьому напрямі є важливим завданням сучасної науки та практики [1–4].

Метою дослідження є обґрунтування ефективності психологічної допомоги жертвам домашнього насильства в кризових центрах.

В дослідженні брали участь жінки, які звернулися по допомогу до Київського міського центру соціально-психологічної допомоги. Вибір саме цієї категорії респонденток був зумовлений їх безпосереднім досвідом пережитого насильства, а також участю у програмах підтримки, що дало змогу отримати релевантні дані для аналізу ефективності наданих послуг та виявлення актуальних потреб. Діагностичний інструментарій представлено методиками: опитувальник для дослідження психотравмуючої події (автор: В. Г. Панок); методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна; соціологічна анкета (автор: В. Г. Панок); методика «Шкала оцінки впливу травматичної події»; тест А. Ассінгера.

Емпіричне дослідження було проведено в чотири етапи (табл. 1).

За проведеними методиками наступним етапом є аналіз отриманих результатів. Він передбачає систематизацію та узагальнення зібраних даних, виявлення основних тенденцій, рівня психоемоційного стану жінок, які пережили насильство, а також

оцінку ефективності застосованих методів психологічної допомоги. В більшості жінок, які пережили домашнє насильство, спостерігаються значні порушення сну, часто з нічними кошмарами, пов'язаними з травматичними подіями. Багато хто регулярно повертається подумки до пережитого, що свідчить про наявність посттравматичних переживань. Емоційний стан залишається нестабільним – жінки часто відчують тривожність, зниження настрою та внутрішнє напруження. Також поширеними є труднощі з концентрацією уваги, що ускладнює щоденне життя. Досить значна частина респонденток уникає місць, ситуацій або предметів, які нагадують їм про травму, як спосіб захиститися від повторного психоемоційного потрясіння.

Таблиця 1

Етап	Зміст
Підготовчий	Теоретичний аналіз насильства над жінками, його психологічних, соціальних та правових аспектів, а також сучасних підходів до надання допомоги.
	Допомога постраждалим, аналіз досвіду фахівців, формулювання мети, завдань, гіпотези та апробація дослідницьких методик.
Дослідницький	Емпіричне дослідження включає опитування жінок, які постраждали від насильства, застосування методик та збір первинних даних.
Аналітичний	Аналіз та систематизація отриманих результатів, інтерпретація даних для визначення ключових тенденцій, проблем і потреб жінок, які постраждали від насильства.
Підсумковий	Формулювання висновків, розробка практичних рекомендацій для вдосконалення допомоги постраждалим та створення тренінгу для підвищення їхньої психоемоційної стійкості.

Результати опитування 60 жінок, які постраждали від домашнього насильства, підтверджують високий рівень тривожності серед респонденток: 50% мають високий рівень тривожності, 33,3% – помірний, і лише 16,7% – низький. Емоційне насильство –

найпоширеніша форма насильства (61,7% часто зазнавали психологічного тиску). Фізичне насильство переживали 46,7% жінок, а сексуальне насильство – 20% часто, 25% – іноді. За «Шкалою оцінки впливу травматичної події», 30% жінок мають незначний рівень вторгнення, що вказує на здатність контролювати свої емоції. 40% мають підвищену збудженість – нервозність, проблеми зі сном та емоційне напруження. За тестом Ассінгера 25% мають високий рівень агресії, що виявляється у неврівноваженій поведінці. 41,7% – поміркований рівень агресії, здатність долати труднощі, але зі схильністю до жорсткості. 33,3% – надмірно миролюбні, що призводить до уникання конфліктів і недостатньої впевненості у собі.

Ці дані свідчать про необхідність комплексної психологічної підтримки, що враховує рівень емоційного стану постраждалих та сприяє їхній соціальній реабілітації. Результати дослідження підтверджують високий рівень тривожності серед жінок, які пережили домашнє насильство, що впливає на їхній психоемоційний стан та соціальну адаптацію. Емоційне насильство є найбільш поширеною формою знущання, а фізичне та сексуальне насильство, хоч і менш розповсюджені, залишають глибокі психологічні наслідки.

Таким чином, жінки, які пережили домашнє насильство, демонструють високий рівень стресу та тривожності, що вимагає комплексних методів реабілітації та підтримки. Підвищена збудженість і посттравматичні переживання підтверджують необхідність психологічної допомоги. Важливо розробляти програми, що сприяють стабілізації емоційного стану, підвищенню впевненості та соціальній адаптації постраждалих.

Список використаних джерел

1. Сукмановська, Л. Домашнє насильство: дослідження актуальної проблеми сьогодення. *Юридичний вісник* 4, 2014. С. 215-219.
2. Романовська Л., Василенко О. Соціально-психологічний стан жінок, які стали жертвами насильства в сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип. 1(46), 2020. С. 197–200.
3. Тунтуєва С. В. Соціально-педагогічна робота з особами, постраждалими від насильства сім'ї: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2015. С. 172.
4. Психологія освітньо-професійної програми. *Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра практичної психології та психодіагностики*. Луцьк, 2021. 11 с.

СНОВИДІННЯ ЯК ПСИХІЧНИЙ ФЕНОМЕН У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ТА КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Яськова Таміла

Сновидіння є складним психічним феноменом, що відіграє важливу роль у всіх аспектах людського існування. Вони відображають глибинні рівні психіки, інтегруючи досвід сприйняття, емоцій та свідомості, слугуючи своєрідним каналом доступу до несвідомого. Історія тлумачення сновидінь має глибокі культурні корені: перші письмові згадки про цю практику з'явилися у Вавилоні, де тлумачів снів називали халдеями. Подібні традиції були поширені в Давньому Китаї, Індії та Персії, звідки, ймовірно, і походить загальноцивілізаційна практика інтерпретації сновидінь.

Сучасні дослідження підтверджують, що зміст сновидінь відображає актуальний психологічний стан індивіда та його суб'єктивну реальність. Практичне використання снів у психотерапевтичній та корекційній роботі демонструє високу ефективність і перспективність, відкриваючи нові можливості для вивчення структури особистості та свідомості [1–5].

Метою дослідження є сновидіння як психічний феномен в контексті історичного та функціонального підходів.

В психологічному словнику сновидіння трактуються як регулярна, значуща психічна активність, що виникає під час сну в результаті взаємодії ментальних, фізіологічних, біохімічних і психологічних процесів в організмі людини. Це суб'єктивно пережиті образи, переважно зорового характеру, асоційовані з підвищеною активністю кори головного мозку, зокрема правої півкулі, що корелює з домінуванням просторово-образного мислення уві сні. В цей період змінюється сприйняття об'єктивної реальності й самосвідомість – індивід не усвідомлює себе як суб'єкта, що спостерігає сон [5].

Сюжетна структура сновидінь, представлена в символічно-образній формі, відображає особистісні установки, мотиви, бажання та інтереси. Сновидіння

виконують емоційно-регулятивну функцію, стабілізуючи внутрішні конфлікти, активізуючи адаптивні та захисні психічні механізми, а також відновлюючи пошукову активність. Переважання образного мислення під час сну сприяє формуванню творчих процесів. Порушення або зменшення інтенсивності проявів сновидінь може бути пов'язане з розвитком невротичних станів та психосоматичних захворювань [1, с. 184].

Фундаментальне значення у вивченні природи сновидінь має психоаналітична концепція З. Фрейда. Він розглядав сновидіння як продукт трансформації прихованих думок, соматичних подразників і залишків денного досвіду в доступну для сприйняття форму. Цей процес він назвав «роботою сновидіння», яка включає чотири ключові механізми: згущення, зміщення, вторинне опрацювання та наочне зображення [4]. Завдяки цим процесам латентний зміст сну набуває явної форми, придатної для аналізу. На думку науковиці Л. Кузьо, вивчення сновидінь становить цінний інструмент для розуміння несвідомого, особистісних особливостей, а також ефективний метод психотерапевтичного впливу. Практична робота зі сновидіннями зарекомендувала себе як перспективна, ефективна та гнучка форма психокорекції [2, с. 59].

Сучасні вітчизняні науковці по-різному трактують природу сновидінь. Проте слід зауважити, що інтерпретація сновидінь розглядається крізь призму кількох основних підходів, кожен з яких відображає певну культурну, релігійну або наукову традицію. На основі аналізу наукових праць можна виділити такі ключові підходи до аналізу сновидінь [2, 4]:

- *народний підхід* ґрунтується на багатовікових культурних спостереженнях, колективному досвіді та традиціях, що зафіксовані у формі фольклору, легенд, казок, міфів, прикмет і сонників. Цей підхід становить цінну частину етнопсихологічної спадщини.

- *шаманський і магічний підхід* має витоки в архаїчних релігійно-магічних практиках. Сновидіння розглядаються як результат контакту з духовними сутностями або іншими світами, що дозволяє отримати знання чи пророчі послання.

– *релігійно-духовний підхід* передбачає інтерпретацію сновидінь у межах релігійних або духовних систем. У буддизмі, наприклад, особлива увага приділяється кармічній причинності, де сновидіння відображає наслідки минулих дій та намірів.

– *психологічний і психотерапевтичний підхід* охоплює різноманітні напрями сучасної наукової психології: психоаналіз, аналітичну психологію, гештальттерапію, психодраму, мікропсихоаналіз, трансперсональну психологію тощо. Сновидіння в цьому контексті інтерпретуються як проекції внутрішніх психічних процесів із діагностичним, терапевтичним і прогностичним потенціалом.

Таким чином, будь-який із зазначених підходів може бути релевантним, залежно від цілей взаємодії між дослідником снів і сновидцем, а також від рівня особистісного розвитку, світогляду й очікувань останнього. Найбільш ефективним видається інтегративний підхід, що враховує духовні, психологічні та культурні аспекти, спрямований на усвідомлення, самопізнання, прийняття відповідальності за власне життя й особистісне зростання. Сновидіння, будучи складним психічним феноменом з давньою історією вивчення, продовжують викликати науковий інтерес. Різноманітні теорії, від символічного тлумачення до нейробіологічних пояснень, пропонують різні погляди на їхні функції та значення. Подальші дослідження, що поєднують міждисциплінарні підходи, необхідні для глибшого розуміння природи сновидінь та їхньої ролі у психічному житті людини.

Список використаних джерел

1. Кривенко (Горбаль) І. Методи дослідження змісту сновидінь у психології. *Психологія особистості*. Науковий журнал, 2017. № 1 (8). С. 183-189.
2. Кузьо Л. Психологічний аналіз підходів та технік роботи зі сновидіннями. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2023. №2. С 58-65.
3. Перевязко Л. П. Сновидіння як психологічний феномен: саноцентричний підхід. *Габітус*, 2022. Вип. 35. С. 56-61.
4. Фройд З. Тлумачення сновидінь. Харків, 2019. 608с.
5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, 2007. 640.

ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІТКІВ

Помазан Тетяна

Актуальність проблеми підліткового віку зумовлена його складністю як перехідного періоду між дитинством і дорослістю. Підлітки перебувають у стані «маргінальності», що супроводжується емоційною нестабільністю, агресивністю та категоричністю суджень. Вони дистанціюються від молодших дітей, але водночас не відчують себе частиною світу дорослих, що спричиняє вікову сегрегацію. Ця ситуація ускладнюється нерівномірністю фізичного, статевого, нервово-психічного та соціального дозрівання, що впливає на поведінкові реакції та механізми адаптації. Розуміння цих процесів допомагає розробити ефективні стратегії підтримки підлітків у їхньому соціальному становленні [1–7].

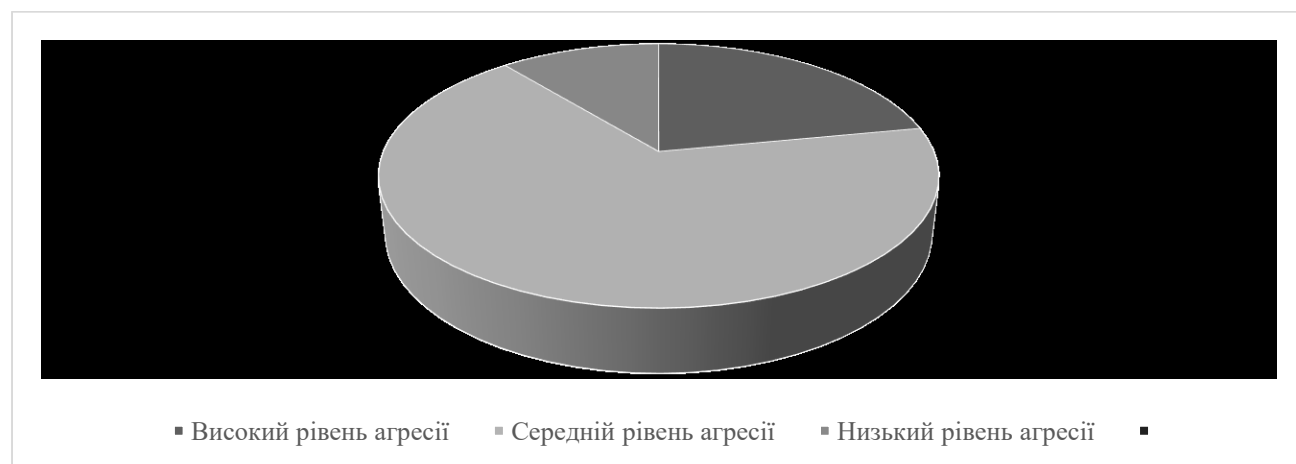
Підлітковий вік є складним періодом через нерівномірність фізичного, психічного та соціального дозрівання. Крім внутрішніх змін, на агресивні прояви впливають зовнішні фактори, зокрема соціальна напруженість і психологічна нестабільність, спричинена війною.

Метою дослідження є аналіз агресивних проявів у підлітків в умовах кризових ситуацій.

Дослідження проходило в три етапи: спочатку сформовано вибірку підлітків 7–9 класів та обрано діагностичні методики, потім проведено опитування й тестування для аналізу агресивної поведінки та узагальнено результати. В емпіричному дослідженні використано «Тест виміру агресії» Л. Почебут, заснований на методиці Басса-Даркі, який допомагає визначити стиль поведінки людини у стресових ситуаціях. Агресія класифікується за 5 шкалами: вербальна, фізична, емоційна, предметна та самоагресія. Також використано такі методики: Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілберга-Ю. Ханіна, Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, Стиль поведінки у конфліктній ситуації (методика

К. Томаса). Ці методики використовувались для дослідження впливу їх показників на вплив агресії у підлітків. Інтерпретація результатів засвідчує, що (рис. 1):

- 22% учасників мали високий рівень агресії, з них 15% хлопців, 6% дівчат.
- 67% учасників мали середній рівень агресії, з них 30% хлопців, 38% дівчат.
- учасників мали низький рівень агресії, з них 5% хлопців, 6% дівчат.



Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників (67%) мають середній рівень агресії, що є типовим для підліткового віку, коли емоційна нестабільність і соціальні фактори впливають на поведінку. Високий рівень агресії спостерігається у 22% учасників, переважно серед хлопців (15%), що може бути пов'язано з соціальними очікуваннями та особливостями реагування на стресові ситуації. Низький рівень агресії демонструють лише 11% підлітків, що свідчить про здатність цих учасників ефективно регулювати свої емоції та адаптуватися до соціальних умов. Таким чином, результати підтверджують, що агресія є важливим аспектом поведінкових реакцій у підлітковому віці, і її рівень залежить як від індивідуальних, так і від соціальних факторів. Середній рівень агресії є найбільш поширеним серед підлітків, що може бути пов'язано зі складними процесами соціальної адаптації та емоційного розвитку у цьому віці. Розглядаючи результати за шкалами агресії, можна побачити значні відмінності між хлопцями та дівчатами.

Спостерігаються також завищені показники фізичної, вербальної та емоційної агресії у хлопців, що вказує на особливості їхньої реакції на зовнішні подразники, які

часто проявляються через прямі конфліктні ситуації або активне вираження негативних емоцій. Це може бути пов'язано як із біологічними факторами, так і з соціальними очікуваннями, які заохочують більш експресивні моделі поведінки. В дівчат домінують показники вербальної, емоційної агресії та самоагресії, що свідчить про схильність до внутрішньої рефлексії та спрямування негативних емоцій не лише назовні, але й на самих себе. Такий прояв агресії може бути наслідком соціальних норм, які стримують фізичну агресію в дівчат, а також особистих переживань, пов'язаних із самовідчуттям, міжособистісними стосунками та емоційною нестабільністю.

Таким чином, рівень агресії залежить від індивідуальних, соціальних і гендерних факторів, що підтверджує важливість комплексного аналізу підліткової поведінки. Хлопці частіше проявляють фізичну агресію та схильні до конкуренції, тоді як дівчата демонструють вербальну агресію та уникнення конфліктів. Висока тривожність корелює з агресивними реакціями у стресових ситуаціях, а низька стресостійкість часто провокує агресію як захисний механізм. Учні, які обирають конкуренцію й уникнення, частіше проявляють агресію, тоді як співпраця та компроміс сприяють ефективному вирішенню конфліктів.

Список використаних джерел

1. Двіжона О. В. Вплив соціальних чинників на порушення психічного здоров'я дітей і підлітків. Психологічні перспективи. Вип. 13. Луцьк : Вежа, 2009. С. 107-114.
2. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів після диплом. Освіти. 2-е вид. К.: Міленіум, 2006. 264 с.
3. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.
4. Мірошниченко О.А. Діагностика особистості майбутнього психолога: Методичний посібник до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040107 «Психологія». Житомир, 2012. 190 с.
5. Трофимчук В.В. Теоретичний аналіз феномену «Агресивність особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2018. №1(13). С.184-188.
6. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148–153.
7. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозівний спондиліт. *Український журнал ревматології*, 2020. №80(2). С. 5–10.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гнатюк Олександра

Результати теоретичного дослідження довели, що сучасне життя людини в умовах загострення військових конфліктів, інтенсивного інформаційного потоку впливає на значущі сторони існування людини і приводить до психологічного переживання. Військово-політичні події, у нинішніх реаліях, сприяють посиленню тривоги та загостренню конфліктів, що спостерігаються не тільки у військових, які безпосередньо перебувають в зоні бойових дій, але й у їх найближчому оточенні.

Метою тези є емпіричне дослідження та аналіз тривожності і копінг-стратегій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження включало три етапи: підготовчий (аналіз теоретичних аспектів, вибірка 81 юнака, підбір методик), основний (діагностика тривожності та копінг-стратегій), заключний (обробка даних, розробка рекомендацій). Використано шкалу PSS-10, методику копінг-поведінки та самооцінки тривожності (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна). За PSS-10 визначено рівень стресу за останній місяць. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати одержані за методикою «Шкала сприйняття стресу в осіб юнацького віку» (PSS-10) (n=81) (%)

Рівні	Низький рівень стресу	Помірний рівень	Високий рівень стресу
%	0,8	49	50,2

Аналіз даних з табл. 1 свідчить про високий рівень стресу у значної частини респондентів (50,2%), що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та соціальне функціонування, що вказує на необхідність підтримки, включаючи психологічну допомогу. Майже половина опитаних (49%) мають помірний рівень стресу, що є очікуваною реакцією на складні умови, але також може свідчити про труднощі в емоційному регулюванні. Лише 0,8% респондентів демонструють низький рівень стресу, що свідчить про їхню здатність до ефективного управління емоціями та

адаптацію до складних умов. Отже, результати дослідження вказують на потребу в розвитку стратегій управління стресом для забезпечення психологічного благополуччя.

Для визначення рівня тривожності особистості використовувалась методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна). Результати досліджуваної вибірки представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Результати дослідження особливостей самооцінки рівня тривожності в осіб юнацького віку за методикою Ч. Спілберга, Ю. Ханіна (n=81)

Рівні показників	Показники особистісної тривожності (у %)	Показники реактивної тривожності (у %)
Високий	82,7	64,3
Середній	11,1	36
Низький	6,2	3,7

Результати дослідження свідчать про високий рівень тривожності серед юнаків і дівчат, що може бути реакцією на нестабільність та стресові ситуації, зокрема у воєнних умовах. Висока реактивна тривожність (64,3%) та особистісна тривожність (82,7%) вказують на схильність до сильних емоційних переживань, які можуть впливати на їхню самооцінку та здатність приймати рішення. Такі показники підтверджують необхідність формування психологічної стійкості та розвитку навичок саморегуляції, що допоможе молоді краще адаптуватися до складних обставин. Для цього важливо переглянути значимість ситуацій, які викликають тривожність, та знайти раціональні обґрунтування для їх ослаблення. Акцент на свідомій діяльності та розвиток впевненості сприятиме стабілізації емоційного стану й зменшенню негативного впливу тривожності. В подальшому дослідженні вибірку розділено на дві групи: високотривожні (67 осіб) та середньо- й низькотривожні (14 осіб).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз обох виборок за за t -критерієм Стьюдента

Шкали	T-критерій
Реактивна тривожність	-4.80411**
Особистісна тривожність	-9.79637**

Статистично значущі відмінності між 1 і 2 групами ($p \leq 0,01$) свідчать про те, що

рівень тривожності суттєво впливає на вибір копінг-стратегій. Високотривожні особи юнацького віку переважно використовують копінг, орієнтований на вирішення завдань (56 б.), що свідчить про прагнення контролювати ситуацію. Однак їхня схильність до емоційно-орієнтованих стратегій (49,6 б.) менш виражена, що може вказувати на труднощі у регулюванні емоційного стану.

Додатково, значні показники уникнення (51,2 б.) та відволікання (24,8 б.) свідчать про тенденцію до ухилення від стресових факторів, що може бути наслідком пережитого психологічного напруження. Низькі показники соціального відволікання (16,6 б.) можуть вказувати на недостатнє залучення соціальної підтримки як копінг-стратегії. Отже, результати підкреслюють необхідність розвитку ефективних механізмів саморегуляції у високотривожних осіб для підвищення їх адаптивних можливостей у стресових умовах.

Таблиця 4

Результати дослідження домінуючої копінг-поведінки осіб юнацького віку в стресових ситуаціях (n=67)

Копінги групи	КС вирішення завдань	КС спрямована на емоції	КС спрямована на уникнення	КС відволікання
56	49,6	51,2	24,8	16,5

Таким чном, високотривожні респонденти переважно використовують копінг для вирішення завдань, що може спричинити витіснення емоцій.

Результати дослідження копінг-поведінки середнього та низького рівнів тривожності осіб юнацького віку в стресових ситуаціях представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Результати дослідження домінуючої копінг-поведінки в осіб юнацького віку щодо подолання стресових ситуацій (n=14)

Копінги Групи	КС виріше-ння завдань	КС спрямована на емоції	КС спрямована на уникнення	КС відволікання	КС пошуку соцпідтримки
2-а	58,5	36,8	53,4	25,3	17,9

Середньо- та низькотривожні юнаки переважно застосовують копінг через вирішення завдань (58,5 б.), уникають стресові ситуації (53,4 б.) та меншою мірою

орієнтуються на емоції (36,8 б.). Соціальне відволікання (17,9 б.) є характерним для половини респондентів. Вони реалістично оцінюють життя, не схильні до зайвих переживань і прагнуть гармонійних стосунків без конфронтації. Аналізуючи результати і використовуючи порівняльний аналіз ми можемо зробити висновок, що найбільша різниця в копінг-поведінці це копінг-стратегія спрямована на емоції. Домінуючою копінг-поведінкою в обох групах є стратегія вирішення завдань (табл. 6).

Таблиця 6

Порівняльний аналіз результатів дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях осіб 1-ї та 2-ї груп

Копінги Групи	КС вирішення завдань	КС спрямована на емоції	КС спрямована на уникнення	КС відволікання	КС пошуку соціпідтримки
2-а	58,5	36,8	53,4	25,3	17,9
1-а	56	49,6	51,2	24,8	16,5
різниця	2,5	-12,8	2,2	0,5	1,4

Для перевірки достовірності відмінності між двома вибірками ми використали t-критерій Стьюдента. Результати дослідження підтвердили статистично значущі відмінності між першою та другою групами за показниками соціального відволікання ($p \leq 0,01$) та копінг-стратегії, орієнтованої на емоції ($p \leq 0,05$). Встановлено, що у юнаків у період воєнного стану високий рівень реактивної тривожності (64,3%) та особистісної тривожності (82,7%). Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між сприйняттям стресу та реактивною тривожністю ($r=0,701$, $p \leq 0,01$), а також між сприйняттям стресу та особистісною тривожністю ($r=0,634$, $p \leq 0,05$). Це свідчить, що при зростанні рівня стресу посилюється як реактивна, так і особистісна тривожність.

Список використаних джерел

1. Коренєва Ю.П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1. 2016. С. 100 – 109.
2. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.:2016.
- Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
4. Норман, Д. Ендлер. Копінг- поведінка в стресових ситуаціях URL: <https://surl.li/xzodfz>
5. Отрощенко, Н.Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2016. №1 (298). С. 257-263.

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ

Слободяник Вадим

Актуальність дослідження зумовлена зростаючим впливом цифрового середовища на психоемоційний стан підлітків, які вразливі до зовнішніх чинників. Надмірне використання соціальних мереж та онлайн-ігор може провокувати залежність, дратівливість та агресивну поведінку. Вивчення взаємозв'язку між інтернет-залежністю та агресією допоможе визначити ризики цифрового впливу та розробити психопрофілактичні заходи. Дослідження цього питання активно ведуть зарубіжні та українські вчені, проте необхідний глибший аналіз кореляцій між залежністю та агресією для формування ефективних програм саморегуляції.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити як впливає інтернет-залежність на агресивну поведінку осіб підліткового віку.

Інтернет-залежність впливає на психоемоційний стан особистості, особливо в підлітковому віці, коли формується самосвідомість. Надмірне занурення у цифрове середовище може провокувати емоційну нестабільність, імпульсивність та агресію. Віртуальний простір може бути як засобом емоційного полегшення, так і джерелом психологічного дисбалансу. Конструктивне використання онлайн-ресурсів сприяє соціальній адаптації, тоді як патологічне – посилює агресивність і знижує емпатію. Агресивні реакції, що виникають на тлі інтернет-залежності, можуть проявлятися як у вербальній, так і у фізичній формі, особливо у ситуаціях, коли доступ до Інтернету обмежується або підліток стикається з фрустрацією в реальному житті. Уникання реальних соціальних контактів, ізоляція та підвищена дратівливість – часті супутники залежності від віртуального простору. Інтернет-залежність може суттєво впливати на агресивну поведінку підлітків, формуючи їхні емоційні та соціальні реакції. Надмірне використання цифрового середовища часто супроводжується зниженням навичок саморегуляції, що може призводити до імпульсивності та агресивних проявів [1, 3].

Дослідження проводиться на базі Вінницького фахового коледжу будівництва,

архітектури та дизайну КНУБА. В дослідженні взяло участь 70 осіб. Згідно з отриманими емпіричними результатами дослідження, за використання методики Кімберлі Янг «Internet Addiction Test», було виявлено, що 57% підлітків мають ознаки помірної інтернет-залежності. 16% респондентів продемонстрували високий рівень інтернет-залежності, що свідчить про формування вже стійких ознак компульсивної поведінки. Для цієї групи характерні емоційна залежність від віртуального середовища, порушення міжособистісної взаємодії у реальному житті, зниження навчальної мотивації, а також підвищений рівень тривожності, дратівливості та схильність до ізоляції. Реальні соціальні зв'язки нерідко витісняються віртуальним спілкуванням, що негативно позначається на психоемоційному стані підлітків. Натомість 27% опитаних не виявили ознак інтернет-залежної поведінки, зберігаючи адекватний баланс між цифровими технологіями та іншими сферами життєдіяльності.

Аналіз даних за методикою *Басса-Даркі* показав, що підлітки найчастіше проявляють агресію через образу (58,5 б.), дратівливості (50,7 б.) та негативізм (55 б.), що може бути реакцією на емоційні травми та соціальні труднощі. За *шкалою кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова* 20% респондентів демонструють високий рівень інтернет-залежності, що супроводжується емоційною нестабільністю та зниженням мотивації. 53% мають середній рівень, а 27% не виявляють ознак кіберзалежності.

Емпіричне дослідження підтвердило статистично значущі кореляції між інтернет-залежністю та агресивною поведінкою підлітків. Встановлено слабкий позитивний зв'язок між образливістю та інтернет-залежністю ($r = 0,276$, $p \leq 0,05$), що свідчить про схильність емоційно вразливих підлітків до занурення у віртуальну взаємодію. Негативний зв'язок із підозрою вказує на меншу залученість у цифрове середовище серед недовірливих підлітків. Позитивні кореляції між агресивністю у стосунках, вербальною агресією ($r = 0,380$, $p \leq 0,01$) та негативізмом ($r = 0,311$, $p \leq 0,01$) свідчать про сталі моделі агресивної поведінки, що можуть посилюватися в онлайн-

середовищі. Отримані дані підтверджують вплив інтернет-залежності на формування агресивності та мають практичну значущість для створення профілактичних програм.

Високий рівень інтернет-залежності корелює з вербальною та фізичною агресією, знижуючи емпатію. Надмірне споживання агресивного контенту нормалізує насильницькі моделі поведінки. Залежні від Інтернету підлітки часто проявляють дратівливість, негативізм та уникають проблем, що погіршує соціальні взаємини. Цифрова залежність також впливає на емоційну регуляцію, сприяючи нетерпимості та підвищеній агресії в конфліктах.

Таким чином, підтверджено необхідність контролю за онлайн-активностями підлітків та впровадження програм цифрової гігієни та емоційної саморегуляції для зниження негативного впливу Інтернету на їхню поведінку. Це сприятиме розвитку соціальної компетентності та зниженню рівня агресивних реакцій у молодіжному середовищі. Зазначимо, що Інтернет-залежність сприяє розвитку агресивної поведінки. Високий рівень інтернет-залежності пов'язаний із частими проявами вербальної та фізичної агресії. Отримані дані важливі для розробки профілактичних та корекційних програм. Результати можуть бути застосовані у практиці шкільних психологів, соціальних педагогів та батьків.

Подальші дослідження зосереджено на впливові сім'ї, школи та однолітків на розвиток інтернет-залежності й агресії, аналізі гендерних особливостей та вікової динаміки. Перспективним є розробка психокорекційних програм цифрової гігієни та соціальної адаптації, а також міжкультурні порівняння для визначення впливу культурного контексту.

Список використаних джерел

1. Петренко В.І, Сидоренко М.П. Інтернет-залежність: діагностика та корекція. Харків : Вид-во "Основа", 2020. 210 с.
2. Семі С. Зміст і особливості підліткової агресії та характеристика причин її розвитку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 78.
3. Янг С. К. Зловити інтернет-залежного: посібник з оцінки та лікування. Львів : Вид-во "Новий Світ – 2000", 2010. 256 с.

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Яричевська Дар'я

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на молодь у війні. Юнацький вік – час формування особистості, коли соціальна нестабільність, втрати та загроза життю викликають тривожність і виснаження. Важливо не лише аналізувати негативні емоційні реакції, а й чинники психічної стійкості: соціальну підтримку, рефлексію, гнучкість мислення. Дослідження емоційних станів юнаків у воєнних умовах є значущим для розробки стратегій психологічної підтримки [1–5].

Мета публікації – емпірично виявити психологічні особливості емоційних станів в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Емоції є складовими психічної діяльності людини та виявляються як процеси і стани, що відображають значущість зовнішніх подій та явищ для індивіда через безпосереднє переживання – таких, як радість, страх, гнів, смуток, задоволення тощо. Вони виступають своєрідним внутрішнім рухом, що сигналізує про актуальність подій для особистості та пов'язані з можливістю реалізації її потреб.

Емоції – це психічні процеси, що відображають значущість подій через переживання, такі як радість, страх, гнів чи смуток. Емоційний стан охоплює не лише емоційні реакції, а й когнітивні та поведінкові компоненти, формуючи загальне самопочуття. Він залежить від досвіду, соціального контексту й особистісного значення ситуації. Емоційна сфера включає такі стани, як настрій, афект, стрес, пристрасть і фрустрація, що впливають на поведінку та адаптацію людини. *Настрій* – це тривалий, стабільний емоційний стан, що впливає на самопочуття та поведінку. *Афект* – короткотривале, інтенсивне переживання, що може призводити до імпульсивних дій. *Пристрасть* – глибоке емоційне переживання, що формує мотивацію. *Фрустрація* виникає через перешкоди на шляху до мети, викликаючи розчарування чи агресію. *Емоційні стани* залежать від

важливості потреби та її досяжності, визначаючи характер переживань.

Юнацький вік характеризується якісними змінами в емоційній сфері особистості. У цей період помітно розширюється спектр зовнішніх і внутрішніх чинників, які здатні викликати емоційну реакцію. Способи вираження емоцій стають більш диференційованими, гнучкими та адаптивними до соціального контексту. Також спостерігається зростання тривалості емоційних переживань, що свідчить про ускладнення внутрішнього емоційного життя [1, 3].

Дослідження проводилося на базі ВСП «Вінницький фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну КНУБА». Участь у дослідженні взяли 30 осіб юнацького віку – студенти 2-4 курсів.

За *методикою Г. Айзенка* 23,3% юнаків мають високий рівень тривожності, що свідчить про емоційне напруження, а 60% – середній рівень, що є адаптаційною реакцією на складні умови. Високий рівень фрустрації (26,7%) вказує на незадоволення потреб і втрату перспективи, тоді як 40% мають середні показники. Агресивність у більшості студентів (50%) має середній рівень, а 36,7% демонструють низьку агресію, що свідчить про самоконтроль. Висока ригідність (23,3%) ускладнює адаптацію, а середній рівень (56,7%) говорить про потенціал до пристосування.

За *«Шкалою депресії Бека»* 43,3% студентів мають легку депресію, що проявляється періодичною втратою інтересу та тривожністю. 16,7% демонструють мінімальні симптоми, тоді як 23,3% мають важку депресію, що впливає на соціальну адаптацію та мотивацію. Помірний рівень депресії виявлено у 16,7% респондентів, що може знижувати їхню активність та навчальну ефективність. Окрім цього, 16,7% респондентів продемонстрували помірну депресію, що свідчить про більш виражені симптоми депресії, які можуть впливати на загальну життєву активність, знижувати мотивацію та ефективність у навчанні.

Результати за *методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»* показали, що серед юнаків 56,7% мають низький рівень позитивного ментального

здоров'я, що вказує на наявність значних труднощів у підтримці психоемоційного благополуччя. 26,7% учасників продемонстрували середній рівень, що означає наявність деяких позитивних аспектів ментального здоров'я, але з певними обмеженнями у стабільності емоційного стану та життєвих труднощах. Лише 16,7% молодих людей мають високий рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на гармонійний емоційний стан, здатність ефективно справлятися зі стресами та підтримувати загальне благополуччя.

Дослідження підтвердило негативну кореляцію між рівнем депресії та позитивним ментальним здоров'ям: високі показники депресії супроводжуються його зниженням. Подібна залежність спостерігається і у випадку фрустрації, що вказує на її вплив на психоемоційну стійкість. Це підкреслює необхідність управління депресивними та фрустраційними станами для підтримки психологічного благополуччя студентів у стресових умовах. Зазначено, що студенти демонструють різні рівні депресії, які потребують уваги до їхнього психоемоційного стану. Більшість із них мають низький рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на необхідність підтримки. Високий рівень депресії суттєво погіршує ментальне здоров'я, що підтверджує важливість його контролю. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді.

Перспективи досліджень охоплюють аналіз впливу соціальних, культурних та економічних чинників на емоційний стан молоді, оцінку ефективності психотерапії, роль соціальних мереж та гендерні особливості регуляції емоцій. Важливим є розробка методик точного вимірювання психоемоційного стану для індивідуальної підтримки.

Список використаних джерел

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*, 2019. С. 5-9.
2. Брезіцька А.П. Особливості психологічної корекції емоційних станів осіб різного віку. 2024. 10 с.
3. Гарилькевич В., Фірстова О., Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2023. № 2. 43 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Васильківська Ольга

Воєнні події створюють екстремальні умови, що суттєво впливають на психоемоційний стан студентів і їхню мотивацію до професійного саморозвитку. Актуальність дослідження зумовлена потребою зрозуміти, як стрес і тривога, пов'язані з війною, змінюють здатність молоді розвиватися професійно. Перехід на дистанційне навчання та зміна місця проживання – додаткові виклики, які впливають на пріоритети та цінності студентів. У таких умовах мотивація може як знижуватися, так і трансформуватися, сприяючи формуванню нових навичок, стійкості та відповідальності [4, с.41].

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації до професійного саморозвитку студентів в умовах воєнного часу.

Професійний саморозвиток студентів – це усвідомлений процес постійного вдосконалення знань, навичок і компетенцій, необхідних для успішної кар'єри. Він передбачає самонавчання, розвиток особистісних якостей, адаптацію до змін і цілеспрямоване планування професійного шляху [2, с.46]. Професійний саморозвиток студентів відбувається як у межах освітньої програми, так і поза нею, через додаткове навчання та самостійну освіту. Його ефективність визначається освітнім середовищем і внутрішньою мотивацією до самовдосконалення [5, с.16].

Мотивація визначає професійний саморозвиток студента, особливо внутрішня – заснована на задоволенні від навчання та прагненні до вдосконалення. Самомотивація підтримує дисципліну та допомагає долати труднощі. Альберт Бандура в теорії соціального навчання наголошував на значенні мотивації, саморегуляції та особистої участі у розвитку. [1, с.14].

Самооцінка впливає на впевненість студентів у власних силах і досягнення

професійних цілей; високий рівень самооцінки сприяє активності й відповідальності, низький – може знижувати мотивацію. Важливою є й самоефективність студентів, що за А. Бандурою, суттєво впливає на мотивацію, наполегливість і здатність долати труднощі.[4, с.43]. У воєнний час студенти глибше усвідомлюють значення освіти, що посилює їхню мотивацію до навчання. Адаптація до нових форматів, як дистанційне навчання, вимагає саморегуляції та дисципліни. Здатність долати стрес і зберігати розвиток є особливо актуальною [3, с.66].

Для глибшого аналізу проблеми мотивації до професійного саморозвитку студентів у воєнний час було проведено емпіричне дослідження із застосуванням таких психодіагностичних методик: диспозиційної характеристики саморозвитку особистості (ДХСО) С. Кузікова та шкали самоефективності у діяльності та спілкуванні (М. Шеєра, Дж. Маддукса).

В дослідженні взяли участь студенти четвертого курсу спеціальності 053 «Психологія» освітнього ступеня бакалавр. Загальна вибірка склала 60 осіб, серед яких 25 осіб чоловічої статі і 35 – жіночої. Результати, отримані за *методикою ДХСО*, засвідчили, що 52 % студентів мають низький рівень професійного саморозвитку, що свідчить про відсутність чітких цілей та пасивність у самореалізації. 35 % респондентів показали середній рівень, 13 % високий рівень орієнтації на саморозвиток, що характеризується активною роботою над собою, самостійністю та цілеспрямованістю.

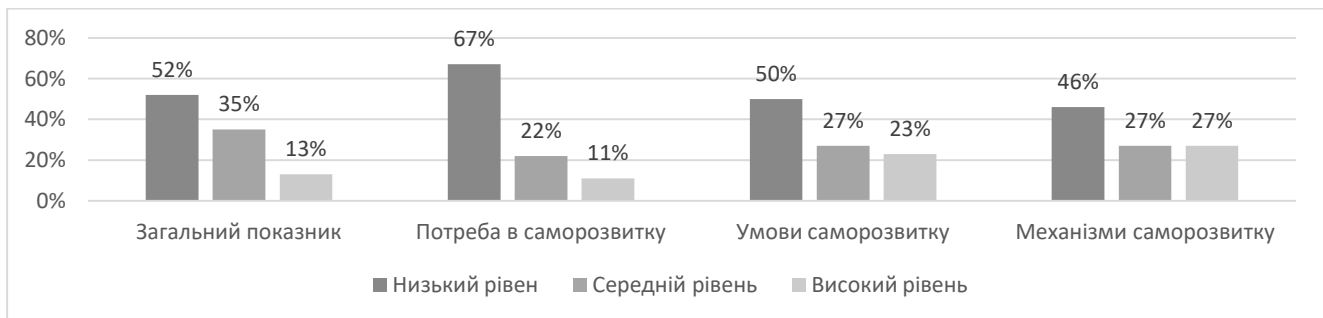


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за шкалами методики ДХСО

Аналіз результатів дослідження вказує на низку характерних тенденцій у вибірці студентів. Помітною є нечіткість у формулюванні цілей саморозвитку.

За результатами *шкал самоефективності М. Шеєра і Дж. Маддукса*

встановлено, що більшість студентів (87 %) мають середній або високий рівень самооцінки. Це свідчить про впевненість у собі, здатність ухвалювати рішення та спрямованість на особистий розвиток. У межах мотиваційного компонента, за шкалою «комунікативні мотиви», 56 % демонструють середній рівень залученості у взаємодію, що свідчить про часткову активність у навчальному процесі. Водночас домінування високого рівня за шкалою «мотиви уникнення» (67 %) може вказувати на тривожність, страх невдач і навчання з примусу. У 33 % респондентів зафіксовано високий рівень «мотивів престижу», що вказує на прагнення до соціального схвалення, проте може супроводжуватися внутрішнім тиском і високим рівнем стресу.

Рівень самооефективності у діяльності виявився середнім у 80 % студентів, що створює потенціал для подальшого розвитку ініціативності. Натомість у сфері спілкування у 47 % респондентів спостерігається низький рівень самооефективності, що свідчить про труднощі у взаємодії, страх критики та уникання соціальних контактів. Результати дослідження показали неоднозначне ставлення студентів до професійного саморозвитку. Більшість мають середній рівень самооцінки, мотивації та самооефективності, що свідчить про наявний потенціал для особистісного і професійного зростання.

Таким чином, професійний саморозвиток студентів в умовах війни є багатокомпонентним процесом, що залежить від психологічних, соціальних та організаційних чинників. Він охоплює різні рівні мотивації, доступність ресурсів, здатність до самоорганізації та індивідуальні психологічні особливості. Перспективи досліджень охоплюють аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників мотивації студентів у воєнний час, зокрема вплив ціннісних орієнтацій, життєвих смислів та психологічної стійкості на їхній професійний саморозвиток.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв С. О. Соціально-психологічні фактори формування професійного самовизначення студентів: дис. канд. психол. наук. Дніпро, 2020. С. 12-24.
2. Белоусова Т. В. Особливості формування професійної ідентичності студентів у кризових умовах. *Психологія і суспільство*, 2021. №4. С. 45–53.
3. Григор'єва Н. В. Адаптація молоді до професійної діяльності в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2022. №38. С. 63–69.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Мазур Анна

Розвиток емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей є важливим напрямом сучасної психологічної науки та освіти. Вивчення психологічних чинників, що впливають на цей процес, дозволяє виявити основні механізми формування емоційної компетентності та розробити ефективні методики для її розвитку. Особливого значення набуває дослідження ролі таких чинників, як когнітивні стилі, рівень саморегуляції, мотивація та міжособистісні комунікативні навички, оскільки вони можуть сприяти або, навпаки, гальмувати становлення емоційного інтелекту.

Метою дослідження є обґрунтування психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту в студентів ІТ-спеціальностей.

Розвиток емоційного інтелекту в студентів ІТ-спеціальностей значною мірою залежить від низки психологічних чинників, які впливають на їхню здатність до саморегуляції, ефективної комунікації та адаптації в командній роботі. Дослідження охопило 60 студентів ІТ-спеціальностей Вінницького національного технічного університету. Враховано різні чинники: досвід роботи в команді, рівень соціальної підтримки та стресові фактори. Гіпотеза передбачала, що емоційний інтелект студентів залежить від соціальної підтримки, особливостей особистості та темпераменту. Зокрема, екстраверсія, емоційна стабільність і високий рівень емпатії сприяють кращій саморегуляції та взаємодії.

За отриманими даними *методики Н. Холла*, 10 студентів (17,86%) продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту, 43 студенти (71,43%) – середній рівень, і лише 7 студентів (10,71%) виявили високий рівень емоційного інтелекту. Результати оцінки рівня соціальної підтримки серед студентів ІТ-спеціальностей, визначені за допомогою багатфакторної шкали соціальної

підтримки (MSPSS), показали, що переважаючим є середній рівень соціальної підтримки, зафіксований у 57,14% студентів, який вказує на те, що вони не завжди відчують достатній рівень розуміння та підтримки з боку оточення. Такі студенти можуть мати стабільне соціальне коло, але не завжди звертаються до нього за емоційною підтримкою або порадою. У ситуаціях стресу вони часто покладаються лише на себе або обмежене коло близьких людей.

За методикою «Шкала емоційного відгуку» (BEES), переважна більшість студентів (49 осіб, 82,14%) мають нормальний або високий рівень емпатії, що є позитивним показником для їхньої соціальної адаптації та професійної взаємодії. Це означає, що більшість респондентів здатні адекватно розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати та підтримувати ефективну комунікацію.

Результати дослідження особистісних рис студентів ІТ-спеціальностей за допомогою модифікованої форми В опитувальника FPI показали, що більшість студентів ІТ-спеціальностей мають середній рівень емоційної стійкості, соціальної адаптації та врівноваженості. Проте частина студентів виявляє підвищену тривожність, агресивність або соціальну замкненість, що може впливати на їхню взаємодію з колегами та загальну професійну ефективність. Отримані дані вказують на необхідність психологічної підтримки студентів з підвищеною тривожністю, низькою товариськістю та емоційною нестабільністю, оскільки розвиток цих аспектів сприятиме їхній кращій адаптації до вимог професійної діяльності в ІТ-сфері. За методикою Г. Айзенка, було отримано дані, що переважна більшість є амбівертами та мають виражений нейротизм.

Виявлено низку статистично значущих зв'язків шляхом математичної обробки даних з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена. Емоційний інтелект має помірний позитивний зв'язок із соціальною підтримкою ($r = 0.387$, $p < 0.05$), що вказує на те, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше відчують себе соціально підтриманими. Також встановлено достовірний позитивний зв'язок

емоційного інтелекту з емпатією ($r = 0.462, p < 0.01$), що свідчить про схильність емоційно інтелігентних людей до співпереживання. Водночас емоційний інтелект виявив слабкий позитивний зв'язок із невротичністю ($r = 0.298, p < 0.05$), що може вказувати на деяку емоційну чутливість осіб з високим ЕІ. При цьому виявлено негативний зв'язок між емоційним інтелектом та агресивністю ($r = -0.413, p < 0.01$), що свідчить про меншу агресивність емоційно розвинених осіб.

Соціальна підтримка позитивно корелює з емпатією ($r = 0.324, p < 0.05$), тобто емпатичні особи більш схильні відчувати підтримку від оточення. Також виявлено відносно сильний позитивний зв'язок соціальної підтримки з невротичністю ($r = 0.496$), однак його статистична значущість не вказана, тому він потребує обережної інтерпретації. Інші зв'язки соціальної підтримки статистично не значущі. Емпатія демонструє позитивний зв'язок із невротичністю ($r = 0.315, p < 0.05$), що може пояснюватися підвищеною емоційною вразливістю. Також емпатія негативно пов'язана з агресивністю ($r = -0.269, p < 0.05$), що свідчить про те, що чим вища здатність до співпереживання, тим нижча схильність до агресивних проявів.

Невротичність, окрім вищенаведених зв'язків, має також достовірний позитивний зв'язок з агресивністю ($r = 0.439, p < 0.01$), що може свідчити про те, що особи з емоційною нестійкістю схильні до агресивної поведінки. Цікаво, що екстраверсія не має значущих зв'язків із більшістю показників, проте має позитивний зв'язок з агресивністю ($r = 0.375, p < 0.01$), що може бути свідченням того, що екстравертовані особи в деяких ситуаціях проявляють імпульсивність або підвищену емоційну реактивність.

Загалом, результати аналізу демонструють, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із позитивними соціально-психологічними характеристиками (емпатією, підтримкою, низькою агресивністю), тоді як агресивність і невротичність асоціюються між собою та з менш адаптивними проявами. Це підкреслює важливість розвитку емоційної компетентності, особливо в умовах

професійного навчання, зокрема серед студентів ІТ-спеціальностей.

Насамперед вважаємо, що у роботі зі студентами ІТ спеціальностей необхідно використовувати соціально-психологічний тренінг. Такий вид тренінгу допоможе студентам сформувати вміння ідентифікації та розуміння емоцій, розвиватиме здібності керування власними емоціями й емоціями інших осіб, покращити вміння бути емоційно стійким, розвиватиме навички ефективного використання емоцій, навички міжособистісного спілкування й поліпшення вмінь емоційно адаптуватися в різноманітних ситуаціях та впливати на емоційні стани оточуючих. Це дозволить студентам усвідомлювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях, краще контролювати їх та розвивати навички саморефлексії [1; 2].

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження систематичних програм розвитку емоційного інтелекту у навчальний процес студентів ІТ-спеціальностей. Це дозволить підготувати майбутніх фахівців не лише з точки зору технічних навичок, а й з урахуванням їхньої здатності до міжособистісної взаємодії, адаптації до стресових ситуацій і продуктивної роботи у команді. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розширення методів навчання, інтеграцію практик емоційного інтелекту в освітні програми та вивчення довготривалого впливу емоційної компетентності на професійний розвиток випускників ІТ-спеціальностей.

Таким чином, емоційний інтелект студентів ІТ-спеціальностей розвивається під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників, включаючи особистісні риси, соціальне середовище, досвід командної роботи та здатність до стресостійкості. Його розвиток сприяє не лише успішній кар'єрі, але й загальному психологічному благополуччю.

Список використаних джерел

1. Молчанова О. М. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навч. посіб. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 44 с.
2. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 244 с.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Цибуляк Юлії

Дослідження розвитку емоційної сфери молодших школярів є вкрай актуальним у контексті сучасних освітніх та соціальних викликів. Воно дає змогу вчасно виявляти труднощі емоційного реагування дітей, сприяти формуванню навичок саморегуляції та забезпечувати психологічну підтримку, необхідну для гармонійного особистісного розвитку.

Метою дослідження є обґрунтування результатів експериментального дослідження розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку.

Емпіричне дослідження було проведено в Дружелюбівському ліцеї Калинівської міської ради, Вінницької області, серед молодших школярів. Загальна кількість респондентів – 47 учнів других-третьох класів віком від 8-10 років, де було виявлено найбільш виражені показники рівні розвитку емоційних станів молодших школярів в умовах невизначеності.

За результатами *методики «Коректурна проба»* можна констатувати, що 12% респондентів характеризуються високим рівнем концентрації уваги, 44% перебувають на її середньому щаблі і 39% досліджуваних мають низький і дуже низький ступені зосередженості на об'єктах. З огляду на отримані дані за методикою можна констатувати, що лише 18% респондентів характеризуються високим рівнем концентрації уваги, 42% перебувають на її середньому щаблі. 40% досліджуваних мають низький і дуже низький ступені зосередженості на об'єктах. Спостерігалась у дітей молодшого шкільного віку з низьким рівнем уваги недостатня спрямованість, стійкість та сконцентрованість уваги, обмеженість у можливостях її розподілу, порушення всіх (або частково) видів контролю за діяльністю.

За методикою запропонованою Берхіним Н.Б. «Дослідження впливу кількості

повторень на ефективність запам'ятовування» було отримано такі результати: 4 дітей відтворили більше 4 слів, 9 дітей відтворили від 4 до 6 слів, 20 дітей відтворили від 6 до 8 слів. 16 дітей відтворили від 8-10 слів. Обсяг пам'яті учнів при виконанні завдання (максимальна кількість запам'ятованих слів – 10). Отож, в результаті дослідження більшість учнів продемонстрували прояви пам'яті на середньому і низькому рівні. В дітей з низьким рівнем прояву пам'яті спостерігається низька продуктивність запам'ятовування, особливо відносно довготривалої пам'яті; слабкий динамічний процес слухової короткочасної пам'яті, знижений процес опосередкованого смислового запам'ятовування.

Для дослідження тривожності молодших школярів, ми також використали *шкалу явної тривожності CMAS*. За допомогою даної методики ми визначили рівень явної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. У результаті чого за шкалою явної тривожності CMAS, ми виявили, що у 30,9 % вибірки прослідковується нормальний рівень прояву тривоги, що свідчить про адекватне сприйняття себе у школі та взаємодії дітей з навколишнім світом. У 36,8 % досліджуваних дітей молодшого шкільного віку виявлено трохи підвищений рівень тривоги. Цей показник, на нашу думку, пов'язаний з особливостями даного віку: залежність від схвалення досягнень батьками, страх зробити чи сказати щось не правильно, а також з надзвичайною ситуацією (умовами військово стану) тощо.

Також дітям молодшого шкільного віку даної вибірки характерний явно високий рівень тривожності – це 14,7 %. Ці діти переживають прояви страху з явними ознаками: тремор кінцівок, посіпування частин тіла тощо. В 4,4 % дітей даної групи досліджуваних виявлено високий рівень тривожності, що підтверджує наші попередні дослідження. Висока тривога у дітей, може бути пов'язана, також, із надзвичайном станом який переживають діти.

За результатами діагностики *стану агресії (опитувальник Басса-Дарки)* ми що, найбільш сильно проявилась фізична агресія – 25%. Фізична агресія привертає

увагу дорослих. Також нами виявлено 20% досліджуваних, які виявляють агресивність в завуальованій формі – шкала «Непряма агресія».. Лише 16% учнів проявляють свою агресивність у вигляді вираження своїх негативних почуттів або готовності до їх вираження при найменшому подразненні. 15% досліджуваних учнів – шкала «Негативізм». За шкалою «Підозрілість» нами досліджено, що 12% учнів відчувають недовіру щодо однолітків та дорослих, а також переконані в тому, що вони планують і приносять шкоду, тому з осторогою відносяться до інших людей. Заздрять і ненавидять оточуючих за вигадані та дійсні дії 6% досліджуваних учнів молодшого шкільного віку (за шкалою "Образ"). Вербальну агресію виявляють лише 3% учнів молодшого шкільного віку. Висловлюють можливе переконання в тому, що вони є поганими, відчувають докори сумління лише 3% досліджуваних учнів за шкалою «Почуття провини».

Загальний рівень *індексу агресивності* у молодших школярів становить 22, що відповідає нормативним межах. Це свідчить, що діти не демонструють надмірної агресії, однак можуть мати труднощі з емоційною адаптацією до соціальних ситуацій у школі та поза її межами. Недостатня емоційна пристосованість може проявлятися у труднощах саморегуляції, сприйнятті конфліктних ситуацій та реагуванні на стресові чинники. Тому важливо приділяти увагу розвитку емоційного інтелекту, навичок вирішення конфліктів та соціальної взаємодії, що сприятиме більш гармонійному розвитку учнів.

Далі в дослідженні використовувався *тест «Дім-Дерево-Людина» Дж. Бака*. Серед другокласників виявлено високий і середній рівень тривожності, 19–23,4% дітей мають виражені емоційні переживання. В більшості молодших школярів (57,4–65,9%) переважає середній рівень емоційної стійкості, вони демонструють позитивний настрій, без ознак тривожності чи конфліктності. Аналіз результатів малюнкового тесту дозволив виявити від 8 до 10 учнів а це від 17 % до 21, 2% досліджуваних молодших школярів у яких спостерігається низький рівень

частотності прояву емоційних переживань.

За допомогою опитувальника «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» (авт. Й. Шванцар), як показав аналіз результатів показав, що серед молодших школярів 47% повідомили про середнє (2 бали) щастя. Учні часто висловлюють радість (43%). За оцінками вчителів, середній показник ніжності дітей молодшого шкільного віку становить 64%.

Результати дослідження свідчать, що більшість молодших школярів демонструють низький або відсутній рівень збудливості, дратівливості, дисфорії, упертості, нетерплячості та агресії. Проте певна частина дітей (4–5%) виявляє підвищену емоційну реактивність, що потребує уваги дорослих і педагогів для своєчасної підтримки емоційного розвитку. Загалом емоційний стан учнів залишається в межах норми з окремими індивідуальними коливаннями.

Таким чином, за результатами здійсненого дослідження виявлено, частку учнів молодшого шкільного віку учнів які мають високий показник прояву емоційних переживань, що, передусім, заважає їх розвитку та становленню як особистості та досягненню результатів у навчанні. Зниження динаміки негативних емоційних переживань, досягнення певного рівня впевненості може позитивно вплинути не лише на засвоєння ними знань, вмінь та навичок, але й на їх особистісний розвиток.

Список використаних джерел

1. Ластавчук Д. Розвиток емоційної сфери молодших школярів. URL: <https://surl.li/irghdl>
2. Маляр О.І. Психологічне дослідження взаємозв'язку розвитку довільної сфери з емоційними проявами дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія №12. Психологічні науки: зб. Наукових праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. № 43(67). 421 с.
3. Медведєв О. Розвиток емоційної сфери особистості дитини як психолого-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. № 44. С. 173-179.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОГИ ЯК ПСИХОГЕННОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Ющенко Таїсія

Внаслідок повномасштабної війни наша нація знаходиться в кумулятивному стресі. Відомо, що тривале переживання тривоги, емоційного дискомфорту, невміння поводити себе в стресових ситуаціях, контролювати та регулювати себе призводить до виникнення невротичності особистості, як властивості, що негативно впливає на розвиток особистості в юнацькому віці, призводить до негативних наслідків у поведінці: невміння оволодіти собою, своєю поведінкою, невміння стримувати себе та регулювати, затримується розвиток вольових зусиль і самовдосконалення [1–4].

Мета тези є теоретичний аналіз проблеми тривожності особистості.

Тривога – це відчуття занепокоєння, як правило, узагальнене і постає як надмірне реагування на ситуацію, яка лише суб'єктивно розглядається як загрозна. Це часто супроводжується м'язовим напруженням, неспокою, втомою і проблемами концентрації. На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю прийняти рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенням артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення. Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи [2].

Тривога може виникати внаслідок складних життєвих ситуацій і не завжди зникає після їх вирішення. Виділяють три основні компоненти тривоги: фізіологічний

(активація симпатичної нервової системи), емоційний (відчуття страху) та поведінковий (реакції втечі або боротьби). Надмірна тривожність негативно впливає на самооцінку, мотивацію та соціальну адаптацію. Вона може бути стійкою особистісною рисою – схильністю до хвилювання в ситуаціях, які сприймаються як загрозові, навіть якщо небезпека має лише психологічний характер [3].

На думку Р. Хеллема, термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості. Тривожність як властивість особистості традиційно визначають у вигляді тенденції до переживання нейтральної ситуації як погрозливої та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної погрози. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер. Науковці зазначають, за неодноразового повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю [1].

Питання природних передумов тривожності залишається складним і розглядається крізь призму безумовних (фізіологічних) та зумовлених чинників. Повторювані стресові ситуації можуть сприяти формуванню тривожності як стійкої риси. Людина, на відміну від тварин, завдяки уяві може створювати страхи навіть без реальної загрози. За М. Літваком, страх – це результат тривоги й мислення, що виникає при оцінці ситуації як загрозової, але неконтрольованої.

Водночас видатний фахівець у галузі психології емоцій Керрол Ізард, навпаки вважає, що *страх* – це первинна самостійна емоція, а тривога – це комбінація декількох емоцій, однією з яких є страх, а інші її компоненти – відчуття смутку і провини. Тривога зазвичай виникає як реакція на невизначену чи уявну загрозу, тоді як страх – відповідь на реальну небезпеку. Тривога пов'язана з майбутнім, має соціальне підґрунтя та активує організм, тоді як страх – із минулим досвідом, викликає гальмування дій і ґрунтується на біологічних інстинктах. Також припускають, що тривога пов'язана з лівою півкулею мозку, а страх – із правою [4].

На думку Ю. Щербатих чітко виражена тривога включає в себе два компонента: усвідомлення фізіологічних відчуттів (прискорене серцебиття, пітливість, нудота і т.д.), психологічне усвідомлення самого факту тривоги, тривожність іноді підсилюється відчуттям сорому («інші побачать, що я боюсь»). Важливим аспектом «тривожного» мислення є його селективність: суб'єкт схильний вибирати певні теми з навколишнього життя й ігнорувати інші, щоб довести, що він правий, розглядаючи ситуацію, як загрозливу, або навпаки, що його тривога даремна і не виправдана [3, 4].

Таким чином, тривога – це переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки. Тривога характеризує стан людини в певний момент часу. На відміну від загального поняття «тривоги» в психології розрізняють також тривожність, як відносно стійку особливість особистості. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також має характеризується низьким порогом виникнення тривоги. Тривожність може викликати заплутаність і розлад сприйняття не лише часу і простору, але і людей і значень того, що відбувається.

Невротичний стан особистості може виникнути в результаті емоційних конфліктів, непорозумінь, переживання тривоги, постійних хвилювань, розладів у спілкуванні з оточуючими людьми. Надмірна занепокоєність у навчанні, незадоволеність кінцевим результатом особливо при одержанні низьких балів у навчанні, коли студент вбачає вину в цьому не в собі, а в оточуючих близьких людях, викладачах – цей невротичний стан може стати нав'язливим і тривалим, виникає нездатність подолати труднощі, оптимально вирішити особисту проблему, відсутність ефективних особистісних дій.

Список використаних джерел

1. Коренєва Ю.П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1. 2016. С. 100–109.
2. Крайнюк В.М. Основні положення теорії тривоги. *Зб. наук. пр.* Вип.1(8). К.: КВГІ, 2019. С. 20-26.
3. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя*. 2014. № 11. С. 10-1
4. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ ЗА МЕТОДИКОЮ Р. КЕТТЕЛА В КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Побережна Маргарита

Зростання емоційної нестабільності та агресивності серед молоді підвищує актуальність вивчення конфліктної поведінки підлітків, особливо в період формування особистості, що супроводжується внутрішніми суперечностями та протестною реактивністю. Методика Р. Кеттела є цінним інструментом для виявлення як провідних особистісних рис, так і прихованих передумов конфліктності – зокрема тривожності, імпульсивності, недовіри. Це відкриває можливість своєчасного виявлення ризикованих проявів поведінки та розробки цілеспрямованих психокорекційних програм [1–5].

Метою дослідження є обґрунтування результати діагностики за методикою Р. Кеттела в контексті вивчення конфліктної поведінки підлітків.

Одним із ключових завдань даного емпіричного дослідження було визначити, які саме риси особистості сприяють формуванню конфліктної поведінки у підлітковому віці. З цією метою було використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела – методика, що є однією з найвідоміших і найнадійніших у дослідженні структури особистості. Цей інструмент дозволяє оцінити індивіда за 16 основними особистісними факторами та двома глобальними факторами – тривожністю та самоконтролем.

Методика Р. Кеттела стала основним діагностичним засобом в емпіричному дослідженні індивідуально-психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків. Опитувальник дозволив виявити комплексні особистісні характеристики учасників (учні 10–11 класів), а також простежити прямий зв'язок між їхніми особистісними якостями та типом поведінки в конфліктних ситуаціях.

Аналіз відповідей 80 респондентів засвідчив, що конфліктна поведінка тісно пов'язана з певними індивідуальними рисами. Зокрема, найвищі показники спостерігалися за такими факторами:

Фактор С (емоційна стабільність / нестабільність): у більшості підлітків (понад 60%) спостерігався знижений рівень емоційної стабільності. Це проявляється у схильності до частих емоційних коливань, нестриманості, дратівливості – факторів, що створюють сприятливий ґрунт для конфліктів.

Фактор L (довірливість / підозрілість): 69% респондентів виявили схильність до недовіри до оточення, інтерпретації поведінки інших як ворожої або загрозової. Така установка перешкоджає конструктивному спілкуванню та є основою для формування захисної (іноді агресивної) поведінки.

Фактор Q4 (напруженість): високий рівень цього фактора (70% учасників) свідчить про схильність до тривоги, внутрішньої напруги, втоми, що знижує здатність адекватно реагувати на ситуації, які викликають стрес або напруження.

Фактор Q3 (самоконтроль): у 73% підлітків виявлено недостатньо сформований самоконтроль, що проявляється в імпульсивності, нестачі послідовності в діях, складнощах у регуляції власної поведінки.

В контексті конфліктної поведінки ці показники є значимими: поєднання високої тривожності, недовіри до оточення та низького самоконтролю створює модель поведінки, яка є реактивною, емоційно забарвленою, а часто – деструктивною. Отримані результати дозволяють умовно поділити респондентів на три основні групи: *конфліктні* (імпульсивні, агресивні, тривожні, з низьким самоконтролем), *адаптивні* (емоційно врівноважені, відкриті до діалогу, орієнтовані на конструктив) та *унікаючі* (залежні від думки інших, пасивні, з відсутністю активної позиції). Особистісні риси та рівень емоційної зрілості є визначальними у виборі стратегії поведінки в конфлікті. Вирішальне значення мають самоконтроль, соціальна зрілість, емпатія та стійкість до фрустрації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості цілеспрямованого впливу на формування соціально адаптивної поведінки підлітків шляхом використання результатів опитування за методикою Р. Кеттела. Завдяки багатофакторному аналізу особистісних характеристик можливо не лише

ідентифікувати підлітків із різним рівнем конфліктності, а й розробити диференційовані психокорекційні програми. Зокрема, підлітки з вираженою конфліктністю потребують тренінгів із розвитку емоційної регуляції, конструктивної комунікації та зниження рівня агресії. Для тих, хто демонструє унікальну стратегію реагування, актуальними є програми з формування впевненості, навичок асертивності та самовираження.

Зокрема, дослідження дозволяє підвищити ефективність профілактики конфліктної поведінки в освітньому середовищі, розвивати толерантність, емпатію, стресостійкість. У поєднанні з іншими методиками (тест Томаса, опитувальник Лірі), 16-факторна модель Кеттела забезпечує комплексний підхід до вивчення особистості, що підвищує якість психолого-педагогічного супроводу.

Таким чином, результати, отримані за методикою Р. Кеттела, доводять, що конфліктна поведінка підлітків тісно пов'язана з особистісними рисами, які формуються ще в ранньому дитинстві, але особливо яскраво проявляються у перехідному віці. Дослідження показало, що високий рівень тривожності, напруженості, підозрілості та низький самоконтроль – є маркерами підвищеної конфліктності. Навпаки, риси доброзичливості, емоційної врівноваженості та внутрішньої стабільності сприяють конструктивній поведінці.

Застосування даної методики у шкільній практиці може мати великий профілактичний ефект, а її інтеграція в систему психологічної підтримки учнів сприятиме формуванню емоційно здорової, соціально адаптованої молоді.

Список використаних джерел

1. Барчій М. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2019. №2. С. 78–84.
2. Візнюк І. М., Долинний С. С. Внутрішня конфліктність при психосоматичних розладах у педагогів. In The 6 th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects”(March 6-8, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. P. 141-147.
3. Кеттел Р. Б. Основи психометрії: особистісний опитувальник 16 РР. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 224 с.
4. Сучкова Л. В. Конфліктологія: навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 284 с.
5. Токарева Н. І. Психологія розвитку і вікові кризи підлітків. Київ: Лібра, 2020. 112 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Мартинів Тарас

Сучасні студенти-психологи стикаються з високими академічними вимогами, необхідністю практичного досвіду та значним емоційним навантаженням, що впливає на їхню професійну ідентичність. Стрес може як перешкоджати розвитку, так і стимулювати його, сприяючи адаптації. Вивчення впливу стресу допомагає виявити ризики, розробити програми підтримки та покращити теоретичні та практичні аспекти психологічної освіти. Оскільки психологи працюють з людьми, їхня емоційна стабільність є критично важливою для професійного становлення.

Мета дослідження – наукові підходи та обґрунтування поняття ідентичності особистості.

В психологічному дискурсі *ідентичність особистості* розглядається як складне і динамічне утворення, яке формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів. Вона відображає унікальну систему самосприйняття, цінностей, переконань та соціальних приналежностей, які визначають індивіда в його взаємодії зі світом. Ідентичність не є статичною; вона постійно еволюціонує, реагуючи на зміни в житті особистості, соціальному середовищі та культурному контексті [2].

Психологічний аспект ідентичності базується на концепції "Я-образу", яка є центральною конструкцією, що інтегрує досвід людини в єдину картину її самого. Цей "Я-образ" формується в процесі саморефлексії та взаємодії з іншими людьми, а також через сприйняття соціальних норм і очікувань. Класичні праці Еріка Еріксона підкреслюють важливість ідентичності як результату кризових етапів розвитку, зокрема в юнацькому віці, коли індивід активно експериментує з різними ролями та ідентичностями. Цей процес експериментування є критично важливим для формування сталого відчуття "хто я є", оскільки дозволяє молодій людині зрозуміти свої бажання, цінності та місце в суспільстві.

Соціальна ідентичність, відповідно до теорії Т. Таджфела, виникає через

належність до певних груп, які можуть бути визначені за різними критеріями, такими як етнічна приналежність, професійна діяльність або інтереси. Ця групова належність забезпечує особистості сенс, структуру і підтримку, оскільки людина відчувається частиною чогось більшого, ніж вона сама. Взаємодія з іншими членами групи може зміцнити відчуття ідентичності та надати можливості для соціальної реалізації [1, с. 54].

У професійному контексті, зокрема в психології, формування ідентичності фахівця є складним і багатогранним процесом, що охоплює різні аспекти життя особистості. Цей процес починається з академічної підготовки, яка закладає основи знань і навичок, необхідних для роботи в обраній сфері. Освіта не лише надає теоретичні знання, але й формує професійні цінності, етичні норми та розуміння ролі психолога в суспільстві. Проте, лише теоретична база не є достатньою для формування стійкої професійної ідентичності [3].

Практичний досвід відіграє ключову роль у цій трансформації. Під час стажувань, практики або роботи в реальних умовах фахівець має можливість застосувати набуті знання, що сприяє розвитку впевненості у власних силах та формуванню професійної самоідентифікації. Це також дозволяє зрозуміти, які аспекти професії найбільше резонують з особистими цінностями та інтересами, що в свою чергу впливає на подальший вибір кар'єрного шляху [2, с. 88].

Соціокультурне середовище впливає на професійну ідентичність психолога, визначаючи стиль роботи та взаємодію з клієнтами. Важливими є культурна чутливість і здатність працювати з різними групами. Баланс між особистим і професійним життям допомагає запобігти вигоранню, зберігаючи психічне здоров'я. Ідентичність формується в процесі соціалізації, через засвоєння норм і цінностей у взаємодії з родиною, друзями та освітніми інститутами.

Ідентичність є динамічною та змінюється під впливом історичних і економічних умов. Соціальні кризи змушують людей переосмислювати цінності та пріоритети. Вона також багатовимірна – особистість може належати до різних груп,

кожна з яких формує її самоусвідомлення [3, с. 79].

Культурологічний підхід до розуміння ідентичності акцентує увагу на важливості культурних кодів, традицій і символів, які відіграють центральну роль у формуванні нашого сприйняття себе та нашого місця у світі. Культурна ідентичність є не лише відображенням індивідуальних переживань, а й складною системою взаємодій, яка визначає, як ми сприймаємо себе у контексті групи, до якої належимо. Ця ідентичність забезпечує відчуття приналежності до певної спільноти, що є критично важливим для нашого емоційного благополуччя та соціального укорінення [4, с. 94].

Глобалізація та цифрові технології змінили уявлення про ідентичність, породивши феномен гібридної ідентичності. Людина поєднує елементи різних культур, адаптуючи їх до своїх потреб, що розширює горизонти самосприйняття. Доступ до інформації став швидким, що сприяє формуванню багатогранної ідентичності. Особистісні риси також впливають на професійну ідентичність. Емоційна стійкість допомагає психологам долати виклики, а здатність до самоаналізу сприяє розвитку. Відкритість до нових ідей важлива для адаптації до змін у науці [5, с. 70].

Таким чином, ідентичність особистості є багатокомпонентним явищем, яке розкривається на перетині психологічного, соціального, філософського та культурного вимірів. Її формування – це процес, що триває все життя і залежить від здатності особистості інтегрувати досвід, рефлексувати над ним і зберігати зв'язок з власними цінностями в умовах постійних змін.

Список використаних джерел

1. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52–56.
2. Крицька М. Д. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів-психологів на різних етапах навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 1. С. 88–90.
3. Макарова О. П. Професійна ідентичність: структура та особливості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 77–82.
4. Русановський І. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів-психологів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2023. 94 с.
5. Сафін О. Умови розвитку психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Наука і освіта*. № 3. 2022. С. 70–75.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Рубан Наталія

У сучасних умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності питання формування стресостійкості набуває особливої актуальності для майбутніх фахівців у галузі психології. Студенти-психологи не лише опановують знання та навички, необхідні для професійної підтримки інших людей, а й самі нерідко перебувають у стані емоційного напруження. Це пов'язано з інтенсивним навчальним навантаженням, високими очікуваннями з боку викладачів і суспільства, а також постійною потребою у саморефлексії та самоаналізі. Усе це вимагає від них високого рівня внутрішньої стабільності, саморегуляції та адаптаційного потенціалу.

Метою тези є обґрунтування шляхів розвитку стресостійкості у студентів-психологів як чинника професійного становлення.

На думку О. Бондарчук, у таких умовах стресостійкість стає не лише важливою особистісною характеристикою, а й необхідною умовою професійного самозбереження та розвитку. Автор підкреслює, що стресостійкість (або резильєнтність) забезпечує здатність адаптуватися до складних обставин без втрати ефективності, що є надзвичайно цінним для представників помічних професій, зокрема психологів [1]. Формування цієї якості в студентів не може бути спонтанним або залишеним на самоплин – воно потребує цілеспрямованого педагогічного та психолого-практичного впливу.

Стресостійкість – це не лише стабільна характеристика особистості, а й цінний психологічний ресурс, який відіграє важливу роль у забезпеченні успішної соціальної адаптації та професійної ефективності. Як зазначає О. Штепа, розвиток цього ресурсу можливий шляхом залучення студентів до різноманітних навчальних практик, зокрема методів саморефлексії, групової підтримки, тренінгових занять і психологічного консультування [9]. Такі підходи сприяють активізації внутрішніх

резервів особистості, що, у свою чергу, підвищує здатність протистояти деструктивному впливу стресових чинників.

Окрему увагу варто приділити феномену резильєнтності – концепції, яка, за О. Бондарчук, є здатністю особистості зберігати психічну рівновагу, внутрішню мотивацію та конструктивну поведінку навіть у кризових ситуаціях [1]. У зарубіжній психології, зокрема у праці Дж. Шлайдер, резильєнтність розглядається як ключовий елемент освіти та життєздатності людини, який можливо сформувати за допомогою цілеспрямованих програм, що поєднують когнітивні техніки, навички саморегуляції та соціальної підтримки [8].

Формування стресостійкості у студентів-психологів є важливою умовою їхнього професійного становлення, оскільки забезпечує розвиток ключових компетентностей, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків. Зокрема, йдеться про здатність до емоційної саморегуляції, розвиток емпатії, психічної витривалості, а також профілактику професійного вигорання – феномену, що часто трапляється серед фахівців допоміжних професій. Як зазначають М. Войтович та Н. Панасенко, мотиваційні особливості та вміння керувати власними емоціями суттєво впливають на процес професійного самовизначення студентів-психологів і визначають рівень їхньої стресостійкості [2]. В. Осьодло, Л. Сердюк та А. Курбатова підкреслюють, що стійкість до професійних викликів формується ще в процесі навчання, і закладає фундамент для ефективної діяльності в майбутньому [5].

Розвиток зазначених якостей можливий за умови поєднання теоретичних знань з практичним досвідом, а також за допомогою цілеспрямованої індивідуальної психологічної підготовки. М. Кузнецов, К. Фоменко та О. Кузнецов Доводять, що участь студентів у навчально-пізнавальній діяльності за умов активного психоемоційного супроводу сприяє формуванню адаптивної поведінки [3]. О. Штепа наголошує на важливості розвитку психологічної ресурсності – інтегрованої характеристики особистості, що забезпечує здатність до відновлення

та саморозвитку в умовах емоційного навантаження [9].

Зарубіжні дослідження підкреслюють важливість системного підходу до розвитку стресостійкості студентів-психологів. Навчальні програми з елементами резильєнтності, такими як саморефлексія та управління емоціями, підвищують їхню емоційну витривалість. Інтеграція успішних зарубіжних практик сприяє вдосконаленню української системи освіти, враховуючи культурні та соціальні особливості. Це допомагає краще розуміти психологічні процеси студентів і адаптувати методики до національного контексту.

Таким чином, збалансоване поєднання теоретичної академічної підготовки з розвитком емоційної компетентності та копінг-навичок формує всебічно розвинену особистість, здатну успішно долати стресові ситуації як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності. Таке поєднання не лише сприяє професійному становленню студентів-психологів, а й підвищує загальну якість надання психологічної допомоги, адже фахівець, який володіє власною стресостійкістю, ефективніше підтримує клієнтів у складних життєвих обставинах. Врахування цих аспектів у навчальному процесі є необхідним кроком для створення конкурентоздатних і соціально відповідальних спеціалістів, здатних працювати в умовах динамічних змін і викликів сучасного світу.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Резильєнтність як психологічна категорія в умовах соціальної нестабільності. *Психологічний журнал*. 2020. №1. С. 45–52.
2. Войтович М. В., Панасенко Н. М. Мотиваційні та конфліктологічні чинники професійного становлення студентів-психологів. *Психологія і суспільство*. 2008. №1. С. 74–82.
3. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. *Психологічні перспективи*. 2015. №25. С. 129–137.
4. Осьодло В., Сердюк Л., Курбатова А. Особливості професійного становлення студентів-психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №1. С. 187–192.
5. Штепа О. Психологічна ресурсність як чинник особистісного саморозвитку студентів-психологів. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2020. №87. С. 95–102.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кавун Марина-Маргарита

Сучасна молодь стикається з низкою складних викликів, зокрема пов'язаних із воєнними діями, що радикально змінюють уявлення про безпеку, стабільність, майбутнє і власне місце у світі. У таких умовах побудова життєвих перспектив набуває особливої значущості, оскільки вимагає високого рівня самосвідомості, суб'єктивного контролю та психологічної зрілості. Саме в юнацькому віці відбувається активне становлення особистісної ідентичності, формування цілей і життєвих цінностей, що робить актуальним вивчення тих особистісних характеристик, які сприяють адаптації до реалій війни і забезпечують здатність до свідомого життєвого проектування [1–5].

Метою є виявлення психологічних особливостей побудови життєвих перспектив молоді в умовах воєнних дій. Для реалізації цього завдання було сформовано репрезентативну вибірку з 50 молодих працівників ІТ-компанії віком від 18 до 23 років (середній вік – 19,8 років). Із них 52% становили дівчата, а 48% – юнаки. Усі учасники на момент обстеження мешкали в Україні. Переважна більшість респондентів (72%) мали постійних партнерів, що дало змогу дослідити життєві орієнтації у контексті міжособистісної стабільності.

Методика Т. Лірі аналізує міжособистісні стилі поведінки через типологію особистісних якостей. Дослідження показало, що 8% учасників мають високий рівень егоїзму та агресивності, що може ускладнювати соціальну взаємодію. 32% демонструють середній рівень агресивності як потенціал до самозахисту, а 60% – низький, що сприяє компромісам. 18% проявляють обережність у контактах, тоді як 82% відкриті до взаємодії. 36% мають середній рівень покірності, залежні від думки інших, а 64% – самостійні у прийнятті рішень. 20% молоді потребують соціальної підтримки, тоді як 80% впевнені у своїх ролях. 28% демонструють переоцінену доброту, що може призводити до самознецінення, 72% – збалансовану

доброзичливість. Високий рівень альтруїзму у 26% свідчить про готовність до самопожертви, але потребує емоційного балансу; 74% мають нормальний рівень, що сприяє взаємній підтримці.

Методика WAS оцінює уявлення про світ як доброзичливий або ворожий, що впливає на адаптацію та соціальну активність. 54% молоді мають середній рівень віри в доброзичливість світу, 12% – високий, а 34% бачать його як байдужий чи ворожий, що може сприяти песимізму. 72% довіряють людям, а 74% – вірять у справедливість, що підтримує мотивацію. Лише 10% відчують контроль над подіями, тоді як 30% вважають світ випадковим, що знижує ініціативність. 72% мають здорову самооцінку, а 86% – високий або середній рівень самоконтролю. У 60% є установка на везіння, а 20% вважають себе щасливими, що сприяє оптимізму.

Опитувальник SCL визначає локус контролю особистості, що впливає на мотивацію та поведінкові стратегії. 25% працівників мають високий рівень суб'єктивного контролю, що свідчить про автономність і впевненість. 20% ІТ-фахівців перекладають відповідальність на обставини, що знижує мотивацію. 33% вважають власні зусилля ключем до успіху, а 26% схильні до самозвинувачення, що може призводити до вигорання. У сімейних стосунках 56% мають середній рівень контролю, а 30% бачать роботу як важливий ресурс. 58% мають середній рівень міжособистісного контролю, тоді як 20% впевнені у впливі на соціальні взаємодії. 62% помірковано відповідають за своє здоров'я, а 18% схильні до самозвинувачення у проблемах.

Методика САМОАЛ оцінює рівень самоактуалізації за концепцією А. Маслоу, включаючи автономність, самоповагу, творчість та цінності. 82% молоді живуть у теперішньому, що сприяє адаптивності та зниженню тривожності. 94% поділяють цінності самоактуалізованої особистості, а 96% мають гнучке мислення та відкритість до нового. 40% мають високий, а 44% – середній рівень автономності. Лише 25% проявляють високу спонтанність, тоді як 84% чутливі до власних потреб. 12% відчують тривожність, а 88% – комунікабельні, що сприяє соціальній інтеграції.

На основі результатів кореляційного аналізу встановлено, що підвищення рівня самосвідомості сприяє загальному рівню самоконтролю, підвищує потребу в знаннях й цінність власного «я» та сприяє автономності особистості. Самосвідомість знижує прояви агресивності, підозрілості, підпорядкування й залежності. Самосвідомість зростає з віком. Між цими показниками встановлено кореляційні зв'язки зі статистичною достовірністю $p < 0,05$.

Таким чином, результати дослідження, проведеного серед молодих громадян України, зокрема IT-фахівців, свідчать, що для побудови життєвих перспектив молоді важливими є розвиток особистісних якостей, які забезпечують адаптивність, відкритість до нового та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Самостійність у прийнятті рішень, високий рівень самоконтролю та творче ставлення до життя створюють надійну основу для формування цілей і реалізації життєвих планів у складних і динамічних соціальних умовах. Водночас необхідно враховувати й підтримувати молодь, яка стикається з внутрішніми бар'єрами – агресивністю, недовірою чи залежністю, що можуть ускладнювати побудову позитивної життєвої перспективи. Розвиток самосвідомості зміцнює внутрішню опору, знижує негативні емоції та підвищує автономність, сприяючи особистісному зростанню й соціальній інтеграції. Психологічна підтримка та розвиток внутрішніх ресурсів є ключовими для формування стійких життєвих перспектив молоді.

Список використаних джерел

1. Каліна Н. Ф. Психологічна адаптація молоді в умовах соціальної нестабільності. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 63–71.
2. Лазукіна О. В. Визначення рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ). Київ: Видавництво Київського університету, 2010. С. 135–142.
3. Лірі Т. Методика визначення рівня егоїзму, агресивності та соціальних характеристик особистості. *Психологія особистості: теорія і практика*. Львів, 2005. Вип. 3. С. 87–94.
4. Роттер Дж. Методика визначення суб'єктивного контролю (SCL). *Психологічний журнал*. Київ, 1966. Т. 2, № 4. С. 102–109.
5. Янов-Бульман Р. Світоглядні уявлення молоді: методика WAS. *Вісник психології та соціальної роботи*. Харків, 2012. № 1. С. 51–58.

РОЗДІЛ II

СТАНДАРТИ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ДОСТУПУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ПОСЛУГ ТА ІНТЕГРАЦІЇ В СУСПІЛЬСТВО

Страшевський Владислав

Оптимальне використання обладнання для осіб з інвалідністю є ключовим фактором для покращення їхнього повсякденного життя та забезпечення комфорту, незалежності й соціальної інтеграції. Адаптація засобів до індивідуальних потреб кожної людини дозволяє зменшити бар'єри, пов'язані з фізичними чи функціональними обмеженнями, та сприяє більшій мобільності й самостійності (О. Денисюк, О. Епель, Т. Лях, І. Силантьєва, О. Карпенко, Л. Тимчук). Наприклад, правильно підібрані інвалідні візки чи слухові апарати підвищують якість життя, дозволяючи користувачам виконувати більше завдань без сторонньої допомоги [1–3].

Крім того, важливим є забезпечення безпеки та ергономічності використання обладнання, оскільки неправильне чи невідходяще обладнання може призводити до додаткових труднощів або навіть травм. Індивідуальний підхід і якісний підбір засобів забезпечують максимальну ефективність їх застосування, зменшуючи ризики марного використання ресурсів. Також правильне використання допоміжного обладнання сприяє соціальній інтеграції осіб з інвалідністю, дозволяючи їм брати активну участь у професійній, освітній та громадській діяльності, що закладає основу для досягнення рівних можливостей і подолання дискримінації в суспільстві.

Метою дослідження є забезпечення доступу осіб з інвалідністю до послуг через створення умов для їх безперешкодного отримання, що сприяє їхній соціальній інтеграції, адаптації, розвитку самостійності та незалежності.

Соціальний працівник відіграє важливу роль у наданні доступу до інформації, фізичних об'єктів та соціальної інфраструктури, оскільки це створює базу для активної

участі осіб з інвалідністю у громадському та професійному житті. Забезпечення таких умов допомагає формувати навички самостійного виконання життєвих функцій і прийняття рішень. Для досягнення цих цілей потрібна міжвідомча співпраця, яка залучає державні установи, громадські організації, волонтерів та медичні заклади. Важливим аспектом роботи соціального працівника є дотримання принципів конфіденційності, які зміцнюють довіру між ним і клієнтом. Одночасно превентивна діяльність запобігає соціальній ізоляції та погіршенню життєвих умов [2, 3].

Оптимальне використання допоміжних засобів є важливим кроком до повноцінного та якісного життя осіб з інвалідністю, критеріями чого в роботі соціального працівника є такі характеристики [1, 2]:

1. *Тип крісла* – механічні моделі підходять для самостійних користувачів чи за наявності помічника, електричні забезпечують автономність.
2. *Розмір крісла для сидіння* має відповідати анатомічним особливостям для уникнення дискомфорту.
3. *Комфорт та ергономіка* забезпечують правильну підтримку хребта, зручне положення тіла, а якісний матеріал сидіння допомагає запобігти пролежням.
4. *Вага та маневреність* – легкі моделі зручніші, важкі – стійкіші.
5. *Система безпеки* включає гальма, ремені безпеки та антипрокидні колеса, які запобігають падінню та забезпечують стабільність крісла.
6. *Транспортування* – складані моделі легше перевозити та зберігати.
7. Додаткові опції такі як подушки, підголівники та столики підвищують комфорт і безпеку.

Надаючи консультаційну допомогу, соціальний працівник пояснює права осіб з інвалідністю і можливості соціальної підтримки, а також сприяє забезпеченню доступу до медичних, реабілітаційних та освітніх послуг, що гарантує комплексну підтримку з повагою до автономії і прав людини з інвалідністю. Соціальні працівники допомагають у процесі оформлення соціальних виплат, пільг та субсидій для осіб з інвалідністю [1, 3].

Сприяння працевлаштуванню осіб з інвалідністю є важливим напрямом діяльності соціальних працівників, адже робота сприяє фінансовій незалежності, професійному розвитку та соціалізації людей. Завдяки взаємодії з роботодавцями та допомозі у професійній орієнтації соціальні працівники забезпечують індивідуальний підхід, враховуючи можливості та потреби кожного клієнта, що дозволяє ефективно адаптувати умови праці, щоб особи з інвалідністю могли реалізовувати свій потенціал [2, 3].

Окрім працевлаштування, соціальні працівники працюють над організацією інклюзивного середовища, що включає створення безбар'єрного доступу до інфраструктури, що полегшує пересування, забезпечує комфорт і рівний доступ до суспільних ресурсів. Водночас просвітницька діяльність соціальних працівників підвищує рівень обізнаності суспільства про потреби осіб з інвалідністю, сприяючи зменшенню стигматизації та створенню більш сприятливих умов для інтеграції. Захист прав осіб з інвалідністю є ще одним важливим аспектом роботи соціальних працівників, що охоплює моніторинг дотримання законодавства, ініціювання змін у соціальній політиці та підтримку ініціатив для покращення життєвих умов, включаючи доступ до реабілітаційних програм та покращення побуту. Розвиток доступного транспорту також сприяє мобільності осіб з інвалідністю, розширюючи їх можливості для участі у громадському та професійному житті.

Комплексна реабілітація, яку забезпечують спеціалізовані центри, є ключовим методом підтримки. Вона включає фізичну терапію, ерготерапію, логопедичну допомогу та психосоціальну підтримку, створюючи необхідні умови для повноцінного життя осіб з інвалідністю. Така багатогранна діяльність забезпечує всебічну підтримку та сприяє підвищенню якості життя людей з інвалідністю. Особи з інвалідністю можуть отримувати реабілітаційні засоби за рахунок державного бюджету.

Соціальні працівники сприяють оформленню документів, отриманню виплат, працевлаштуванню та адаптації. Запроваджено інклюзивну освіту з адаптованими

умовами в школах і вищих навчальних закладах. Розвивається система підтриманого проживання, що дозволяє жити незалежно, а також функціонують денні центри та центри соціальної адаптації. Місцеве самоврядування забезпечує доступне житло через соціальні програми та адаптацію житлового середовища.

В 2023 році, наприклад, пані Світлана із Запоріжжя, виховуючи доньку з інвалідністю, змогла безкоштовно приватизувати квартиру за підтримки юристів, що дозволило покращити умови життя. Ветерани війни, зокрема з інвалідністю, отримують сертифікати на житло, а програма «ЄОселя» надає пільгове кредитування. Соціальні працівники проводять тренінги та семінари для формування інклюзивної культури, використовуючи цифрові технології для розширення доступу до послуг. Метод адвокації забезпечує захист прав осіб з інвалідністю, а співпраця уряду та громадських організацій сприяє розвитку інклюзивного середовища. Міжнародні проєкти впроваджують європейські стандарти, підтримуючи соціальний захист та інтеграцію осіб з інвалідністю у суспільне життя [1, 3].

Таким чином, соціальний працівник відіграє ключову роль у забезпеченні доступу осіб з інвалідністю до соціальних, медичних, реабілітаційних та освітніх послуг, сприяючи їхній інтеграції у суспільство. Завдяки індивідуальному підходу, міжвідомчій співпраці та впровадженню інклюзивних програм, він допомагає вирішувати унікальні потреби кожної особи. Успішність його діяльності ґрунтується на підтримці клієнта та розвитку його самостійності, що сприяє незалежності та адаптації. Ефективна соціальна робота створює можливості для осіб з інвалідністю вести гідне життя, реалізовувати права та досягати цілей.

Список використаної літератури

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О.М. Денисюк та ін. ; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Карпенко О.Г. Соціальна педагогіка: теорія та практика. Видавничий дім «Гельветика», 2024. №3. 44 с.
3. Тимчук Л. Теорія соціальної роботи: опорні тези лекцій. Навчальний посібник. Чернівці, 2023. 158 с.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ПРАВОПОРУШЕНЬ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Ковальська Анастасія

Проблема правопорушень серед підлітків є однією з найбільш актуальних соціальних викликів сучасного українського суспільства, особливо в умовах військових дій. Війна спричиняє серйозні соціально-економічні зміни, які впливають на психологічний стан молоді, формування їхніх цінностей і поведінкових моделей. Зростання рівня агресії, невизначеність майбутнього, соціальна нестабільність, вимушене переселення та погіршення матеріального становища багатьох родин створюють умови, що підвищують ризик девіантної поведінки серед старшокласників.

Аналізуючи соціально-психологічний портрет правопорушників серед підлітків, можна виявити декілька основних чинників, які сприяють такій поведінці: вплив асоціального середовища, недостатній батьківський контроль, дефіцит позитивних соціальних ролей та порушення процесів соціалізації. Саме тому питання ефективної профілактики правопорушень серед молоді набуває особливого значення, оскільки воно безпосередньо впливає на формування правосвідомої та відповідальної особистості.

Метою дослідження є обґрунтування соціальної роботи з профілактики правопорушень серед старшокласників в умовах військових дій щодо сучасних викликів виклики та шляхів вдосконалення.

Підлітковий період є ключовим етапом становлення особистості, адже саме в цей час відбуваються суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Спостерігається інтенсивний ріст організму, активний розвиток скелетно-м'язової та серцево-судинної систем, а також гормональні зміни, що супроводжуються процесом статевого дозрівання. Такі зміни нерідко спричиняють підвищену емоційну нестабільність, тривожність, схильність до депресивних станів і імпульсивної поведінки. Одночасно підлітки прагнуть незалежності, вибудовують власні життєві орієнтири, проте їхня поведінка часто залишається суперечливою та нестійкою. Вразливість цього віку робить його чутливим

до впливу зовнішнього середовища, що може як сприяти позитивному розвитку, так і провокувати девіантну чи навіть протиправну поведінку. Одним із найважливіших чинників, що визначає поведінкові моделі підлітків, є їхнє соціальне оточення, яке формує досвід соціальної взаємодії та впливає на рівень самооцінки.

Значний вплив на девіантну поведінку підлітків має їхня соціальна активність та спосіб проведення вільного часу. Відсутність продуктивних форм дозвілля, низький рівень зайнятості підлітків у позашкільних заходах, незадовільна організація молодіжної політики сприяють збільшенню випадків девіантної поведінки. Підлітки, які не мають можливостей для реалізації власного потенціалу в конструктивному руслі, схильні шукати альтернативні способи самоствердження, що можуть включати участь у протиправних діях. Крім того, формування правопорушної поведінки може бути пов'язане з особистими психологічними факторами, такими як агресивність, емоційна нестабільність, низький рівень самоконтролю та нездатність адекватно оцінювати ризики та наслідки власних дій.

Соціалізація – це процес і результат включення індивіда в систему соціальних відносин. Вона здійснюється шляхом засвоєння індивідом соціального досвіду і відтворення його у своїй діяльності. У процесі соціалізації індивід стає особистістю і здобуває необхідні для життя серед людей знання, уміння, навички, тобто здатність спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми [2].

Правова соціалізація особистості – це процес входження людини в систему об'єктивно існуючих соціально-правових зв'язків і відносин. У психологічному аспекті вона тісно зв'язана з формуванням системи властивостей і якостей, а також механізмів саморегуляції поведінки особистості, необхідних для її адаптації до специфіки поведінки і взаємин у сфері дії права і для забезпечення її соціально-активної правової поведінки.

Девіантна поведінка, це відхилення від прийнятих у даному суспільстві норм: моральних, правових, соціальних. Безпосередньо пов'язана з актом свідомого вибору порушувати чи не порушувати соціальну норму, що обмежує індивідуальну

сваволю. До оновних форм девіації відносяться правлопорушення, включно зі злочинністю, алкоголізмом, наркоманією, проституцією, а також суїциди.

Дезадаптивна поведінка може бути: агресивного типу як атака на перешкоди, бар'єри. Іноді агресія спрямовується на будь-який випадковий об'єкт, на інших людей, які не причетні до її причин. Вона виражається в різких спалахах гніву, в незадоволенні всім, що відбувається, особливо вимогами, які пред'являються до агресивної особистості; втеча від ситуації – заглиблення в свої переживання, спрямування всієї енергії на генерацію власних негативних станів, самозвинувачення. Індивід починає відчувати себе нікчемним, не здатним вплинути на ситуацію, стає замкнутим, відчуженим. І в першому, і в другому випадку дезадаптації повина проводитися відповідна соціально-педагогічна робота [1].

Таким чином, правопорушення серед підлітків є складним соціальним явищем, що має багатоаспектний характер і включає в себе вплив соціального середовища, сімейного виховання, психологічних чинників та особливостей особистісного розвитку. Для ефективного попередження девіантної поведінки необхідний комплексний підхід, що передбачає активну соціальну роботу, правову освіту, психологічну підтримку та співпрацю між освітніми закладами, правоохоронними органами та сім'ями підлітків. Важливою складовою профілактики є формування у підлітків усвідомлення власної відповідальності за вчинки, розвиток навичок самоконтролю, соціальної адаптації та продуктивних стратегій подолання конфліктів. Використання таких заходів дозволить зменшити рівень підліткової злочинності та сприятиме соціальній інтеграції підлітків, які перебувають у групі ризику.

Список використаних джерел

1. Пузирьов Є.В, Романів В.П Психологічні особливості особистості неповнолітнього як учасника досудового провадження. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 210-215. URL: <https://sur1.li/dluhti>*
2. Свінцова П.О. Соціально-педагогічна робота з підлітками, схильними до правопорушень, у закладах середньої освіти. *Digital Repository Dragomanov Ukrainian State University. 2019.*

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ

Габінет Оксана

Соціальна робота з підлітками з особливими освітніми потребами (ООП) є надзвичайно важливим напрямом сучасної освітньої та соціальної політики, оскільки сприяє інтеграції цих дітей у суспільство та забезпеченню рівного доступу до якісної освіти. Важливим залишається розробка ефективних механізмів соціальної адаптації та взаємодії між педагогами, соціальними працівниками, батьками та однолітками, що сприятиме покращенню навчального процесу та психологічного комфорту підлітків.

Актуальність теми зумовлена також викликами сучасного суспільства, зокрема необхідністю формування інклюзивного середовища в навчальних закладах, що забезпечить повноцінний розвиток і соціалізацію підлітків з ООП. Особливого значення ця проблема набуває в контексті військових дій в Україні, які ускладнюють доступ до освіти, впливають на емоційний стан дітей та потребують розширення системи підтримки. Аналіз теоретичних засад соціальної роботи з підлітками з ООП дозволяє окреслити ключові принципи, методи та підходи до забезпечення ефективної допомоги таким дітям, що сприятиме їхній інтеграції, адаптації та успішній самореалізації.

Метою дослідження є обґрунтування соціальної роботи з підлітками з особливими освітніми потребами: теоретичні аспекти та підходи до визначення.

В Законі України «Про освіту» «особа з особливими освітніми потребами – особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту [4].

В сучасній науковій теорії простежується тенденція, за якої до категорії окреслене поняття відносять виключно дітей із порушеннями психофізичного розвитку. Отож, значення цього поняття розкривається неповністю. Дослідник М. Чайковський у своїх працях підкреслює, що молодь з особливими освітніми

потребами належить до групи осіб із фізичними особливостями та характеризується специфічними соціальними та психологічними рисами [5].

На думку А. Колупаєвої поняття «діти з ООП» об'єднує дітей із порушеннями психофізичного розвитку, з інвалідністю, із незначними порушеннями здоров'я, обдарованих дітей, із соціальними проблемами [3].

Актуальним питанням сучасного сьогодення постає проблематика успішної адаптації учнів першого етапу навчання, зокрема дітей з ООП, особливо під час війни, як майбутнього покоління, яке формуватиме прогресивне суспільство. Варто зазначити, що передумовою для організації успішного та результативного процесу навчання та виховання, вибору правильних методів та технологій освітнього процесу є знання про індивідуально-типологічні особливості учнів молодшої школи. Кожна категорія таких дітей характеризується специфічними психолого-педагогічними особливостями, які потрібно враховувати при визначенні тактики та стратегії надання освітніх послуг в інклюзивній початковій школі [2].

Тлумачення терміну «дитина з ООП» охоплює усіх дітей, чиї освітні (навчально-виховні) потреби виходять за рамки загальноприйнятих норм. Дане поняття застосовується відносно дитини з порушенням психофізичного розвитку, дитини з інвалідністю, зокрема дитини, яка належить до категорії соціально вразливих груп. В Україні базовою категорією дітей з ООП заведено вважати саме дітей з особливостями (порушеннями) психофізичного розвитку. Таких дітей поділяють на декілька категорій:

- 1) дитина з дефектами слуху;
- 2) з дефектами зору;
- 3) з дефектами мовленнєвих здібностей;
- 4) з дефектами опорно-рухового апарату;
- 5) дитина з порушеннями інтелекту;
- 6) дитина з аутизмом;
- 7) з порушеннями в емоційно-вольовій сфері;

8) дитина з комплексною структурою порушень.

На етапі сучасного розвитку державотворчих процесів в Україні, її боротьбі проти російської агресії, стану соціального забезпечення та реформування освітньої сфери відзначається збільшення кількості осіб з ООП, особливо серед дітей підліткового віку, які вирізняються проблематикою психологічної адаптації, зумовленою специфікою соціальної ситуації та психофізичного розвитку.

Соціально-психологічні особливості періоду підліткового віку створюють вікові поведінкові шаблони, формуючи характерні поведінкові реакції підлітків на взаємодію з оточенням і виконуючи роль основи для створення більш стійких моделей девіантної поведінки. Проте, дані реакції можуть бути притупленими в особливих підлітків залежно від ступеня їх особливості (наприклад, порушення інтелектуального розвитку, РАС тощо).

Більшість підлітків з ООП характеризуються низьким рівнем адаптації та навіть дезадаптації до сучасного соціуму, що досить часто призводить до появи девіантної поведінки. Однією з причин девіантної поведінки та соціальної дезадаптації підлітків часто стає їх нездатність до адекватного сприйняття та розуміння ситуацій, що пов'язані з необхідністю подолання життєвих труднощів. Більш того особливі підлітки характеризуються бажанням бути дорослим та авторитетним, саме тому вони досить легко піддаються навіюванню, впливу сторонніх людей. У результаті, на таких осіб легко чинити вплив, залучати до здійснення правопорушної поведінки чи злочинів, а також залучати їх у протизаконні дії [1].

Серед різних вікових груп з різними порушеннями розвитку підлітки є найбільш нетолерантними до дії негативних соціально-стресових впливів, що спричинено нестійкістю нервової системи незрілістю та перехідним (пубертатним) періодом у житті, а також нестійкістю їх адаптаційних стратегій до навколишньої дійсності.

В підлітків з ООП досить часто відсутній інтерес або потреба до самопізнання, також є недорозвиненою «Я-концепція», що може бути спричинено

несприятливими соціальними умовами та порушеннями пізнавальної діяльності. Базовими механізмами утворення когнітивного компонента «Я-образу» («Я-концепції») є приписування бажаних якостей. Для таких підлітків недоступним є формування уявлень про себе шляхом проведення аналізу мотивів власної поведінки та осмислення внутрішнього світу тощо [5].

Таким чином, підлітки з ООП – це особи, які характеризуються різними порушеннями фізичного чи психічного розвитку, комбінованими порушеннями, які зумовлюють розвиток особи та впливають на його перебіг, і певним чином, не дають змогу підлітку соціалізуватися повною мірою, як їхні однолітки з типовим розвитком. Підлітковий вік охоплює період від 10-11 до 14-15 років. Даний період відповідає 5-9 класам сучасної школи, тобто середньому шкільному віку. У цей період відбувається процес формування здатності справлятися з оточенням, що стає непосильним завданням для підлітків з ООП. Підлітковий вік є досить критичним, важким та перехідним, оскільки в особистості підлітка відбуваються суперечливі та складні зміни, які ускладнюються воєнними діями та постійними повітряними тривогами на території нашої країни.

Список використаних джерел

1. Борисюк С.О., Колошина А.О. Особливості організації навчання дітей з ООП в інклюзивному освітньому просторі. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва*. К.: 2020. С. 333-339.
2. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Психолого-педагогічний супровід дітей та підлітків з особливими освітніми потребами та їх сімей в умовах воєнного стану. *Редакційна колегія: Головний редактор – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор ХНПУ імені ГС Сковороди*. 2020. С. 116-123.
3. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Видавництво «Ранок». Київ. 2019. С. 43-52.
4. Чайковський М.Є., Добровіцька О.О. Соціально-педагогічна робота з молоддю з інвалідністю в інклюзивному освітньому просторі : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Університет „Україна”, 2018. 271 с.
5. Kaltsouni P. Inclusive education in Greece. *Social work and education*. № 8 (3). 2021. P. 34-41.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Лукашенко Тетяна

На сучасному етапі проблема взаємодії людини з комп'ютером є однією з найактуальніших. Сучасне суспільство вирізняється культурним, релігійним та стильовим розмаїттям, а також різноманіттям способів самовираження. Водночас у будь-якому демократичному суспільстві виникає потреба здійснювати соціальний контроль над девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі форми девіантної поведінки, як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнопаління та інші, вважаються асоціальними й перебувають під пильною увагою суспільства. Однак сьогодні існують форми поведінки, які не несуть прямої загрози суспільству, проте мають серйозні негативні наслідки для особистості та соціуму загалом. Однією з таких проблем є Інтернет-залежність, адже людина, яка проводить більшість часу за комп'ютером, не завдає шкоди іншим та не створює явної загрози, поступово втрачає важливі соціальні зв'язки, перестає ефективно виконувати свої соціальні функції, що зрештою призводить до її особистісної деградації. Особливо гостро проблема залежності від мережі Інтернет торкається осіб підліткового віку [2, с. 188].

Метою дослідження є обґрунтування результатів емпіричного дослідження виявлення інтернет-залежності підлітків.

Для виявлення Інтернет-залежності серед підлітків було проведено емпіричне дослідження на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Тиврівської селищної ради, у якому взяли участь 30 осіб підліткового віку. Зауважимо, що «Центр надання соціальних послуг» Тиврівської селищної ради було створено з метою здійснення соціального обслуговування та надання соціальних послуг громадянам, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги за місцем проживання та в умовах стаціонарного чи тимчасового перебування. Головними завданнями Центру є проведення соціально-профілактичної

роботи, скерованої на запобігання потраплянню в складні життєві обставини осіб або сімей, які належать до вразливих груп населення та надання особам або сім'ям комплексу соціальних послуг, яких вони потребують, відповідно до переліку послуг, затвердженого Міністерством соціальної політики України, з метою мінімізації або подолання таких обставин [2].

Для виявлення Інтернет-залежності серед підлітків використовувалась авторська анкета «На визначення Інтернет-залежності», що вміщує 20 запитань та тест на виявлення Інтернет-залежності К. Янг. За результатами проведеного анкетування, 8 (26,6%) респондентів отримали від 20-49 балів – і вони є звичайними користувачами Інтернету, які можуть контролювати свій час перебування онлайн (низький рівень залежності), ще 11 (36,7%) респондентів одержали від 50-79 балів – у цієї групи респондентів є незначні проблеми, які пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом (середній рівень залежності) та ще 11 (36,7%) 80-100 балів – наявна Інтернет-залежність у підлітка (високий рівень залежності), що потребує втручання фахівців. Як бачимо, серед респондентів переважає середній та високий рівні Інтернет-залежності, що свідчить про те, що понад 73% респондентів мають певні труднощі з контролем часу та поведінки в Інтернеті, що є значущим показником і потребує втручання.

В результаті проведення тесту на виявлення Інтернет-залежності К. Янг було виявлено, що високий рівень залежності від Інтернету мають 12 респондентів (40%), середній рівень мають 11 осіб (36,7%), а низький рівень мають 7 респондентів (23,3%). Отож, серед респондентів-підлітків найбільшу групу складають ті, хто має високий рівень Інтернет-залежності.

Результати емпіричного дослідження продемонстрували, що в підлітковому віці відбувається активний процес самопізнання та «пошуку себе». На жаль, саме в цей період підлітки найчастіше потрапляють у пастку Інтернет-залежності. Причини цього різноманітні: послаблення контролю з боку батьків, недостатній власний досвід, формування самооцінки та становлення особистості. Через це часто виникають

суперечки з батьками, ровесниками та педагогами. Загалом, підлітки зазвичай не надто вимогливо ставляться до організації свого дозвілля й обирають найзручніший і найбільш доступний спосіб проведення часу. Часто вони шукають задоволення своїх потреб у мережі Інтернет. Однак час, проведений в Інтернеті, використовується безконтрольно: підлітки здебільшого перебувають онлайн у соціальних мережах, грають в онлайн-ігри тощо. Надмірне використання Інтернет-ресурсів може сприяти формуванню стійкої залежності від віртуального середовища. Відтак, підлітки, які зловживають Інтернетом, потребують особливої уваги з боку дорослих, зокрема батьків, педагогів та фахівців, аби вчасно надати їм підтримку й допомогти уникнути залежності.

Інтернет-залежність поширена серед підлітків і потребує уваги, адже вона поступово витісняє живе спілкування, дружбу та інші види активності. Надмірне використання мережі порушує життєвий баланс, заважає саморозвитку та емоційній взаємодії навіть із найближчими людьми [1, с. 77].

Таким чином, за результатами авторського анкетування на визначення Інтернет-залежності, високий рівень залежності виявлено у 36,7% респондентів, середній рівень – у 36,7%, а низький рівень – у 26,6%. Водночас тест К. Янг підтвердив подібні тенденції: 40% підлітків мають високий рівень Інтернет-залежності, 36,7% – середній, і лише суттєвим впливом Інтернету, що може негативно позначатися на їхньому психологічному стані, соціальній взаємодії та особистісному розвитку.

Список використаних джерел

1. Міхеєва Л.В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.
2. Новгородський Р. Г. Соціальна робота з підлітками, які мають інтернет-залежність (на прикладі соціальних мереж). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014. №122. С. 188-191.

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

Володимир Паляниця

У подружньому житті конфлікти є неминучими й істотно впливають на емоційне благополуччя та стабільність сім'ї, проте багато пар не володіють достатніми навичками конструктивного їх вирішення, що призводить до накопичення напруги або розриву стосунків; відсутність емпіричних даних про вплив досвіду шлюбу, особистісних рис і комунікативної культури на вибір поведінкових стратегій зумовлює необхідність дослідно-експериментального вивчення психологічних чинників, що визначають успішність подолання подружніх конфліктів [1–3].

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей подолання конфліктів у подружньому житті, на основі чого було організовано емпіричне дослідження, яке передбачало діагностику, вивчення та інтерпретацію факторів, що впливають на характер конфліктної взаємодії між партнерами. Основна увага приділялась виявленню типових причин виникнення конфліктів, оцінці обраних стратегій поведінки та впливу рівня досвіду спільного життя на стиль реагування в конфліктних ситуаціях.

В дослідженні брали участь тридцять подружніх пар, які перебувають як у зареєстрованому, так і в незареєстрованому шлюбі. Вік респондентів коливався у межах від 25 до 45 років. Для забезпечення етичних стандартів усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали письмову згоду на участь. Дослідження проводилось із використанням комплексу психодіагностичних методик, серед яких особливе місце займали опитувальник К. Томаса для визначення стилів поведінки у конфлікті, методика дослідження рівня емоційної напруженості, а також авторська анкета з відкритими та закритими запитаннями.

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити низку тенденцій, характерних для подружніх взаємин. Зокрема, було виявлено, що провідними чинниками виникнення конфліктів є побутові труднощі, фінансові розбіжності,

проблема розподілу обов'язків та порушення особистих меж. Частина респондентів відзначила, що регулярною причиною напруження у взаєминах є недолік часу для спільного дозвілля або якісної комунікації.

Щодо стилів поведінки у конфлікті, респонденти демонстрували різні підходи залежно від досвіду подружнього життя. Особи, які перебувають у шлюбі понад десять років, частіше використовували конструктивні стратегії – співпрацю, компроміс, обговорення. Молоді пари, своєю чергою, схильні до уникнення конфлікту або демонстрації домінантної поведінки. Спостерігалась також тенденція до гендерних відмінностей у виборі стратегій: жінки переважно обирали поступливість або пристосування, тоді як чоловіки частіше застосовували пряме протистояння або уникнення. Оцінка рівня емоційної напруженості виявила залежність між емоційною регуляцією партнерів та якістю конфліктної взаємодії. Позитивні результати спостерігалися у пар з високим рівнем емпатії, активного слухання та саморефлексії. Натомість пари з підвищеною емоційною напруженістю частіше демонстрували агресивні або захисні реакції, такі як уникнення або емоційна ізоляція. Попри досвід спільного життя, у деяких парах конфлікти залишались невирішеними через накопичення образ і відсутність відкритої комунікації, що підкреслює важливість психологічної зрілості та готовності до саморозвитку й вирішення проблем.

Інтерпретація результатів дозволила зробити висновок про наявність специфічних психологічних ресурсів, що сприяють або перешкоджають подоланню конфліктів. До таких ресурсів належать емоційна компетентність, сформованість «Я-концепції», здатність до рефлексії, гнучкість у прийнятті рішень, а також наявність загального позитивного ставлення до партнера. Окремо варто виділити важливу роль комунікативної культури як системи навичок конструктивної взаємодії, яка визначає ефективність як щоденного спілкування, так і поведінки у кризових моментах.

Отримані дані дають змогу не лише описати реальний стан справ у сфері подружньої взаємодії, а й окреслити шляхи оптимізації стосунків у сім'ї. Зокрема,

перспективним напрямом роботи є впровадження програм психопрофілактики, тренінгів розвитку емоційного інтелекту, а також консультування щодо навичок вирішення конфліктів. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки індивідуальних і групових психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження конфліктності та підвищення якості подружніх взаємин.

Таким чином, отримані результати дослідження показують, що характер подружніх конфліктів визначається індивідуальними особливостями партнерів, рівнем емоційної зрілості та комунікативними навичками. Стратегії поведінки варіюються залежно від досвіду: досвідчені пари обирають компроміс і співпрацю, а молоді – уникнення чи емоційне відсторонення. Аналіз підтверджує необхідність розробки психологічних програм для розвитку конструктивної взаємодії, саморегуляції та емоційної підтримки. Це сприятиме покращенню якості подружніх стосунків і запобігає їх деструктивному розвитку.

Дослідження стилів поведінки у конфлікті виявило значний вплив досвіду подружнього життя та емоційної регуляції партнерів на вибір стратегій взаємодії. Пари з тривалим шлюбним досвідом частіше використовують конструктивні підходи, тоді як молодші партнери схильні до уникнення конфлікту або домінування. Гендерні особливості також відіграють роль: жінки частіше обирають пристосування, а чоловіки – пряме протистояння. Висока емоційна компетентність, емпатія та комунікативна культура сприяють ефективному вирішенню конфліктів, тоді як накопичення негативних емоцій веде до ізоляції та невирішених суперечностей. Практичне застосування результатів дослідження передбачає розвиток психопрофілактичних програм, тренінгів емоційного інтелекту та консультацій для оптимізації сімейних стосунків і підвищення їхньої якості.

Список використаних джерел

1. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! 2-ге вид. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 240 с.
2. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. 130 с.
3. Свидрук І. І., Миронов Ю. Б. Психологія управління та конфліктологія. Львів: Видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2017. 320 с.

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРАВОПОРУШЕНЬ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ковальська Анастасія

Дослідження соціальної роботи, спрямованої на профілактику правопорушень серед старшокласників в Україні в умовах війни, є вкрай актуальним, оскільки воєнні події спричиняють значні соціальні виклики, що безпосередньо впливають на молодь. Підвищений рівень стресу, нестабільність, вимушене переселення та економічні труднощі створюють додаткові ризики розвитку девіантної поведінки серед підлітків. Війна провокує зростання тривожності, агресії та психологічної напруги, що може призводити до порушення соціальних норм, конфліктних ситуацій та навіть залучення молоді до протиправної діяльності. Окрім того, військові дії порушують звичні механізми соціалізації, знижуючи вплив школи, сім'ї та суспільних інститутів на формування правосвідомості та відповідальної поведінки підлітків [1, 2].

Метою дослідження є профілактика правопорушень серед старшокласників у період воєнних викликів: роль соціальної роботи та ефективні стратегії.

Дослідження було проведено у формі опитування за допомогою розробленої Анкети «Роль соціальної роботи у профілактиці правопорушень серед старшокласників». Дослідження продемонструвало, що найбільш поширеними формами агресії серед підлітків є вербальна (25%) та непряма агресія (20%), що свідчить про наявність конфліктності у шкільному середовищі та високий рівень емоційної напруги серед молоді. Водночас фізична агресія (5%) є менш вираженою, що може свідчити про більшу схильність підлітків до психологічного тиску, ніж до фізичного насильства. Такі результати підкреслюють важливість розвитку навичок ненасильницької комунікації серед учнів та необхідність підсилення роботи соціальних працівників у сфері корекції агресивної поведінки.

Аналіз рівня обізнаності старшокласників про адміністративні та кримінальні правопорушення показав, що 70% опитаних мають достатній рівень знань, тоді як 10%

взагалі не знають про відповідальність за правопорушення. Така ситуація свідчить про необхідність посилення правопросвітницької роботи в школах, інтеграції інтерактивних освітніх форматів та розширення співпраці з правоохоронними органами для підвищення правової культури підлітків. При цьому лише 25% респондентів вказали, що профілактичні заходи проводяться регулярно, а 50% зазначили, що вони відбуваються рідко, що свідчить про недостатню системність профілактичної діяльності.

Особливу увагу під час дослідження було приділено виявленню найпоширеніших видів правопорушень серед підлітків. Аналіз показав, що найбільш серйозною проблемою є булінг (40%) та кібербулінг (20%), що свідчить про поширеність насильства як у фізичному, так і у цифровому середовищі. Також значну частку складає вживання алкоголю та наркотиків (20%), що вказує на необхідність впровадження додаткових заходів із превентивної роботи щодо шкідливих звичок та адиктивної поведінки. Інші поширені правопорушення включають хуліганство (12,5%) та крадіжки (7,5%).

Проведене анкетування також дозволило визначити причини правопорушень на думку самих старшокласників. Найбільш значущим фактором є вплив однолітків (45%), що підтверджує необхідність створення альтернативних соціальних груп та молодіжних ініціатив, де підлітки можуть отримати позитивні зразки поведінки. Вплив соціальних мереж та ЗМІ (25%) також відіграє значну роль, що свідчить про потребу у впровадженні інформаційних кампаній щодо критичного сприйняття контенту. Низький рівень батьківського контролю (10%) та нестача профілактичної роботи (12,5%) вказують на необхідність більш активного залучення сімей та педагогів до процесу профілактики правопорушень. В останньому блоці питань анкети ми намагались визначити які заходи профілактики правопорушень серед підлітків є найбільш ефективними на думку самих підлітків (рис. 1).

Аналіз найбільш ефективних заходів профілактики правопорушень серед підлітків, на думку самих підлітків, вказує на важливість комплексного підходу. Найбільш дієвими вважаються психологічні консультації, які допомагають підліткам

справлятися з емоційними труднощами та формувати здорові поведінкові навички. Лекції від соціальних працівників та правоохоронців сприяють підвищенню рівня правової обізнаності та відповідальності, що дозволяє запобігати порушенням закону.



Рис. 1 Аналіз найбільш ефективних заходів профілактики правопорушень серед підлітків на думку самих підлітків

Також ефективними є групові тренінги з конфліктології, які навчають підлітків способам мирного вирішення конфліктів, що знижує рівень агресії та насильства. Індивідуальна робота з «групою ризику» дає можливість фахівцям вчасно виявляти проблемних підлітків та надавати їм необхідну підтримку. Крім того, створення молодіжних клубів та волонтерських організацій сприяє позитивній соціалізації, допомагаючи підліткам знаходити корисні заняття та реалізовувати себе в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
2. Свінцова П.О. Соціально-педагогічна робота з підлітками, схильними до правопорушень, у закладах середньої освіти. *Digital Repository Dragomanov Ukrainian State University*. 2019.

ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО НЕМОТИВОВАНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Босовська Аліна

В складних умовах війни зростає психологічне навантаження на особистість, що часто призводить до появи немотивованої тривожності. Це явище є серйозним викликом для психічного здоров'я, адже здійснює вплив на емоційне благополуччя, здатність до адаптації та прийняття рішень [1–2]. Вивчення схильності до немотивованої тривожності в таких екстремальних обставинах є важливим для розуміння її причин, механізмів розвитку та наслідків, а також для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки й профілактики.

Метою дослідження є обґрунтування схильності до немотивованої тривожності в контексті проблеми стресостійкості співробітників організації в умовах воєнного часу.

В зв'язку з цим, було проведено емпіричне дослідження схильності до немотивованої тривожності в умовах війни. Емпіричне дослідження проводилося на базі ТОВ «Сільпо-фуд», що є однією з найбільших компаній в Україні в сфері роздрібної торгівлі. Оскільки компанія активно функціонує навіть у складних економічних умовах, таких як воєнний час, питання тривожності та стресостійкості співробітників є надзвичайно важливими для підтримання стабільності роботи організації, а також для підвищення ефективності її діяльності.

Для проведення дослідження було обрано 60 співробітників компанії, які представляли різні відділи та функціональні підрозділи підприємства, що дозволило охопити широкий спектр професійних ролей. Вибірка була сформована таким чином, щоб максимально відобразити реальну картину в межах організації, зокрема, з урахуванням різних посадових категорій, рівня кваліфікації, досвіду роботи та вікових груп. Усі респонденти погодились на участь у дослідженні після попереднього інформування про мету та умови опитування.

Для здійснення дослідження було використано експрес-діагностику схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко) [1]. Тестування було проведено в онлайн-форматі за допомогою Google-форм. Тестування допомогло визначити, який тип поведінки – А, В або АВ – домінує у респондентів у стресових ситуаціях.

Переважаючим типом поведінки виявився *тип А*, що характеризується агресією, запальністю, нетерплячістю, відчуттям дефіциту часу, прагненням до успіху та конкуренції. Загальна кількість респондентів, які набрали від 100 до 150 балів (показник типу А): 25 осіб (42% від загальної вибірки). Ці працівники виявилися найбільш схильними до стресових реакцій, мали високий рівень напруження в роботі, часто відчували дефіцит часу та конкурентний тиск. Більшість з них характеризуються високомотивованим, проте надмірно емоційно напруженим підходом до виконання своїх обов'язків.

Тип В, для якого характерний спокійний характер, відсутність агресії, розмірене сприйняття часу, низька орієнтація на суперництво, притаманний 33% респондентів. Ці працівники мають спокійнішу натуру, здатні зберігати внутрішній баланс навіть в умовах стресу. Вони рідше схильні до агресії чи нервового напруження, більш терплячі та менш чутливі до стресових факторів. Завдяки своїй розміреності вони демонструють ефективність у роботі без надмірного емоційного навантаження.

Тип АВ виявився переважаючим у 25% респондентів, для них характерне поєднання рис обох типів: певний рівень напруженості та агресії, але з умінням контролювати емоції і зберігати спокій у більшості ситуацій. Ці працівники поєднують елементи типу А та типу В, що дозволяє їм адаптуватися до стресових ситуацій і досягати успіхів у роботі, зберігаючи при цьому баланс між амбіціями та внутрішнім спокоєм.

З одержаних результатів видно, що більшість респондентів мають високий рівень схильності до стресових реакцій і можливі проблеми з емоційним самоконтролем (тип А). Це є особливо важливим у контексті воєнного часу, коли рівень стресу значно підвищується, і така поведінка може призводити до погіршення

фізичного та психологічного стану працівників. Натомість ті респонденти, для яких притаманний поведінковий тип В, вказує на наявність більшої стійкості до стресових ситуацій, здатність зберігати спокій та ефективно працювати в умовах нестабільності. Такі працівники менш схильні до психоемоційних перевантажень і можуть бути більш продуктивними в умовах високого стресу. Поведінковий тип АВ свідчить про наявність у цих працівників здатності адаптуватися до стресових ситуацій, поєднуючи риси обох типів. Цей тип поведінки є оптимальним для умов воєнного часу, адже дозволяє зберігати емоційну рівновагу та одночасно діяти в умовах високої напруги.

Таким чином, *схильність до немотивованої тривожності* – це психологічна характеристика, яка проявляється у підвищеній схильності до тривожних переживань без очевидних об'єктивних причин. У контексті проблеми стресостійкості співробітників організації в умовах воєнного часу цей феномен може виражатися у нестабільності емоційного стану, постійному очікуванні загрози та складності адаптації до стресових ситуацій. Високий рівень такої тривожності знижує здатність до ефективного прийняття рішень, негативно впливає на продуктивність та загальну психологічну витривалість персоналу, підкреслюючи необхідність цілеспрямованих заходів щодо розвитку резильєнтності та механізмів подолання стресу.

Дослідження підтверджує важливість розвитку стресостійкості, особливо серед співробітників типу А, які більш вразливі до високого рівня стресу. Представники типів В та АВ краще зберігають емоційний баланс, що підкреслює необхідність програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення стресостійкості. Подальші дослідження мають зосередитися на впливі воєнної тривожності на психічне здоров'я та соціальну адаптацію після війни.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності. 2020.
2. Войтюк К. С. Психологічні особливості подолання професійного стресу у фахівців соціономічних професій. 2024. 164 с.

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Глімбоцька Альона

Інклюзивне навчання відкриває для дітей із розладами аутистичного спектра можливість розвиватися поряд з однолітками та формувати базові соціальні навички у природному середовищі класу. Щоб ці переваги стали реальністю, педагогічна та психологічна практики мають ґрунтуватися на системних кроках, що поєднують науково обґрунтовані методики, чітку організацію простору, постійний зворотний зв'язок і партнерство між школою та родиною. Кожен компонент цієї моделі націлений на зменшення бар'єрів, з якими стикається дитина, і на створення умов, коли навчальний матеріал стає доступним, а взаємодія – безпечнішою та продуктивнішою.

Першою умовою успіху є всеосяжна оцінка індивідуальних потреб. На початковому етапі фахівці проводять функціональний аналіз поведінки, оцінюють сенсорний профіль, мовленнєві можливості й рівень академічних навичок. Підсумки цієї діагностики лягають в основу індивідуального плану розвитку, де визначаються пріоритетні цілі, форми підтримки та критерії оцінювання прогресу. Своєчасне коригування плану дозволяє встигати за змінами, що неминуче з'являються під час росту й навчання дитини[1, с. 45].

Наступний крок – просторове та часово структуроване середовище. Для багатьох учнів із аутизмом передбачуваність знижує тривожність, а чітко організовані робочі зони допомагають сконцентруватися. Візуальні розклади, маркування предметів і кольорове зонування класу слугують «якорями», завдяки яким школяр розуміє, коли має настати певна активність і де саме вона відбуватиметься. Методика TEACCH пропонує, зокрема, індивідуальні секції з мінімальними відволікальними факторами й робочі системи «зліва – роблю, справа – закінчено», що формують відчуття внутрішньої мотивації.

Комунікативна підтримка посідає центральне місце. Якщо мовлення обмежене, широко застосовуються альтернативні й додаткові системи комунікації – карточки PECS, планшети з мовними додатками, жести. Моделювання дорослим мовних

зразків, сповільнений темп мовлення та підкріплення навіть мінімальних спроб висловитися стимулюють дитину до взаємодії. Візуальний супровід інструкцій, наприклад комікси з покроковими зображеннями, знімає когнітивне навантаження, залишаючи більше енергії на засвоєння змісту й соціального контексту [2, с. 67].

Помітне полегшення навчального процесу забезпечують стратегії сенсорної регуляції. Гіперчутливість або, навпаки, потреба в інтенсивних стимулах може спричиняти дезорганізацію поведінки. Впровадження «сенсорної дієти», що передбачає короткі активності з орієнтацією на потреби тактильного, пропріоцептивного чи вестибулярного каналів, допомагає підтримувати оптимальний рівень збудження. У класі варто передбачити зону відпочинку з приглушеним освітленням, навушники із шумозаглушенням і предмети для стискання чи обертання, які учень використовує, коли відчуває перевантаження.

Соціальна сфера потребує цілеспрямованого тренування. Соціальні історії описують типові сценарії поведінки та емоційні наслідки, даючи дитині схему дій у складних ситуаціях. Парні або групові ігри з попередньо відпрацьованими правилами дозволяють непомітно відпрацьовувати чергування, спільне вирішення завдання й підтримку діалогу. Програми рівний – рівному залучають емпатійних однокласників, які демонструють моделі поведінки, підкріплюють спроби взаємодії та поступово зменшують відчуття соціальної ізоляції.

Академічна адаптація включає диференціацію контенту, процесу та продукту навчання. Учитель пропонує ті самі концепції, але розбиває їх на дрібніші кроки, вводить багатоканальні способи представлення інформації – ілюстрації, відео, маніпулятивні матеріали. Завдання оцінюються за індивідуально встановленими показниками: замість обсягу письмового тексту може враховуватися правильність ключових понять, а для перевірки розуміння сюжетної лінії літературного твору іноді достатньо відповідей на запитання з опорами на картинки. Усі ці техніки підтримують академічну успішність, не знижуючи академічних стандартів загалом.

Колаборація фахівців і батьків гарантує цілісність підтримки. Регулярні зустрічі команди, куди входять учитель, асистент, логопед, ерготерапевт, психолог і представники родини, сприяють узгодженню стратегій. Домашні вправи, сповіщення про поведінкові успіхи чи труднощі та спільне ведення «щоденника комунікації» забезпечують консистентність підходів у школі й удома. Коли батьки активні, дитина отримує стабільний досвід, що пришвидшує генералізацію навичок і підвищує самооцінку [3, с. 68].

Не менш важливим є систематичне моніторингове оцінювання результатів. Збір даних про частоту використання комунікативних стратегій, тривалість зосередження, кількість успішних соціальних ініціатив та академічні показники дозволяє коригувати втручання. Аналіз графіків прогресу допомагає помічати навіть незначні позитивні зміни, які у звичайній рутині легко прогавити. Прозорі критерії успіху надають педагогам підстави для обґрунтованих рішень щодо ускладнення завдань.

Таким чином, ефективна підтримка дітей із РАС у загальноосвітньому класі є багатовимірним процесом, де кожен компонент підсилює інший. Чітка діагностика формує базу для індивідуального плану; впорядкований простір і візуальні опори підвищують передбачуваність; доповнювальні мовні системи забезпечують виразність; сенсорна регуляція знижує стрес; соціальні тренінги будують мости дружби; диференціація навчання робить знання досяжними; міждисциплінарне партнерство створює єдиний фронт допомоги; регулярний аналіз даних не дозволяє втратити контроль над динамікою успіхів. Переплетіння цих методів доводить, що дитина з аутизмом може не просто «бути присутньою» в інклюзивному класі, а повноцінно навчатися, розкривати таланти й робити внесок у спільне життя класу, якщо кожен дорослий усвідомлює свою роль і діє у злагоді з доведеними практиками.

Список використаних джерел

1. Литовченко С.В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник / ред. А.А. Колупасвої. К.: Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с.
2. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
3. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму. К. : Видавництво «Фенікс», 2010. 388 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ДИСТАНЦІЙНИХ МІЖНАРОДНИХ КОМАНДАХ

Власова Олена

В умовах глобалізації та розвитку інформаційних технологій зростає актуальність ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах, що особливо підкреслила пандемія COVID-19. Дослідження соціально-психологічних чинників ефективності комунікації у віртуальних командах є важливим через комунікативні бар'єри, пов'язані з географією, часом, культурою та технологіями. Віртуальні команди визначаються як групи, що працюють взаємозалежно для спільної мети, долаючи різні межі за допомогою технологій для комунікації та співпраці [1–4].

Ефективність комунікації в дистанційних міжнародних командах, що визначається системою взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників, серед яких вирішальне значення мають рівень міжкультурної компетентності, ступінь міжособистісної довіри, згуртованість команди та розвиненість індивідуальних комунікативних навичок учасників.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка впливу визначених соціально-психологічних чинників на ефективність комунікації в дистанційних міжнародних командах. Ефективність міжкультурної комунікації у віртуальних командах залежить від певних соціально-психологічних чинників. На основі аналізу наукових джерел та результатів емпіричних досліджень виокремлено чотири групи чинників [1, 3]:

1. *Міжкультурної компетентності*: розуміння культурних особливостей, культурної сензитивності.
2. *Міжособистісної довіри*: готовності до вразливості на основі позитивних очікувань, що є фундаментом ефективної комунікації у віртуальному середовищі.

3. *Командної згуртованості*: спільної ідентичності, відчуття причетності та позитивної групової динаміки, що впливають на якість комунікації.

4. *Комунікативних компетенцій*: індивідуальних навичок ефективної комунікації, зокрема письмової, роботи з цифровими засобами та адаптації стилю.

Проведене нами емпіричне дослідження з участю 60 працівників міжнародної ІТ-компанії підтвердило висунуту тезу про ключову роль зазначених чинників. Результати кореляційного аналізу продемонстрували статистично значущий зв'язок між рівнем міжкультурної компетентності та ефективністю комунікації ($r=0,67$, $p<0,01$), рівнем міжособистісної довіри та інтенсивністю обміну інформацією ($r=0,58$, $p<0,01$), командною згуртованістю та задоволеністю комунікативними процесами ($r=0,72$, $p<0,01$).

Регресійний аналіз дозволив встановити, що саме міжособистісна довіра є найбільш вагомим предиктором ефективності комунікації в дистанційних міжнародних командах ($\beta=0,41$, $p<0,01$). Отриманий результат узгоджується з попередніми дослідженнями, зокрема з мета-аналізом Ортіс де Гвінея, Вебстера та Стейплза (2015), який також підкреслює позитивний зв'язок між схильністю довіряти та якістю, задоволеністю і довірою в команді. Це підсилює надійність отриманих висновків, демонструючи їхню відповідність ширшому науковому контексту. Факторний аналіз виявив, що досліджувані чинники не є ізольованими, а утворюють взаємопов'язану систему. Зокрема, високий рівень довіри сприяє підвищенню згуртованості команди ($r=0,62$, $p<0,01$), а згуртованість, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток комунікативних компетенцій учасників ($r=0,54$, $p<0,01$). Він показує, що міжособистісна довіра не існує ізольовано, а є ключовим елементом взаємопов'язаної системи чинників. Зокрема, виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем довіри та згуртованістю команди ($r=0,62$, $p<0,01$). Це означає, що коли члени команди більше довіряють один одному, команда стає більш згуртованою. Крім того, встановлено позитивний зв'язок між згуртованістю та розвитком комунікативних компетенцій

учасників ($r=0,54$, $p<0,01$), що свідчить про те, що в більш згуртованих командах учасники краще розвивають свої комунікативні навички.

На основі отриманих результатів нами розроблено інтегровану модель формування ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах, яка враховує: ієрархічність та взаємозалежність соціально-психологічних чинників; динамічний характер їх розвитку; специфіку прояву в контексті різних типів завдань та організаційних культур.

Таким чином, ефективна комунікація в дистанційних міжнародних командах визначається комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких ключовими є міжкультурна компетентність учасників, міжособистісна довіра, командна згуртованість та розвинені комунікативні компетенції. Врахування та розвиток цих аспектів є важливим для подолання комунікативних бар'єрів та забезпечення успішної співпраці у віртуальному форматі. Регресійний аналіз виокремлює міжособистісну довіру як безпосередньо найсильніший чинник ефективності комунікації, а факторний аналіз демонструє її центральну роль у системі інших важливих соціально-психологічних чинників, таких як згуртованість та комунікативні компетенції. Довіра є своєрідним фундаментом, що сприяє як безпосередньо ефективнішій комунікації, так і розвитку інших сприятливих для комунікації командних характеристик.

Перспективами подальших досліджень є розробка та апробація програми психологічного супроводу формування ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах, а також вивчення особливостей прояву виявлених чинників в командах різного профілю діяльності.

Список використаних джерел

1. Фактори Продуктивності Віртуальних Команд. Архівні дані компанії, 2022. С. 12-15.
2. Виклики віртуальних команд: Огляд. Звіт дослідницького відділу, 2023. С. 25-27.
3. Вимірювання довіри в команді: Критичний та мета-аналітичний огляд. *Журнал організаційної психології*, 2021. №2. С. 45-52.
4. Ортис де Гвінея А., Вебстер Дж., Стейплз С. Мета-аналіз літератури про віртуальні команди. *Квартальний журнал менеджменту*, 2015. №4. С. 18-24.

ПОНЯТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Дериведмідь Михайло

Внаслідок збройної агресії рф проти України, яка розпочалася у 2014 році та загострилася з повномасштабним вторгненням у 2022 році, значна кількість громадян була змушена залишити свої домівки, не перетинаючи державного кордону. Ці особи отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що закріплено в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [1]. Згідно з цим законом, ВПО – це громадяни України, іноземці або особи без громадянства, які легально перебувають на території України та були змушені залишити своє місце проживання через збройний конфлікт, тимчасову окупацію, широкомасштабні прояви насильства, порушення прав людини або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру [1–2].

Метою дослідження є визначення особливостей статусу внутрішньо переміщеної особи та його вплив на процес виховання дитини з інвалідністю, враховуючи соціальні, психологічні та освітні аспекти адаптації таких сімей у новому середовищі.

Інвалідність, відповідно до Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю, визначається як тривалий фізичний, психічний, інтелектуальний або сенсорний стан, який у взаємодії з різними бар'єрами може обмежувати повноцінну участь особи у суспільному житті на рівних умовах з іншими. Дитина з інвалідністю – це особа віком до 18 років, яка має функціональні обмеження та потребує спеціалізованої підтримки в сфері медицини, освіти та соціального захисту [2].

Сім'ї ВПО, які виховують дітей з інвалідністю, стикаються з подвійною вразливістю: поєднанням труднощів, пов'язаних із вимушеним переселенням, та викликами, що виникають у процесі виховання дитини з особливими потребами. Дослідження показують, що такі родини часто опиняються в умовах соціальної ізоляції,

економічної нестабільності та обмеженого доступу до необхідних послуг [1].

Згідно з дослідженням, проведеним Карітасом України у 2023 році, 35% опитаних родин з дітьми з інвалідністю повідомили про наявність фізичних та комунікаційних бар'єрів, які перешкоджають доступу до гуманітарних товарів і послуг. Крім того, 25% зазначили потребу в засобах реабілітації, а 22% отримували допомогу від інших організацій протягом останніх чотирьох місяців [2].

В дослідженні О. Закусило та Н. Вільхової-Марчук розглядаються прикладні аспекти соціальної роботи з сім'ями, що мають дітей з особливими потребами. Авторки акцентують увагу на необхідності індивідуального підходу до таких родин, створення умов для залучення сімей до процесу реабілітації та соціалізації дитини. Вони підкреслюють, що результативна соціальна робота з сім'ями можлива лише за умови тісної співпраці між фахівцями різних галузей – соціальними працівниками, педагогами, психологами, лікарями [1, 2].

В дослідженні Вадима Лютого та Аліни Дулі (2023) розглядаються потреби та стратегії подолання складних обставин сім'ями ВПО з дітьми. Автори наголошують на необхідності впровадження соціального супроводу, орієнтованого на підтримку сильних сторін та життєстійкості родин, а також надання комплексних спеціалізованих послуг для таких сімей [2].

Психологічний стан батьків, які виховують дитину з інвалідністю, значною мірою впливає на розвиток дитини. Дослідження показують, що поява дитини з особливими потребами в родині часто супроводжується емоційним стресом, зміною внутрішньо-сімейних взаємин та обмеженням соціальних контактів. До 50% батьків залишають сім'ї, де є дитина з інвалідністю, що додає проблем виховання у неповній сім'ї [1].

В статті В. Лях, В. Петрович, присвяченій соціальній роботі з сім'ями, які виховують дитину з інвалідністю, наголошується на важливості врахування соціально-психологічних особливостей самоусвідомлення таких сімей. Автори виокремлюють чотири типи сімейних уявлень про дитячу інвалідність, що різняться

за ставленням до хвороби, самоусвідомленням та характером взаємодії із соціальними працівниками [2].

Громадські організації, такі як «Пакт», «КримSOS» та «Український фонд допомоги дітям з інвалідністю», відіграють важливу роль у підтримці сімей ВПО з дітьми з інвалідністю. Вони надають консультації батькам, організовують реабілітаційні заходи, психологічну підтримку та сприяють формуванню інклюзивного освітнього середовища.

В 2023 році Національна асамблея людей з інвалідністю України (НАІУ) оприлюднила звіт, у якому зазначено, що понад 56% дітей з інвалідністю були вимушені переселитися у зв'язку з військовими діями. У звіті акцентується увага на критичних проблемах: недостатній доступ до послуг раннього втручання, логопедичної допомоги, інклюзивної освіти, а також відсутність адаптованого житла, що ускладнює реабілітацію і соціалізацію дітей [2].

Отже, поняття внутрішньо переміщеної особи в контексті виховання дитини з інвалідністю розкриває складну мережу соціально-психологічних, медичних і освітніх викликів, які потребують комплексного та скоординованого реагування з боку держави, громадських організацій та фахівців різних сфер. Забезпечення прав і потреб цієї категорії населення є ключовою умовою реалізації принципу рівності та інклюзії в українському суспільстві.

Список використаних джерел

1. Закусило О. Ю., Вільхова-Марчук Н. В. Прикладні аспекти соціальної роботи з сім'ями, що мають дітей з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : зб. наук. праць. 2009. № 6(8). Розд. І. С. 76–82.
2. Лях В., Петрович В. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб, які втратили роботу під час війни в Україні. *Ввічливість. Гуманіта*, 2024. №1. С. 111–117.

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Драпалюк Анастасія

В умовах воєнного сьогодення чимало питань, які вимагають уваги з боку фахівців соціальної сфери та інших включених у забезпечення цього процесу осіб, накопичилося щодо оптимізації реабілітації осіб з інвалідністю. Законом України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» визначено правові, соціально-економічні, організаційні умови, завдяки яким у процесі проходження реабілітації в осіб з інвалідністю стане можливим усунення або компенсація порушення здоров'я, підтримання їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя, покращення соціальної й матеріальної незалежності [1].

Мета публікації – розкрити ключові засади організації реабілітації осіб з інвалідністю в Україні в умовах воєнного часу.

Згідно з основними положеннями Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» особою з інвалідністю визнається «повнолітня особа зі стійким обмеженням життєдіяльності, якій у порядку, визначеному законодавством, встановлено інвалідність» [1]. Особам з інвалідністю реабілітаційні послуги надаються лікувальними закладами незалежно від форми власності. Реабілітаційними закладами можуть бути установи, центри, підприємства, заклади, їх відділення або структурні підрозділи, що надають реабілітаційні послуги відповідно до державних соціальних нормативів у сфері реабілітації.

Згідно з чинним законодавством, реабілітаційні заклади можуть диференціюватися за такими типами: заклади реабілітації у сфері охорони здоров'я; заклади медико-соціальної реабілітації; заклади соціальної реабілітації; заклади психолого-педагогічної реабілітації; заклади професійної реабілітації; заклади трудової реабілітації; заклади фізкультурно-спортивної реабілітації. Крім того, залежно від змісту реабілітаційних заходів, вони можуть бути змішаного типу й надавати комплексні реабілітаційні послуги.

Реабілітаційні послуги особам з інвалідністю у разі потреби можуть

надаватися за місцем проживання. Забезпечення догляду за особою з інвалідністю у разі тимчасової відсутності рідних може відбуватися у відділеннях тимчасового перебування при установах соціального обслуговування, реабілітаційних закладах, або у будинках тимчасового перебування. В структурі реабілітаційного процесу виділені такі види реабілітації осіб з інвалідністю: психолого-педагогічна, професійна, трудова, фізкультурно-спортивна, соціальна й психологічна. Крім того, для осіб з інвалідністю передбачено можливість отримувати соціальну допомогу, психологічну підтримку, сприяння в адаптації до робочого місця тощо [1].

Реабілітаційні заклади відповідні послуги надають на основі індивідуальної програми (ІП) реабілітації особи з інвалідністю. Ця програма розробляється на основі державної типової програми реабілітації й чітко визначає комплекс оптимальних для конкретного випадку проходження реабілітації видів і форм, обсягів і строків необхідних та доцільних реабілітаційних заходів для відновлення й компенсації порушених або втрачених функцій організму особи з інвалідністю та її здатності до виконання певних видів діяльності [2].

ІП реабілітації особи з інвалідністю з урахуванням результатів комплексної оцінки обмежень життєдіяльності також визначає порядок і місце проведення реабілітаційних заходів, а також протипоказані особі з інвалідністю види діяльності, зокрема й трудової. Також у процесі реабілітації осіб з інвалідністю передбачено забезпечення допоміжними засобами реабілітації, медичними виробами, надання матеріальної підтримки. Окремі частини ІП реабілітації особи з інвалідністю розробляються за участю та погоджуються з особою з інвалідністю. Особа з інвалідністю або її законний представник мають право, таким чином, брати участь в узгодженні індивідуальної програми реабілітації.

Учасниками реабілітаційного процесу визначено окремих кваліфікованих фахівців (педагогічні, соціальні й музичні працівники, психологи, психотерапевти, лікарі фізичної та реабілітаційної медицини та їх асистенти, медичні сестри, протезисти-ортезисти, спортивні тренери, майстри виробничого навчання, перекладачі

жестової мови, тифлопедагоги та ін.); мультидисциплінарні реабілітаційні команди; осіб з інвалідністю, які проходять реабілітацію та їх законних представників. Щоб отримати реабілітаційні послуги згідно з ІП відновлення особи з інвалідністю або її законний представник має звернутися з письмовою заявою до місцевої державної адміністрації з урахуванням місця проживання. Фінансування заходів з реабілітації осіб з інвалідністю, інших витрат здійснюється за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, а також цільових страхових фондів, засновників реабілітаційних закладів, добровільних пожертвувань та інших джерел, не заборонених чинним законодавством.

Реалізація державної політики у сфері реабілітації осіб з інвалідністю покладається на органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування, які у співпраці та партнерстві з громадськими об'єднаннями осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, осіб з інвалідністю, фахівців з реабілітації, медичних працівників, уповноваженими органами професійного самоврядування забезпечують розроблення і виконання програм для запобігання виникненню інвалідності, для відновлення або компенсації функціональних порушень шляхом реабілітації у сфері охорони здоров'я, психолого-педагогічної, психологічної, професійної, трудової, фізкультурно-спортивної, соціальної реабілітації осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю [1].

Таким чином, в умовах воєнного часу зростає кількість осіб з інвалідністю в Україні, зокрема й унаслідок участі в бойових діях, одержаних травм і каліцтв, погіршення стану здоров'я та інших об'єктивних причин. Для органів центральної і місцевої влади, органів місцевого самоврядування, самих громад важливим завданням постає оптимізувати й покращити якість і доступність реабілітаційних послуг, зробити їх більш адресними й такими, що враховують індивідуальні потреби осіб з інвалідністю.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». URL : <https://surli.cc/mstiyx>
2. Постанова Кабінету Міністрів України №31 від 19.01.2022 р. «Порядок здійснення реабілітаційних заходів». URL : <https://surli.li/jcwlsi>

СОЦІАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Лаврентюк Даша

Проблема старіння в даний час є абсолютно новим соціальним явищем. Для вирішення цієї проблеми необхідна соціальна підтримка та захист осіб похилого віку, однією з найважливіших форм яких є реалізація соціальної адаптації та реабілітації осіб похилого віку. Для досягнення ефективності соціальної роботи необхідно розробити та впроваджувати різні методи та технології соціальної роботи, що покращують якість життя цієї групи осіб. Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я та Геронтологічної асоціації, люди віком від 60 до 75 років належать до літнього віку, громадяни 76–90 років – до старечого віку, понад 90 років – до категорії довгожителів. Соціальна робота допомагає визначити позитивний потенціал громадян похилого віку, допомагає оцінити накопичений практичний досвід [1–5].

Основними проблемами осіб похилого віку є обмеження їхнього способу життя, втрата звичних соціальних ролей, вихід з активного життя та нестабільність стосунків, а також зниження соціального статусу в суспільстві.

Метою дослідження є обґрунтування методів та технологій соціальної роботи з особами похилого віку.

Людина похилого віку в соціальній роботі є не лише об'єктом впливу, а й активним учасником. Соціальний працівник має запобігати сприйняттю старших клієнтів як безпорадних. Один підхід враховує лише ступінь слабкості, а другий – індивідуальні особливості кожної людини, ставлячи їх в центр уваги при соціальній підтримці. Відповідно до вимог (табл. 1) застосування технологій соціальної роботи з людьми похилого віку, необхідно дотримуватися таких методів із людьми похилого віку:

1. *Метод соціально-психологічної підготовки* спрямований на підвищення емоційної стабільності осіб похилого віку шляхом створення спеціальної освітньої

та експериментальної ситуації, яка допомагає людям у старості, та групові психологічні події, що розгортаються в процесі спілкування, а також того, як кожен із учасників впливає на інших, і яка роль та зміст спільної діяльності.

2. *Метод розмови з літньою людиною* побудований на основі принципів доброї волі, простоти та природності. Індивідуальна розмова з літньою людиною має на меті допомогти людині подолати переживання, знайти вихід із поточної важкої життєвої ситуації.

Таблиця 1

Основні вимоги соціальної роботи з людьми похилого віку

№п/п	Характеристика
I	Ідентифікація та усунення причин, що породжують проблеми осіб похилого віку
II	Практична допомога у реалізації прав та законних інтересів літніх громадян, забезпечення можливості самовираження та запобігання їхньому вилученню з активного життя
III	Дотримання рівності всіх осіб похилого віку в отриманні соціальної допомоги та послуг
IV	Ідентифікація індивідуальних потреб літніх осіб у наданні соціальної допомоги та утриманні
V	Використання нових технологій соціальної роботи, спрямованих на задоволення потреб цієї категорії осіб.

Основними формами соціальної роботи з людьми похилого віку є: соціально-психологічна допомога для зміцнення впевненості та позитивного світогляду; освіта для соціалізації, зокрема через віртуальне спілкування; соціокультурна реабілітація для відновлення втрачених навичок; фізична та рекреаційна підтримка для покращення здоров'я й соціальних функцій.

З метою вивчення соціально-психологічних особливостей осіб похилого віку було організовано експериментальне дослідження на рівні громади. У діагностиці взяли участь 25 осіб віком від 60 до 70 років. Зібрані дані дозволили окреслити психологічні особливості респондентів та виявити основні чинники, що впливають

на якість їхнього життя (рис. 1).

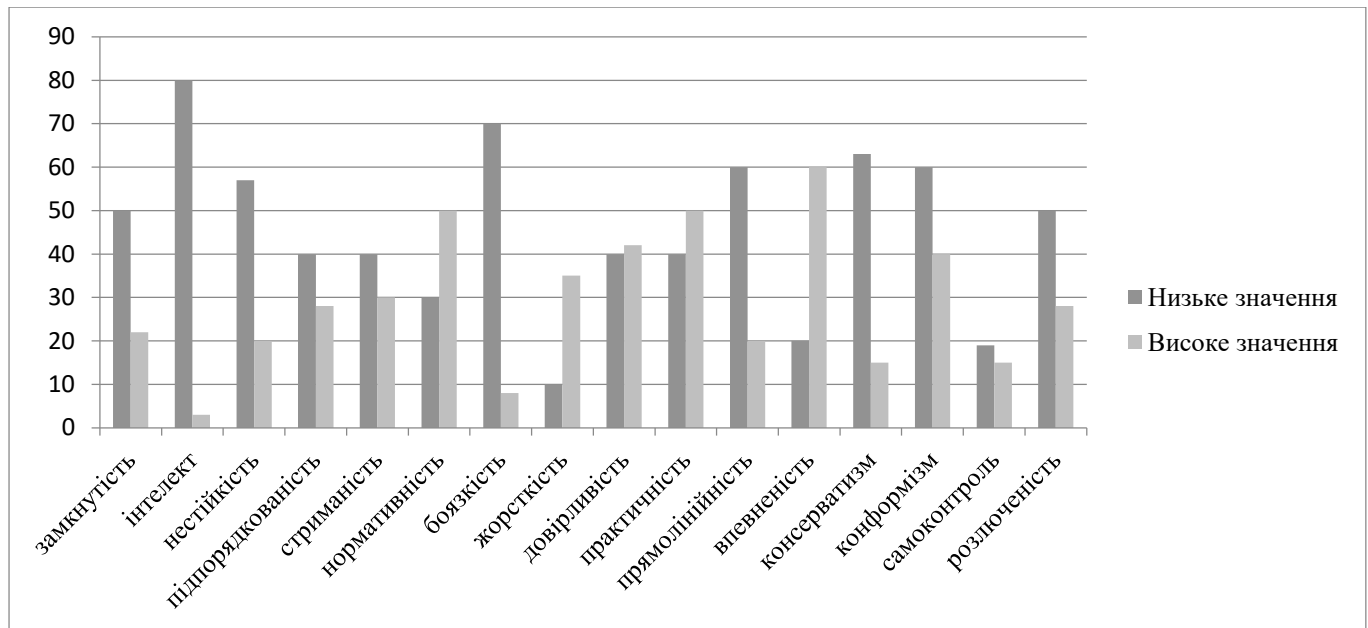


Рис. 1. Результати дослідження за методикою Р. Кеттелла

Результати опитування за методикою Р. Кеттелла (рис. 1) свідчать про загальний психоемоційний дискомфорт осіб похилого віку, частково зумовлений матеріальним становищем. Лише 2,7 % респондентів повністю задоволені життям, а 16,9 % відчують незадоволення. Висока тривожність та соціальна ізоляція впливають на психологічне благополуччя: 42,1 % періодично відчують самотність, найбільше – розлучені та вдови. Соціальні зв'язки, зокрема спілкування з сусідами та участь у вихованні онуків, допомагають зберігати позитивний психологічний стан. Оцінка соціальних послуг показала високий рівень задоволеності (99 %), а основні потреби стосуються медичної та побутової допомоги. Найбільшою проблемою є погіршення здоров'я (49 %), а також соціально-психологічні та побутові труднощі. Дослідження особистісних характеристик виявило високий рівень тривожності (60 %), емоційної нестабільності (56 %) і соціальної залежності, але водночас у частини осіб зберігаються позитивні риси, такі як емпатія, творчість та відповідальність. Це підтверджує необхідність вдосконалення медичних і соціально-психологічних

послуг для забезпечення належного рівня життя.

Дослідження виявило високий рівень тривожності серед осіб похилого віку: 68 % мають особистісну тривожність, а 60 % – ситуативну, що супроводжується емоційною нестабільністю, консерватизмом і залежністю від думки оточення. Висновки підтверджують необхідність психологічної підтримки для зниження тривожності, розвитку саморегуляції та впевненості.

Таким чином, сучасні методи соціальної роботи з людьми похилого віку спрямовані на їх адаптацію до змін, розвиток нових навичок та переосмислення своєї ролі в суспільстві. Ефективна соціальна підтримка допомагає виявити їхній потенціал, використати накопичений досвід та вдосконалити соціальну політику для покращення якості життя старшого покоління.

Методи та технології соціальної роботи з особами похилого віку спрямовані на їхню адаптацію, покращення якості життя та збереження соціальної активності. Сучасні підходи включають психологічну підтримку, освітні програми, соціалізацію через комунікацію, реабілітацію та фізичну активність. Ефективна організація соціальної роботи допомагає зменшити рівень тривожності, сприяє розвитку самостійності та інтеграції у суспільство, забезпечуючи гідне життя осіб похилого віку.

Список використаних джерел

1. Багній М. С., Коваль. О. Я. Огляд міжнародного досвіду. Захист прав осіб поважного віку : успішні історії : збірка. Громадська організація «Суспільство і право». Львів, 2019. С. 5–12.
2. До 2030 року населення Землі збільшиться ще на мільярд осіб.
3. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
4. Голова Н. І. Соціальні моделі обслуговування геронтологічної групи населення в Україні. *Social Work and Education*. 2020. № 2. С. 170-177.
5. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ЖЕРТВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Ворона Надія

Війна в Україні загострила соціальні проблеми, зокрема домашнє насильство, ускладнивши ситуацію для постраждалих та фахівців. Тривалий стрес, матеріальна нестабільність і порушення соціальних зв'язків посилюють вразливість жінок, людей похилого віку та осіб з інвалідністю. Соціальні працівники стикаються з нестачею ресурсів, ризиками для власної безпеки та емоційним вигоранням. Наразі бракує досліджень, які аналізують їхній досвід у воєнних умовах, що утруднює розробку ефективних методів підтримки. Актуальність дослідження полягає у необхідності системного підходу до соціальної роботи з жертвами домашнього насильства та підвищення доступності соціальних послуг [1].

Метою тези є дослідження особливостей і викликів у роботі соціальних працівників, які надають допомогу жертвам домашнього насильства в умовах військових дій в Україні.

Дослідження ефективності надання соціальних послуг проводилося на базі комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Новоушицької селищної ради. Експериментальною базою було охоплено 12 соціальних працівників, які мають практичний досвід роботи з особами, які постраждали від домашнього насильства. В ході дослідження було застосоване авторське анкетування на тему «Оцінка ефективності надання соціальних послуг особам, які стали жертвами домашнього насильства: досвід фахівців із соціальної роботи», а також фокус-групове інтерв'ю на тему «Особливості соціальної підтримки в умовах війни».

Основні перешкоди у наданні соціальних послуг включають надмірне навантаження на працівників (25%) і нестачу кадрів, страх постраждалих перед зверненням (21%), а також фінансові й логістичні проблеми (17%). Недовіра отримувачів (12%) та слабка координація між установами (8%) ускладнюють

ефективну допомогу. Отримані результати свідчать про наявність організаційних та психологічних бар'єрів, які ускладнюють надання ефективної допомоги в кризових умовах.

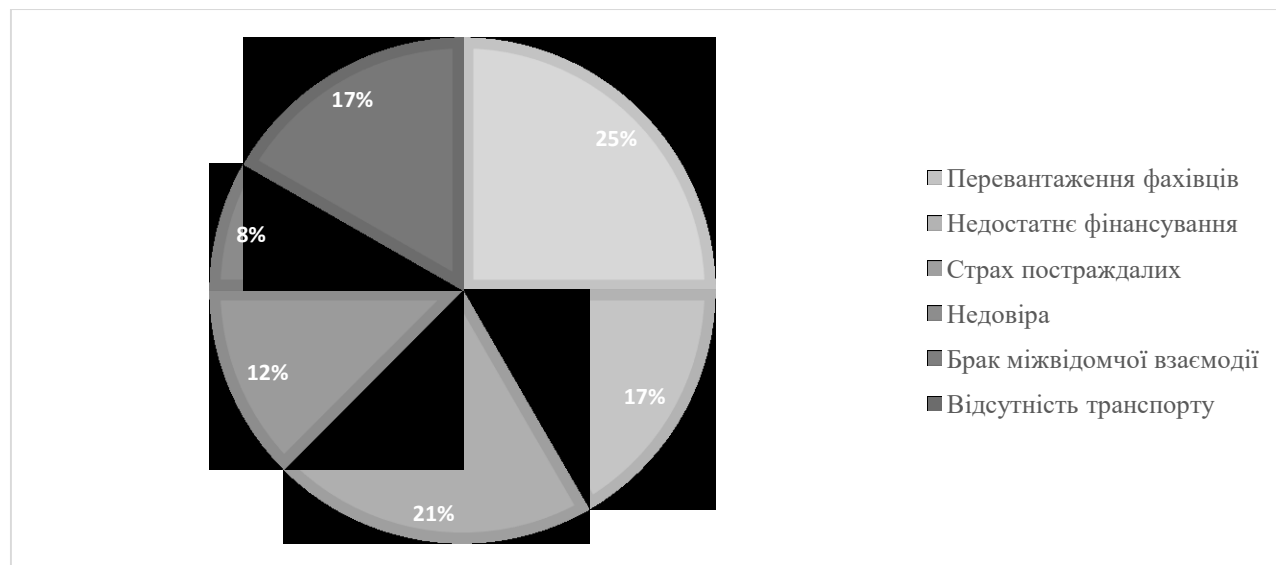


Рис. 1. Відповіді респондентів щодо бар'єрів, які заважають надавати ефективну соціальну допомогу

Професійне вигорання є однією з ключових проблем у діяльності соціальних працівників, що поступово формується внаслідок тривалого психоемоційного перевантаження, високої напруженості, а також надмірної залученості в робочий процес. Згідно з твердженнями британського дослідника М. Буріша, надмірна трудова відданість у поєднанні з емоційним виснаженням може спричинити глибокі внутрішні кризи особистості, які проявляються у відчутті безвиході та екзистенційній порожнечі [1].

В контексті соціальної роботи з жертвами домашнього насильства професійне вигорання набуває особливої актуальності. За результатами анкетування 50% опитаних соціальних працівників час від часу стикаються з емоційним виснаженням на роботі, 33% часто відчувають професійне вигорання, а 17% рідко, але все ж стикаються з перевантаженням під час надання соціальних послуг жертвам домашнього насильства.

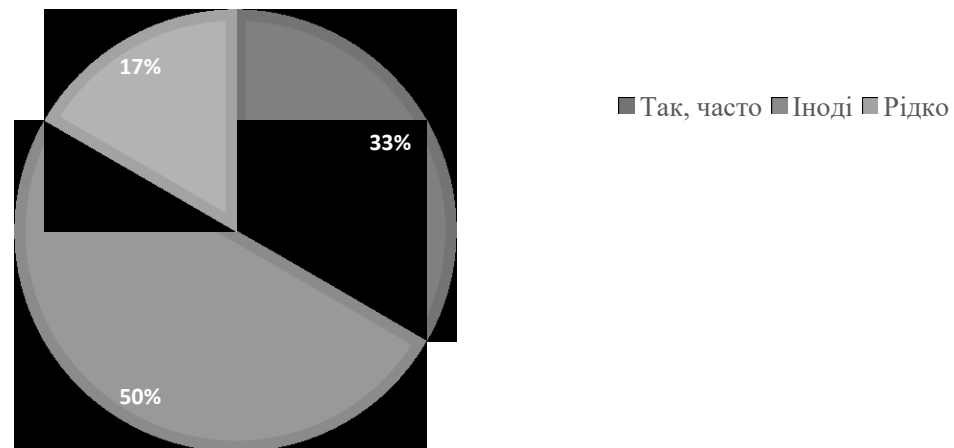


Рис. 2. Показники професійного вигорання соціальних працівників у роботі з жертвами домашнього насильства в умовах війни

Дослідження факторів, що сприяють професійному вигоранню та впровадження системи його профілактики є необхідною умовою забезпечення якості та безперервності надання соціальних послуг постраждалим від домашнього насильства в умовах кризового стану. Шляхами подолання професійного вигорання серед соціальних працівників, які працюють з вразливими категоріями населення, може стати впровадження регулярної супервізії, створення умов для психологічного розвантаження, надання професійної підтримки, проходження курсів та вебінарів з розвитку емоційної стійкості, а також забезпечення належного ресурсного та організаційного середовища. Ці методи допоможуть знизити емоційне виснаження і сприятимуть відновленню мотивації до професійної діяльності.

Список використаних джерел

Бутиліна О.В., Бугай К.Є. Професійне вигорання фахівців із соціальної роботи в умовах воєнного стану. SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи, 2022. №12. С. 24-32.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Добровольський Назарій

Актуальність вивчення теоретичних підходів до дослідження емоційних станів дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів їхньої емоційної регуляції, соціальної взаємодії та адаптації. Діти з РАС часто мають труднощі у розпізнаванні, вираженні та управлінні емоціями, що впливає на їхні комунікативні навички, навчання та інтеграцію у суспільство. Розмаїття наукових підходів – когнітивний, нейробіологічний, психоаналітичний, соціально-когнітивний, гуманістичний та інтегративний – дозволяє всебічно аналізувати природу емоційних порушень та ефективно розробляти корекційні методи. Дослідження в цій сфері сприяє вдосконаленню програм психолого-педагогічного супроводу, що може значно покращити якість життя дітей з аутизмом, їхню емоційну стійкість і соціальну адаптацію [1–5].

Метою тези є аналіз теоретичних підходів до вивчення розладів аутистичного спектру, визначення їхніх основних концепцій та розгляд можливостей застосування різних моделей для глибшого розуміння емоційної та соціальної специфіки осіб з РАС.

Першим, хто описав симптоматику аутизму, був Лео Каннер у 1943 році, окресливши такі ознаки, як емоційна відстороненість, стереотипна поведінка, труднощі соціального контакту. Сучасна класифікація DSM-5 (Американська психіатрична асоціація) розглядає аутизм як спектр, який включає різні форми: дитячий аутизм, синдром Аспергера, дезінтегративний розлад, інші первазивні порушення розвитку. Всі ці форми поєднані наявністю проблем у трьох головних сферах: соціальній взаємодії, комунікації та стереотипній поведінці [2].

Емоційні труднощі у дітей з аутизмом є комплексними та системними. Зниження здатності розуміти емоційні сигнали інших, ідентифікувати власні

емоції, адекватно їх виражати та регулювати емоційний стан є основними проблемами у цій сфері. У багатьох дітей також спостерігаються прояви афективної нестабільності – раптові спалахи емоцій, непередбачувані реакції на незначні подразники, зниження стресостійкості [3].

В свою чергу, недостатній рівень розвитку емоційної сфери негативно впливає на соціалізацію дитини, знижує її здатність до навчання, ускладнює міжособистісні стосунки як з однолітками, так і з дорослими. Це створює серйозні виклики як для самої дитини, так і для її оточення, зокрема батьків, вчителів, психологів. Сучасна психологічна наука пропонує різні теоретичні моделі для пояснення особливостей емоційного функціонування у дітей з аутизмом. Серед них виокремлюються когнітивний, нейробіологічний, соціально-когнітивний, психоаналітичний, гуманістичний та інтегративний підходи. Кожен із них має своє пояснення емоційної дисфункції та пропонує шляхи її подолання.

Згідно з *когнітивною моделлю*, основною проблемою дітей з РАС є труднощі у формуванні "теорії розуму" – здатності усвідомлювати, що інші люди мають власні думки, переконання, емоції, відмінні від власних. Це порушення спричиняє незрозуміння емоційних контекстів, труднощі у встановленні контакту, відсутність емпатії [2].

Нейробіологічний підхід пояснює труднощі дітей з РАС недостатньою активацією мозкових зон, що відповідають за емоції. *Соціально-когнітивна модель* пов'язує це з обмеженим досвідом соціального навчання, а психоаналітична – з емоційною ізоляцією як захисним механізмом. *Гуманістичний підхід* наголошує на важливості емпатії та підтримки, а інтегративний об'єднує всі моделі, визнаючи роль біологічних і соціальних чинників у розвитку емоційної компетентності [3].

Емоційна ригідність дітей з РАС проявляється у нездатності швидко змінювати емоційний стан, що ускладнює соціальну адаптацію. Вони мають труднощі з розпізнаванням емоцій у міміці та інтонації, що впливає на комунікацію. Ефективне втручання можливе лише через комплексний підхід, який враховує

когнітивні, сенсорні, соціальні та біологічні аспекти [5].

Емоційні порушення при РАС мають системний характер, впливаючи на соціальне функціонування, взаємодію та навчання. Вони не лише є внутрішнім відгуком, а й основою адаптації. Всі теоретичні підходи погоджуються, що ці труднощі мають складну природу, поєднуючи нейрофізіологічні, когнітивні та соціальні чинники. Саме тому емоційна сфера потребує пріоритетної уваги у психологічному супроводі дітей з аутизмом [5].

Таким чином, інтегративна модель є найбільш ефективною для роботи з емоційною сферою дітей з аутизмом, оскільки враховує біологічні та соціальні фактори, адаптується до рівня розвитку дитини та допомагає глибше зрозуміти механізми емоційної дисфункції. Підтримка емоційного розвитку потребує поєднання наукового підходу та практичної роботи, заснованої на емпатії, стабільності й поступовості, що робить її пріоритетною у психолого-педагогічній підтримці дітей з РАС.

Теоретичні підходи до вивчення емоційних станів дітей з розладами РАС дозволяють глибше зрозуміти механізми їхньої емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Різні наукові моделі – когнітивна, нейробіологічна, соціально-когнітивна, психоаналітична, гуманістична та інтегративна – розкривають природу емоційних труднощів і пропонують шляхи їх корекції. Аналіз цих підходів дає змогу розробити ефективні методи підтримки, спрямовані на розвиток емоційної компетентності та покращення соціальної адаптації дітей з аутизмом, що є важливим для їхнього успішного функціонування у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Барон-Коен С. Теорія розуму: вивчення аутизму. Журнал практичної психології та психоаналізу. 2000. №2. С. 22–36.
2. Ковальов В. В. Психічний розвиток і виховання дитини. Київ: Наукова думка, 1997. 298 с..
3. Макарова І. І. Емоційна сфера дитини з аутизмом: особливості розвитку. Психологія і особистість. 2016. №2 (10). С. 134–141.
4. Романчук О. Ю. Соціальна дезадаптація та емоційна замкненість дітей з аутизмом. Психологія: реальність і перспективи. 2015. Вип. 5. С. 78–84.
5. Шеремет М. Когнітивні та емоційні особливості дітей з розладами аутистичного спектру. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2021. №5. С. 140–147.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЮНАКІВ ДО НАВЧАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Скорич Світлана

Війна значно впливає на психологічний стан молоді, ускладнюючи їхню адаптацію та навчання. Постійна тривожність, страх за близьких та зміни в житті порушують емоційну рівновагу, що негативно позначається на освітньому процесі. Вивчення адаптаційних механізмів юнаків допоможе розробити ефективні методики підтримки, спрямовані на збереження психічного здоров'я, підвищення емоційної стійкості та мотивації до навчання [1–4].

Мета публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні психологічних особливостей адаптації студентів до навчання в умовах військового стану.

Теорія стресу Г. Сельє та Р. Лазаруса пояснює хронічну напругу студентів у військових умовах, що призводить до емоційного виснаження, тривожності та депресії. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на впливі думок та установок на адаптацію. Методи дослідження включають: аналіз літератури, вивчення стресу й емоційної стійкості, спостереження за емоційними реакціями студентів, а також статистичну обробку показників для оцінки рівня адаптації.

Для проведення дослідження була відібрана вибірку з 30 учнів старших класів (10-11 класи). Всі учасники були юнаками віком від 15 до 17 років, які до початку війни навчалися в очному форматі, але з початком військових дій стикнулися з потребою в адаптації до змінених умов навчання (перехід на дистанційне навчання, навчання в умовах стресу тощо). Під час вивчення психологічних особливостей адаптації учнів до навчання були використано наступні методи: для оцінки психоемоційного стану студентів використано шкалу тривожності (STAI), шкалу стресу (Perceived Stress Scale) та опитувальник навчальної мотивації. Спостереження за учасниками проводилося під час очних занять та дистанційних уроків через платформи Zoom або Google Meet.

Результати шкали тривожності (STAI) та шкали стресу (Perceived Stress Scale) демонструють, що понад 60% учнів мають підвищений рівень тривожності, що впливає на їхню концентрацію та емоційний стан. Середній показник тривожності—3,2 із 4, що підтверджує високий рівень ситуативного занепокоєння під час навчання. Додатково 55% учасників мають високий рівень стресу, а 20% відчують його постійно.

Війна створює умови невизначеності, страху за безпеку близьких та адаптаційного навантаження, що негативно позначається на навчальному процесі. Учні часто стикаються з труднощами концентрації та мотивації до навчання—лише 30% повідомили, що їхня мотивація залишилася на попередньому рівні. Основними причинами зниження мотивації є емоційне виснаження (45%), проблеми з увагою (40%) та постійне відчуття небезпеки (35%).

Копінг-стратегії учнів включають емоційну підтримку (50%), відволікання через розваги (40%), фізичну активність (20%) та релаксаційні практики (10%). Спостереження показують, що учні частіше відволікаються на гаджети, менш активно взаємодіють із викладачами, а рівень їхньої участі у навчанні зменшується з часом. Зниження активності до 45% через чотири тижні може бути наслідком зростання тривожності.

Таким чином, високий рівень тривожності та стресу, пов'язаний з військовими умовами, негативно впливає на навчальний процес, мотивацію та когнітивні функції учнів, що потребує психологічної підтримки та адаптації освітнього середовища (рис. 1).

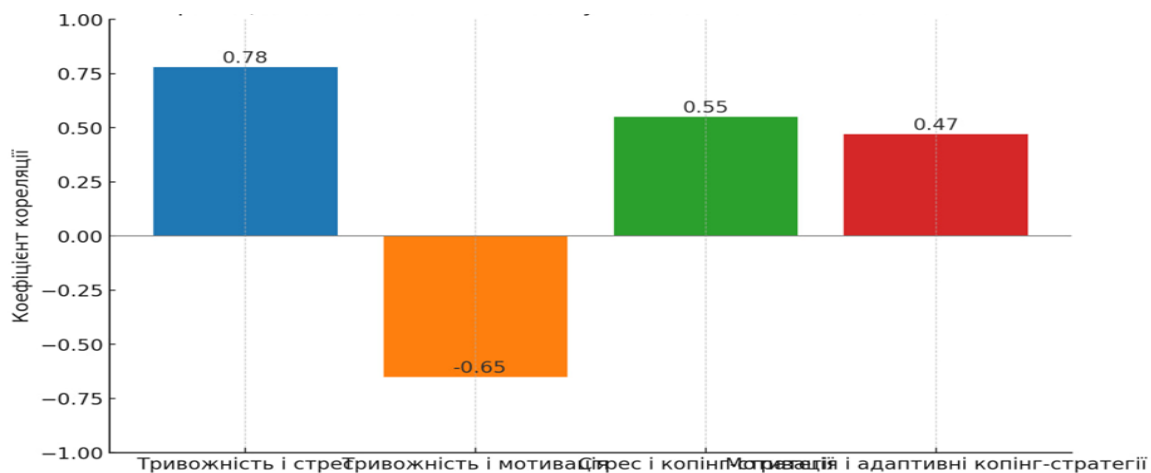


Рисунок 1. Результати кореляційного аналізу між різними психологічними показниками

Високий рівень тривожності та стресу негативно впливає на навчальну активність учнів, спричиняючи пасивність та відволікання. Для зниження цього впливу необхідно застосовувати психокорекційні методи, зокрема психоедукацію, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та релаксаційні техніки. Психоедукація допомагає учням усвідомлювати власний емоційний стан та засвоювати техніки регуляції, зокрема дихальні вправи. КПТ сприяє заміні негативних думок конструктивними, а арт-терапія – вираженню емоцій через творчість. Релаксаційні методи, такі як глибоке дихання, м'язова релаксація та майндфулнес, допомагають знижувати рівень стресу. Індивідуальний підхід та інтеграція цих методик у навчальний процес можуть підвищити емоційну стійкість учнів і покращити їхню здатність до адаптації. Групові заняття допомагають учням відчувати підтримку з боку однолітків, а також усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Фізична активність є природним способом зниження рівня стресу та тривожності.

Результати діагностики показали, що юнаки стикаються з високим рівнем тривожності, стресу та зниженням мотивації до навчання в умовах війни. При цьому вони використовують різні копінг-стратегії для подолання стресу, але більшість із них базуються на уникненні проблеми, що може негативно вплинути на їхню адаптацію в довгостроковій перспективі. Для підвищення ефективності адаптації учнів до навчання в умовах війни важливо надати психологічну підтримку для зниження рівня тривожності та стресу, заохочувати використання адаптивних копінг-стратегій (фізична активність, техніки релаксації), створювати умови для підтримки мотивації учнів шляхом інтеграції навчання як способу стабілізації в умовах кризи.

Список використаних джерел

1. Балашов Е. М. Психологічні механізми саморегуляції навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2019. Вип. 9. С. 46-51.
2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників різних типів професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2019. Т. 3. С. 43-49.
3. Гордієнко-Митрофанова І. В., Бречка О. А., Саута С. Л. Психологічна стійкість особистості в умовах пандемії COVID-19. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, №2. С. 18-27.
4. Ільїна Т. І. Методика вивчення мотивації навчання у виші. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. №4. С. 42-45.

ВИМОГИ ДО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА, ЯКИЙ ДОГЛЯДАЄ ЗА ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Гнира Каріна

Агресія РФ спричинила серйозні зміни в житті людей похилого віку, загостривши існуючі проблеми та створивши нові виклики. Багато з них змушені залишити домівки без необхідних речей, що ускладнює адаптацію, особливо для самотніх осіб і людей із хронічними хворобами. В таких умовах соціальний працівник відіграє ключову роль, забезпечуючи базові потреби, психологічну підтримку та налагодження соціальних зв'язків. Його робота вимагає високого професіоналізму, моральної стійкості та фізичної витривалості.

Метою дослідження є визначення ключових вимог до соціального працівника, який доглядає за людьми похилого віку в умовах воєнного часу, з урахуванням специфіки його діяльності, особливостей психоемоційного стану клієнтів та загального соціального контексту.

В умовах збройного конфлікту вимоги до соціального працівника, який здійснює догляд за людьми похилого віку, суттєво зростають. Якщо в мирний час фахівець повинен мати базові навички соціального супроводу, знання в галузі геронтології, медичних аспектів старіння, ведення документації та спілкування з клієнтом, то в умовах війни його професійний портрет значно ускладнюється. Зокрема, важливою стає здатність швидко адаптуватися до змін, діяти в умовах стресу, ухвалювати рішення в ситуаціях ризику та критичного браку ресурсів.

Серед ключових професійних вимог до соціального працівника в умовах воєнного часу можна виокремити такі [1, 2, 3, 4]:

- знання з кризового менеджменту та дій в надзвичайних ситуаціях;
- вміння організувати евакуацію, координувати роботу з волонтерськими організаціями, Червоним Хрестом, територіальними громадами;
- розуміння особливостей психоемоційного стану людей похилого віку в

умовах травматичних подій;

- навички надання першої психологічної допомоги;
- здатність оперативно шукати інформацію про пункти допомоги, безпечні маршрути, медичні чи гуманітарні сервіси.

Соціальний працівник повинен бути стресостійким, ініціативним, готовим до фізичних і емоційних навантажень. Особливо значущими є співпереживання, емпатія, моральна відповідальність, а також здатність підтримати людину, не втрачаючи при цьому професійної дистанції. Працюючи з літніми людьми, які часто пережили втрату близьких, втрату дому або тривалий досвід окупації, фахівець має проявляти не тільки турботу, а й глибоку повагу до гідності клієнта.

Окремо варто підкреслити етичні вимоги до працівника, зокрема дотримання принципів гуманності, недискримінації, захисту приватності й добровільності допомоги. Надзвичайні обставини не звільняють від дотримання професійних стандартів, навпаки – вимагають ще більш уважного ставлення до етичної сторони роботи [2, 4].

Також соціальний працівник повинен бути добре обізнаний у чинному законодавстві, яке регулює надання соціальних послуг під час надзвичайного стану, мати навички оформлення документів для забезпечення виплат, гуманітарної чи медичної допомоги. У низці випадків він є єдиним посередником між літньою людиною та зовнішнім світом, тож на ньому лежить відповідальність за забезпечення доступу до базових прав і послуг.

Соціальний працівник у воєнний час повинен бути не лише фахівцем, а й лідером, захисником, координатором, психологом і гуманістом в одному. Його діяльність виходить за межі стандартної моделі «допомоги» і набуває значення життєво необхідної служби підтримки для найбільш вразливої категорії населення – людей похилого віку.

Практичний досвід соціальної роботи в умовах війни в Україні підтверджує

важливість широкого спектра компетентностей, якими повинен володіти соціальний працівник. У 2022–2023 роках сотні фахівців по всій країні стикалися з надзвичайними ситуаціями, що вимагали від них негайної реакції, координації з різними установами, а іноді – навіть порятунку життя.

Один із прикладів – діяльність соціальних працівників у місті Чернігів під час активних бойових дій у березні 2022 року. У період блокади міста було зруйновано частину транспортної інфраструктури, а доступ до продуктів і медикаментів став обмеженим. Працівники місцевого територіального центру соціального обслуговування організували доставку їжі та ліків підопічним похилого віку, що залишилися в ізольованих районах. Для цього вони створювали волонтерські маршрути, шукали гуманітарну допомогу через онлайн-запити до фондів, власним коштом купували ліки в аптеках, а в окремих випадках супроводжували літніх людей у тимчасові притулки чи до родичів у безпечніші регіони.

Як прикладом також є діяльність мобільних бригад у Запоріжжі та самовідданість соціальних працівників у Харківській області, які демонструють не лише професіоналізм, а й глибоку людяність. Вони ризикують власним життям, допомагаючи літнім людям, які втратили домівки чи родичів. Завдяки їхній праці вдається не лише забезпечити базові потреби, а й зберегти гідність та надію тих, хто опинився у складних умовах війни.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://surli.cc/firfil>
2. Наказ Міністерства соціальної політики України № 198 від 13.04.2020 «Про затвердження Державного стандарту догляду вдома». URL: <https://surl.li/oahlmm>
3. Методичні рекомендації «Особливості надання соціальних послуг під час воєнного стану», Мінсоцполітики, 2022. URL: <https://surl.li/lbmuwh>
4. Звіт Українського центру соціальних даних (УЦСД). «Стан системи соціального захисту в умовах воєнного стану». 2023. URL: <https://surl.li/qmazsi>

РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕМБЛІНГУ ЯК ФОРМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Сабатин Олена

Підлітковий вік є ключовим етапом у розвитку особистості, що супроводжується значними фізичними, психологічними та емоційними змінами. На жаль, саме в цей період підвищується схильність до експериментів і ризикованої поведінки, зокрема до зловживання психоактивними речовинами, азартних ігор та надмірного використання цифрових технологій [2, с. 233]. Д. Лукащук стверджує, що найбільш вразливим віком для виникнення ігрової залежності визнається підлітковий вік – 12-15 років. За словами дослідника, до виникнення ігрової залежності в підлітків можуть призводити конфлікти з батьками, обмеженість інтимного спілкування з ними, а також конфліктні відносини з однокласниками й однолітками, напружений психологічний клімат в сім'ї, занижена самооцінка [1]. Наслідки адиктивної поведінки у підлітків добре відомі та включають академічні труднощі, проблеми з психічним здоров'ям і соціальну ізоляцію.

Метою дослідження є обґрунтування результатів емпіричного дослідження проблеми гемблінгу серед сучасних підлітків.

Задля виявлення особливостей проблеми гемблінгу серед сучасних підлітків було проведено емпіричне дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі комунального закладу «Центр культури та дозвілля» у м. Могилів-Подільський. *Мета* емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей гемблінгу серед сучасних підлітків та аналізі його впливу на їхній психологічний стан і соціальну поведінку на прикладі молоді, залученої до діяльності комунального закладу «Центр культури та дозвілля» у м. Могилів-Подільський. У дослідженні взяли участь 60 підлітків, які навчаються у 8 класі.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики: тест Т. Такера на виявлення ігрової залежності; тест Кімберлі Янг на «Інтернет-

залежність»; авторська анкета «Проблема гемблінгу серед підлітків». Ці анкети підлітки заповнювали самостійно. Опитування проводилося у звичайні години відвідування закладу, учасникам було забезпечено конфіденційність та анонімність. Участь була добровільною, а інформована згода була одержана як від респондентів, так і від їхніх батьків.

Так, за отриманими результатами теста Т. Такера респондентів було розподілено на три групи, відповідно до рівня сформованості комп'ютерної адикції. Низький рівень залежності мають 20% учнів, вони набрали від 0 до 2 балів; середній рівень мають 50% учнів, вони набрали від 3 до 7 балів, ці підлітки грають в комп'ютерні ігри досить часто, що може привести до негативних наслідків; високий рівень мають 20% респондентів, вони часто й довго грають в ігри, що веде до негативних наслідків. Цілком можливо, що контроль над їх пристрастю до комп'ютерних ігор вже втрачений, у цих учнів існує висока ймовірність патологічного гемблінгу (рис. 1).

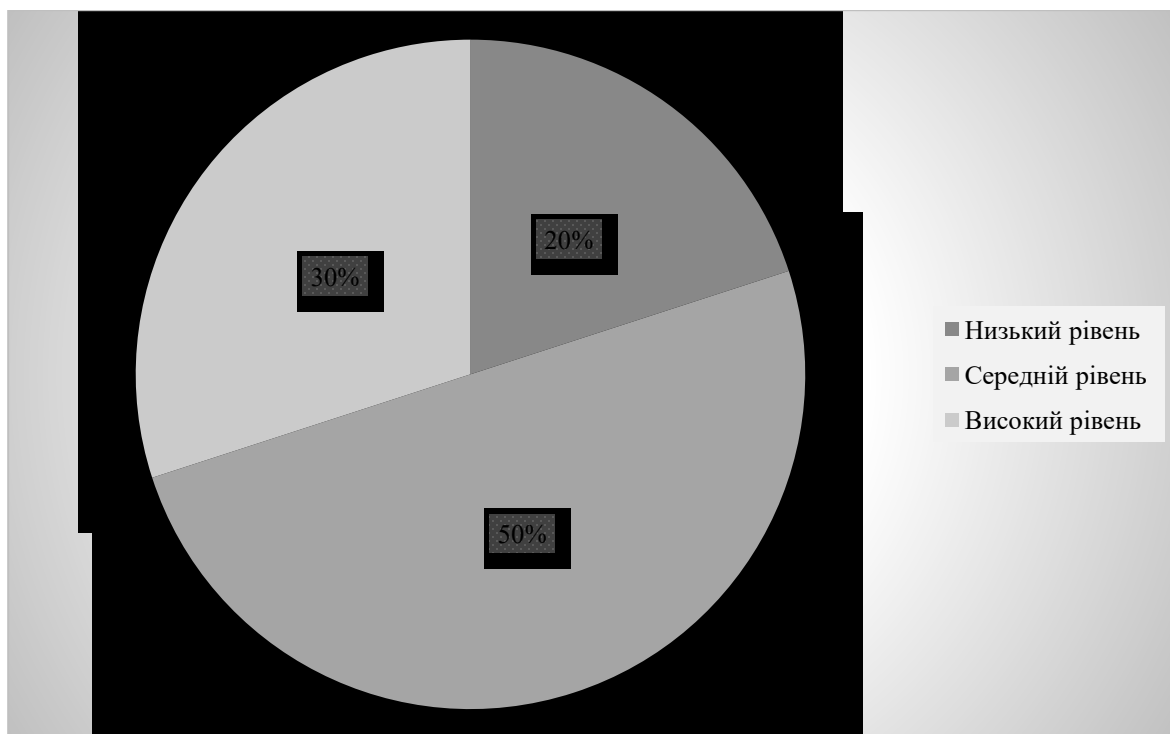


Рис. 1. Схильність респондентів до Інтернет-залежності за тестом Т. Такера

Здійснюючи аналіз отриманих результатів тесту Кімберлі Янг на «Інтернет-залежність», виявлено, що 33 респондентів (55%) мають Інтернет-залежність, у 24 осіб (40%) існують деякі проблеми, що пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом, а в 3 респондентів (5%) взагалі немає такої залежності.

Результати авторської анкети «Проблема гемблінгу серед підлітків», яка містить 10 запитань та спрямована на отримання інформації про обізнаність, досвід, вплив оточення та можливі способи профілактики азартних ігор серед осіб підліткового віку, засвідчили, що підлітки активно користуються Інтернетом: 46,7% респондентів проводять онлайн від 4 до 6 годин на день, а 21,7% – понад 6 годин. Водночас 86,7% опитаних вже мали досвід азартних ігор, що є серйозним сигналом для впровадження профілактичних заходів. Основними мотивами участі в азартних іграх виявилися цікавість (33,3%), розвага (30%) та бажання заробити гроші (23,3%). Респонденти висловили готовність до змін і визнали важливість заходів для запобігання гемблінгу, серед яких найпопулярнішими є просвітницькі лекції (36,6%) і посилений батьківський контроль (31,7%).

Таким чином, одержані результати емпіричного дослідження підкреслюють необхідність впровадження системних профілактичних програм та соціальних проєктів, які б охоплювали освітні заходи, залучення батьків до контролю за діяльністю підлітків у цифровому середовищі та правові обмеження щодо азартних ігор, що допоможе зменшити ризики залежності та сприяти формуванню відповідального ставлення до цифрових технологій у підлітків.

Список використаних джерел

1. Лукашук Д. Д. Робота соціального педагога з профілактики ігрової залежності учнів підліткового віку: автореф. магістра соц. роботи. Миколаїв, 2019. 30 с.
2. Ратинська О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. № 1(38). С. 233-237.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Кондюк Олена

В сучасних умовах викликів (війна, соціальні зміни) психологічне благополуччя підлітків стає однією з ключових передумов гармонійного особистісного розвитку. Вивчення стресостійкості підлітків допомагає краще зрозуміти їхню реакцію на труднощі та створити дієві стратегії підтримки [1–4].

Мета тези – експериментально дослідити та проінтерпретувати отриманні результати самооцінки та рівня стресостійкості підлітків в умовах військового часу.

Аналіз літератури та результати дослідження засвідчили, що формування стресостійкості є ключовим у розвитку підлітка в умовах війни. В дослідженні взяли участь 52 учні 8–9 класів КЗ «ВЛ №3 імені Михайла Коцюбинського», у рівному співвідношенні хлопців і дівчат. Робота проводилась у два етапи: спершу – теоретичне вивчення поняття самооцінки й стресостійкості під час воєнного стану; далі – емпіричне дослідження, що охоплювало вивчення взаємозв'язку самооцінки й стресостійкості за допомогою апробованих методик у форматі онлайн-опитування (Google Form).

Згідно результатів за *шкалою сприйняття стресу PSS-10*, які представлені на рисунку 1, визначено кількість сприйнятого стресу за останній місяць (низький, помірний і високий рівень стресу).

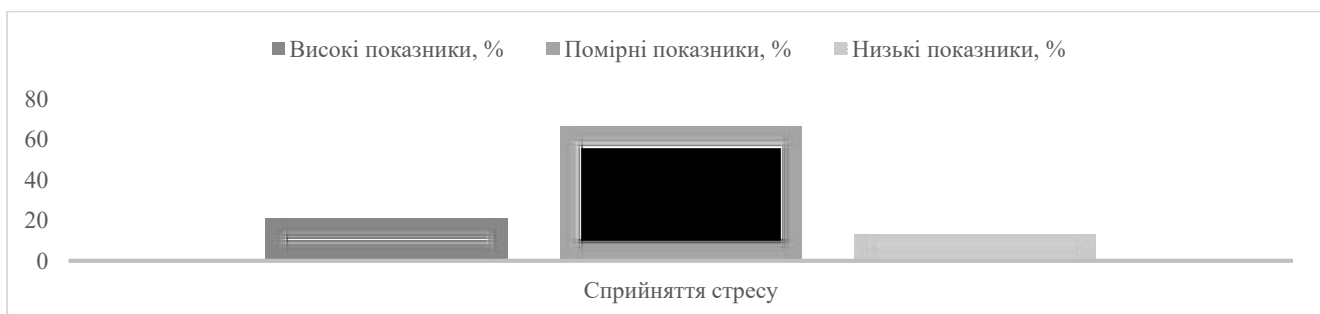


Рис. 1. Отримані результати за шкалою сприйняття стресу (PSS-10)

Згідно з рисунком 1, 13% підлітків мають низький рівень стресу, демонструючи емоційну стабільність. 66,2% – помірний, що вказує на часткову напругу й складнощі в

управлінні емоціями. 20,8% мають високий рівень стресу, що може потребувати психологічної допомоги. Отже, більшість опитаних перебувають у зоні помірного стресу.

Методика PSS оцінює загальне сприйняття стресу через такі категорії: неконтрольованість: відчуття, що події є непередбачуваними або такими, що їх важко контролювати; перевантаженість: відчуття, що кількість вимог і завдань перевищує ресурси людини; емоційна тривога: відчуття напруженості, тривоги або нервозності через неспроможність справлятися зі стресовими факторами.

Опрацювавши отримані результати згідно *методики «Шкала самооцінки»* (підлітковий вік), визначили рівень самооцінки (низький, середній, завищений). Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Отримані результати за методикою «Шкала самооцінки»

Отримані результати	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Самооцінка	18,2	23,4	58,4

В 58,4% підлітків виявлено низьку самооцінку, що супроводжується невпевненістю, самокритикою й труднощами в соціальній взаємодії. У 23,4% – середній рівень, який забезпечує емоційну збалансованість і мотивацію до розвитку. Лише 18,2% мають завищену самооцінку, що може призводити до проблем у спілкуванні та неприйняття власних помилок. Отже, переважна більшість підлітків потребує підтримки для зміцнення впевненості в собі та гармонійної інтеграції в суспільство.

Оцінка рівня тривожності за *методикою А. Кастанеди, В. Маккандалесса та Д. Палермо* дозволяє розбити результати на п'ять категорій: нормальний рівень, дещо підвищений рівень, високий рівень, дуже високий рівень та надмірний спокій. Інтерпретація результатів згідно кожного виду тривожності (шкільна, самооцінна, міжособова та загальна) допомагає отримати детальне уявлення про емоційний стан підлітка в різних сферах життя, отримані результати наведені в таблиці 2.

Показники *шкільної тривожності* свідчать, що 46% підлітків почуваються комфортно в навчальному середовищі. 19% мають помірний дискомфорт, ще 19% –

підвищений рівень тривоги, що може негативно впливати на навчання. 16% демонструють надмірний спокій, що може вказувати на байдужість до навчального процесу.

Таблиця 2

Отримані результати рівня тривожності

Рівень тривожності	Вид тривожності, %			
	Шкільна	Самооцінна	Міжособова	Загальна
Нормальний	46	46	35	36
Дещо підвищений	19	19	19	30
Високий	19	23	35	15
Дуже високий	0	0	7	4
Надмірний спокій	16	12	0	15

46% підлітків мають нормальний рівень *самооцінної тривожності*, 19% – помірно підвищений, а 23% – високий, що свідчить про серйозні сумніви в собі. 12% демонструють надмірний спокій, що може вказувати на байдужість або низьку мотивацію. 35% підлітків мають нормальний рівень *міжособової тривожності*, ще 19% – незначні труднощі у спілкуванні. 35% демонструють високий рівень тривожності, що супроводжується страхом критики та соціальною напругою. Таким чином, більшість підлітків мають нормальний або помірно підвищений рівень тривожності, що є типовим для цього віку. Водночас у значної частини спостерігається високий або дуже високий рівень тривожності, зокрема у сферах самооцінки та міжособистісних стосунків, що потребує уваги. Надмірний спокій, зафіксований у 12–15% підлітків, може свідчити про байдужість або уникання проблем і також заслуговує на додаткову увагу.

Список використаних джерел

1. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога: навч. посіб. К.:Видав. Дім "Слово", 2008. 240 с.
2. Калошин В. Ф., Павлютенков Є. М., В. В. Крижко. Стрес у педагогічній діяльності. Конфлікти: сутність і подолання. Х., АБС, 2008. С. 107–220.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ АУТОАГРЕСІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Клеппо Назар

Аутоагресивна поведінка студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасної психології та педагогіки. Аутоагресія серед студентів не є випадковим явищем, вона виникає внаслідок сукупності біопсихосоціальних чинників: індивідуально-особистісних, соціальних, освітніх, а також макросоціальних. Особливу тривогу викликає зростання випадків самознищувальної поведінки серед студентів, яка проявляється у вигляді самозвинувачення, самопокарання, аутоагресивного мислення, вживання психоактивних речовин, самопошкодження тощо. Особливо ці прояви загострюються в умовах соціальної нестабільності, збройного конфлікту, невизначеності майбутнього.

У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях увага приділяється класифікації, механізмам розвитку й профілактиці аутоагресії в різних вікових групах. Теоретичні засади проблеми аутоагресії висвітлено у працях О. Андрієвської, Л. Карамушки, А. Бека, П. Слейні, П. Х'юїтта та ін. Зокрема, наголошується на зв'язку між дезадаптивним перфекціонізмом, емоційною ізоляцією, тривожністю, депресивністю та аутоагресивною поведінкою.

Метою дослідження є обґрунтування особливостей профілактики аутоагресії серед студентів.

Дослідники (П. Слейні та П. Х'юїтт) підкреслюють важливість психолого-педагогічного спрямування профілактичної роботи, яка дозволяє враховувати як індивідуальні особливості студента, так і вплив освітнього середовища. Визначено, що ефективна профілактика повинна охоплювати діагностику, психоосвітню підтримку, розвиток емоційної компетентності, формування здорових механізмів саморегуляції. Попри зростаючий інтерес до феномену аутоагресії, на сьогодні обмежено висвітлено профілактичні аспекти саме у студентському середовищі, особливо з урахуванням сучасних викликів.

Аутоагресивна поведінка – це форма деструктивної поведінки, що спрямована не назовні, а проти самої себе. Вона проявляється у свідомому або несвідомому завданні шкоди власному тілу, здоров'ю, статусу чи добробуту. Сюди можуть входити такі дії, як самопошкодження, надмірна самокритика, ізоляція, відмова від задоволення базових потреб або навіть суїцидальні наміри. Ця поведінка часто є способом реагування на сильний емоційний біль, стрес або почуття безвиході, коли людина не може знайти здорові способи вираження своїх почуттів чи подолання ситуації. Аутоагресія може бути як свідомим актом, так і неусвідомленим симптомом психологічного розладу.

Згідно з психологічним підходом, юнацький вік (17–23 роки) є критичним періодом формування ідентичності, автономії та емоційного самосприйняття. Саме в цей час студенти стикаються з надмірним рівнем відповідальності, оцінювання, соціального тиску, що може спричинити виникнення деструктивних форм саморегуляції. У юнацькому віці надзвичайно актуальною є потреба в емоційній підтримці, прийнятті, розумінні. У разі незадоволення цієї потреби формується внутрішня напруга, яка може реалізовуватися у вигляді аутоагресивної поведінки.

Аутоагресивна поведінка включає не лише тілесне самопошкодження, а й різні форми саморуйнування – шкідливі звички, соціальну ізоляцію, прокрастинацію, цинізм до себе та свого майбутнього. На її формування впливають такі чинники, як дитячі травми, порушення прихильності, перфекціоністські настанови, емоційна негнучкість, низький рівень соціальної підтримки. Особливої актуальності ця проблема набуває у студентів із дезадаптивними типами саморегуляції, високим рівнем тривожності, фрустрацією життєвих очікувань.

Профілактика аутоагресії у студентів має свої особливості, пов'язані з контекстом вищої освіти. Вона повинна бути вбудована в систему психологічного супроводу закладу освіти й включати не лише кризову інтервенцію, а й регулярну роботу над підвищенням емоційної компетентності. Ефективними є інтерактивні формати –

тренінги, майстер-класи, практикуми з психогігієни та самопідтримки, що дозволяють студентам усвідомити свої емоції, навчитися безпечно їх виражати та опановувати методи регуляції. Важливим також є створення довірливої атмосфери в академічному середовищі, де студент може звернутися по допомогу без страху осуду чи стигматизації.

Окрім безпосередньої психологічної допомоги, необхідною є також міждисциплінарна взаємодія викладачів, кураторів, адміністрації та батьків, спрямована на раннє виявлення ризикованої поведінки, психоемоційних змін та проявів емоційної нестабільності. Забезпечення студентам доступу до якісного психолого-консультативного супроводу, освітніх матеріалів з ментального здоров'я та проведення інформаційних кампаній у межах університету є невід'ємними умовами успішної профілактики аутоагресії.

Таким чином, ефективна профілактика аутоагресії серед студентів можлива лише за умови формування психологічно безпечного середовища, своєчасної психодіагностики та розбудови культури самопідтримки. Саме інтеграція психолого-педагогічних ресурсів дозволить знизити поширення аутоагресивних тенденцій серед студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці цілісної діагностично-профілактичної програми для студентів, яка дозволить виявляти психологічні ризики і сприяти формуванню особистісної стійкості.

Список використаних джерел

1. Бака В. Психологічні аспекти аутоагресії у молоді: монографія. Харків: Видавничий дім «Інжек», 2020. 280 с.
2. Бака Н. С. Вплив аутоагресії на психоемоційний стан особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 4. С. 22–27.
3. Діденко О. Г. Соціально-психологічні аспекти самотності у молоді. *Соціальна психологія*. 2019. Т. 20, № 3. С. 64–72.

РОЛЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Єлізавета Решетняк

Інвалідність дітей є важливою суспільною проблемою, що потребує системного вирішення питань соціального захисту, інтеграції, доступності та працевлаштування. Соціальна робота з цією категорією населення передбачає всебічну державну підтримку та створення умов для повної самореалізації дитини з інвалідністю відповідно до її прав і потреб. В останні роки в нашій країні стало більш помітним прагнення до того, щоб змінити ситуацію, що склалася з навчанням і вихованням дітей з інвалідністю у кращу сторону. Прийняті на державному рівні відповідні законодавчі акти. Складається система нового виду спеціалізованих установ – реабілітаційних центрів, які дозволяють комплексно вирішувати багато проблем [1–4].

Метою тези є обґрунтування соціальної реабілітації дітей з обмеженими можливостями в контексті забезпечення ролі фахівця соціальної роботи.

Соціальна реабілітація дітей з обмеженими можливостями є одним з пріоритетних напрямів у сфері соціальної роботи. Її основною метою є забезпечення всебічного розвитку дитини (соціального, емоційного, інтелектуального та фізичного) та розкриття її потенціалу. Особливу роль у цьому процесі відіграє фахівець соціальної роботи, який здійснює соціальний супровід та надає психосоціальну підтримку. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що соціальна реабілітація є багатокomпонентним процесом, що поєднує соціальну адаптацію, підтримку, навчання та розвиток. Вона має бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби конкретної дитини [1, 4].

Фахівець соціальної роботи є ключовим суб'єктом у реабілітаційному процесі. Його професійна компетентність включає [2]: загальноосвітні знання; психологічну підготовку; етичні та морально-ділові якості; здатність до співпраці в мультидисциплінарній команді; знання специфіки розвитку дітей з обмеженими можливостями. До обов'язків фахівця соціальної роботи належать:

1. Оцінка потреб дитини та її сім'ї.
2. Інформування про соціальні послуги.
3. Організація соціального супроводу.
4. Надання психосоціальної підтримки.
5. Консультування та робота з батьками.

Результати дослідження доводять, що ефективна діяльність фахівця соціальної роботи сприяє покращенню якості життя дитини з інвалідністю, її адаптації до соціального середовища та запобігає виникненню складних життєвих обставин. Завдяки роботі у мультидисциплінарних командах забезпечується комплексний підхід до реабілітації дітей з обмеженими можливостями [3; 4].

Соціальна реабілітація дітей з обмеженими можливостями є однією з ключових складових інтеграції таких дітей у суспільство та забезпечення їм гідної якості життя. Вона спрямована на формування у дитини навичок самостійного життя, соціальної взаємодії, розвитку самооцінки та відчуття власної гідності. У цьому процесі роль фахівця соціальної роботи набуває особливого значення, адже він є посередником між дитиною, її родиною, освітніми та медичними установами, органами влади (рис. 1).

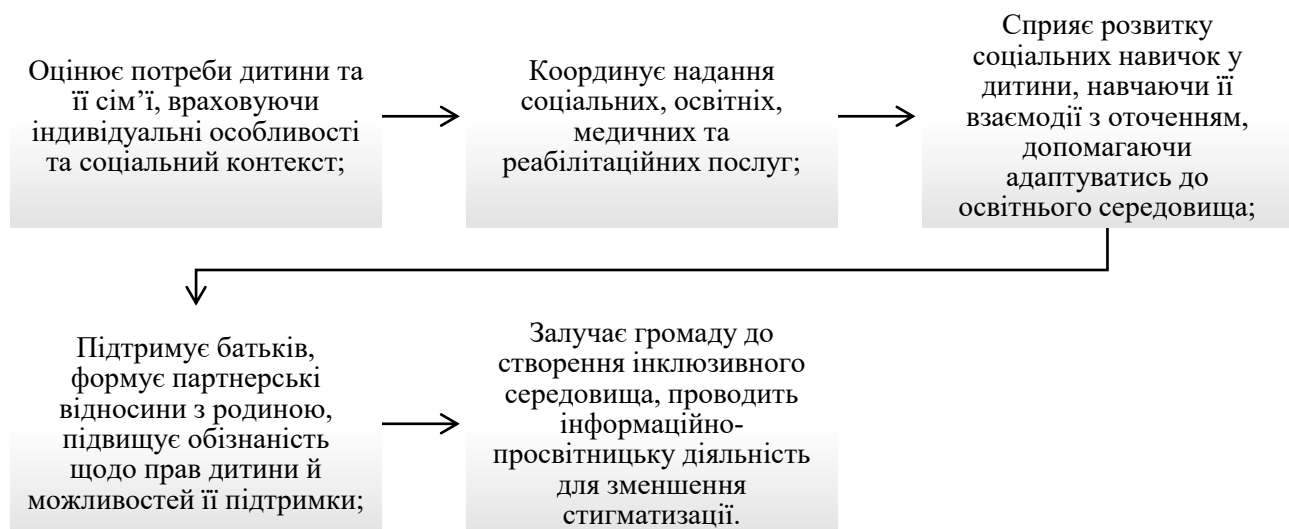


Рис. 1. Ефективність забезпечення соціальної роботи фахівцем

Отож, фахівець соціальної роботи виступає як ключова фігура у процесі включення дитини з інвалідністю в активне соціальне життя, працюючи як з внутрішніми ресурсами дитини, так і з бар'єрами в навколишньому середовищі.

Таким чином, охарактеризовано науково-методичну літературу з проблеми соціальної реабілітації дітей, які мають обмежені можливості. Розглянуто діяльність фахівця соціальної роботи у соціально-реабілітаційних центрах. Проаналізовано його ключові обов'язки, професійні компетентності та особливості роботи з дітьми цієї категорії. Фахівець соціальної роботи є невід'ємним елементом системи соціальної реабілітації дітей з обмеженими можливостями. Його професійна діяльність вимагає високого рівня компетентності, емпатії, знань і практичних навичок. Необхідним є подальше вдосконалення підготовки таких фахівців для забезпечення якості соціальних послуг та ефективної підтримки дітей і їх родин. Висвітлено результати експериментального дослідження, яке підтверджує важливість мультидисциплінарного підходу в соціальній реабілітації.

Список використаних джерел

1. Іванова Н. Соціальна реабілітація: теоретико-методичні аспекти. Київ: Центр учбової літератури, 2020.
2. Петренко О. Психосоціальна підтримка в соціальній роботі. Харків: Основа, 2019.
3. Дьяченко Л. Реабілітація дітей з особливими потребами. Львів: Світ, 2021.
4. Сидоренко В. Соціальна робота з вразливими групами населення. Київ: Академія, 2022.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВОЛОНТЕРАСТВА В УКРАЇНІ

Дремлюга Олександра

Актуальність теми зумовлена необхідністю розуміння неоднорідних, суперечливих соціальних процесів і потребою вдосконалення керування різноманітних спільнот, соціальних груп. Одним із таких соціальних феноменів, який швидко набирає оберти та розповсюджується прийнято вважати волонтерство. Проблема волонтерства, доброчинної діяльності та милосердя посідає значне місце у сучасних наукових дослідженнях

Мета тези, спираючись на науково-педагогічну літературу, висвітлити поняття волонтерської допомоги та становлення і розвиток волонтерства у сучасному суспільстві.

Нині «феномен волонтерства» трактується: як форма громадянської участі в суспільно корисних справах, спосіб колективної взаємодії й ефективний механізм вирішення актуальних соціально-педагогічних проблем; як діяльність, яка є непримусовою; ґрунтується на прагненні допомогти; як справа, зроблена без попередньої думки про фінансову винагороду; як робота, а не гра; як добровільний вибір діяльності, який відображає особисті погляди й позиції; активна участь громадянина в суспільному житті, що виражається зазвичай у спільній діяльності в межах різних асоціацій, сприяє покращенню якості життя; як національна ідея – ідея милосердя та доброчинності, ресурс філантропії – людинолюбства, добродійності, благодійної діяльності, соціальної підтримки, заступництва й захисту знедолених громадян через милосердя [1, с. 75].

Відповідно до положень закону визначено наступні поняття:

«Волонтер» – фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги.

«Волонтерська допомога» – роботи та послуги, що безоплатно виконуються та надаються волонтерами і волонтерськими організаціями шляхом надання

волонтерської допомоги.

Волонтерська діяльність є формою благодійництва та добровільною, соціально спрямованою, неприбутковою діяльністю, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги [4].

Волонтерський рух для молодих людей є невичерпним джерелом надбання громадянської освіти, можливості вчитися та сприяти розвитку солідарності у країні, можливості реалізувати себе у служінні суспільству, а для старшого покоління можливістю допомогти і окремій людині, і суспільству в цілому.

Становлення волонтерського руху в Україні відбувається сьогодні за такими напрямками [2, с. 13-14]:

1. Традиційний для багатьох країн західного світу обмін групами молодих добровольців, які мають на меті транслювання власної культури (історії, традицій, мови, досвіду з певних видів професійної та суспільної діяльності людини) та засвоєння аналогічно культури тієї країни, до якої за домовленістю виїжджає на певний час волонтер; надання молоді можливості навчатися і розвивати різні лінії взаємозв'язку, а також служити суспільству..

2. Добровільна безкоштовна робота волонтерів у громадських та некомерційних організаціях, яка має на меті допомогу будь-яким категоріям населення у будь-яких видах діяльності, навчанні, потенціальному розвитку.

Добровільна систематична або епізодична допомога державним установам у здійсненні соціальної політики: допомога освітянським (шкільним та позашкільним) закладам у навчально-виховній роботі, закладам соціального забезпечення в роботі з молоддю з особливими потребами та з людьми похилого віку.

4. Волонтерська діяльність, як результат творчого саморозвитку, бажання навчати всіх, хто прагне, тому, що сам добре знаєш та вмієш, але що не завжди є власною професією добровільного помічника.

5. Педагогічно спрямована волонтерська діяльність виступає засобом

розвитку особистості, її соціалізації та духовного становлення, зокрема в дитячих і молодіжних об'єднаннях при центрах соціальних служб. Згідно із Законом України «Про волонтерську діяльність», вона охоплює підтримку вразливих категорій населення, догляд за людьми, які потребують допомоги, допомогу постраждалим у надзвичайних ситуаціях, захист прав осіб з інвалідністю, а також збереження природи й культурної спадщини [3, с. 126-127; 4].

Таким чином, волонтерство у сучасному суспільстві є важливим сучасним феноменом, значимість і вплив якого зростає з кожним роком. Висновки. Таким чином, волонтерство – це не тільки явище сучасного світу, коріння його закладені в традиціях та народних звичаях багатьох країн. Це – і конкретна практична діяльність великої кількості людей, які реалізують власні доброчинні ідеї, наміри, плани. Вимоги нашого часу сприяють модернізації форм і методів волонтерської діяльності. Однак мотиви і функції волонтерства залишаються незмінними: бажання допомагати нужденним і активно брати участь як у громадському, так і в своєму власному житті.

Список використаних джерел

- Бондаренко З. П. Доброчинність та волонтерство як веління часу. Д.: Вид-во ДНУ, 2011. С. 70-81.
2. Лях Т. Л. Методика організації волонтерських груп: навч. посіб.. К.: Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2010. 160 с.
3. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.
4. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19 квітня 2011 р. Відомості Верховної Ради України. 2011 р. № 42. 435 с.

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Пастернак Анастасія

Професія психолога – це мистецтво розуміння людської душі, складних емоцій, думок та поведінки. За глибокими теоретичними знаннями та володінням діагностичним інструментарієм, варто не недооцінювати таку важливу складову успішного фахівця – соціальний інтелект. У навчальній діяльності майбутнього психолога розвиток соціального інтелекту відіграє фундаментальну роль. Вже на етапі здобування знань майбутні психологи активно взаємодіють із викладачами, одногрупниками, беруть участь у дискусіях, презентують результати досліджень.

Метою тези є обґрунтувати особливості прояву соціального інтелекту в майбутніх психологів.

Соціальний інтелект є практичним та відрізняється від абстрактного академічного інтелекту. Багато вчених розглядають соціальний інтелект (Г. Олпорт, Г. Айзенка, Дж. Гілфорд, Дж. Гілфорд), як багатокомпонентне утворення. Він має різні форми прояву в конкретних міжособистісних ситуаціях, і важко піддається стандартним методам дослідження. У практичній діяльності майбутнього психолога розвинений соціальний інтелект критично важливий, оскільки він безпосередньо впливає на ефективну комунікацію в процесі консультування, краще розуміння клієнта, допомагає встановити терапевтичний альянс та знаходити вирішення з складних ситуацій [1, 4].

Г. Олпорт описував соціальний інтелект як особливу здатність вірно судити про людей, прогнозувати їх поведінку та забезпечувати адекватне пристосування у міжособистісних взаємодіях. На думку Г. Айзенка, соціальний інтелект визначається як здатність індивіда використовувати психометричний інтелект з метою адаптації до вимог суспільства. При цьому психометричний інтелект визначається на 70 % впливом генотипу, а на 30 % – екзогенними факторами

(культура, виховання в родині, освіта, соціоекономічний статус). Дж. Гілфорд розглядає соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від фактору загального інтелекту та пов'язаних, насамперед, з пізнанням поведінкової інформації [2, 3].

Отже, під поняттям «соціальний інтелект» можна розуміти інтегральну інтелектуальну здібність, яка визначає успішність спілкування і соціальної адаптації суб'єкта. Завдяки соціальному інтелекту особистість майбутнього психолога поєднує і регулює пізнавальні процеси, які пов'язані з відображенням соціальних об'єктів та забезпечує розуміння вчинків і дій людей, розуміння мовленнєвої продукції людини, а також її невербальні реакції (міміка, жести, поза).

Методика Дж. Гілфорда «Соціальний інтелект» дозволяє оцінити рівень соціального інтелекту особистості. Вона включає такі аспекти: сприйняття поведінки, розпізнання загальних характеристик, розуміння взаємин, аналіз цілісних ситуацій, оцінка змін поведінки та прогнозування наслідків. Методика дослідження включає 4 субтести: три невербальні та один вербальний, які діагностують ключові аспекти соціального інтелекту (CBC, CBS, CBT, CBI). Вона підходить для широкого вікового діапазону (від 9 років) та містить тестові зошити із 12-15 завданнями на кожен субтест із обмеженим часом виконання. Представимо результати виявлення окремих субтестів та стандартних значень в цілому по методиці Дж. Гілфорда «Соціальний інтелект» (рис. 1).

Субтест 1 «Історія з завершенням» вимірює фактор пізнання результатів поведінки. Майбутні психологи з високими оцінками за цим субтестом мають здатність до прогнозування подальших вчинків людей та розвиток соціальних подій, а також вміння орієнтуватись у невербальних реакціях учасників взаємодії, та знання нормативно-рольових правил, які регулюють поведінку людей. Особистості з низькими оцінками за цим субтестом можуть мати труднощі у розумінні зв'язку між поведінкою та її наслідками.

За *субтестом 2 «Групи експресії»*, що вимірює фактор пізнання класів

поведінки, було виявлено, що люди з високими оцінками мають здатність вірно оцінювати психологічний стан, почуття, наміри людини за її невербальною мімікою. Чуттєвість до невербальної експресії істотно впливає на здатність до якісної професійної діяльності майбутнього психолога.

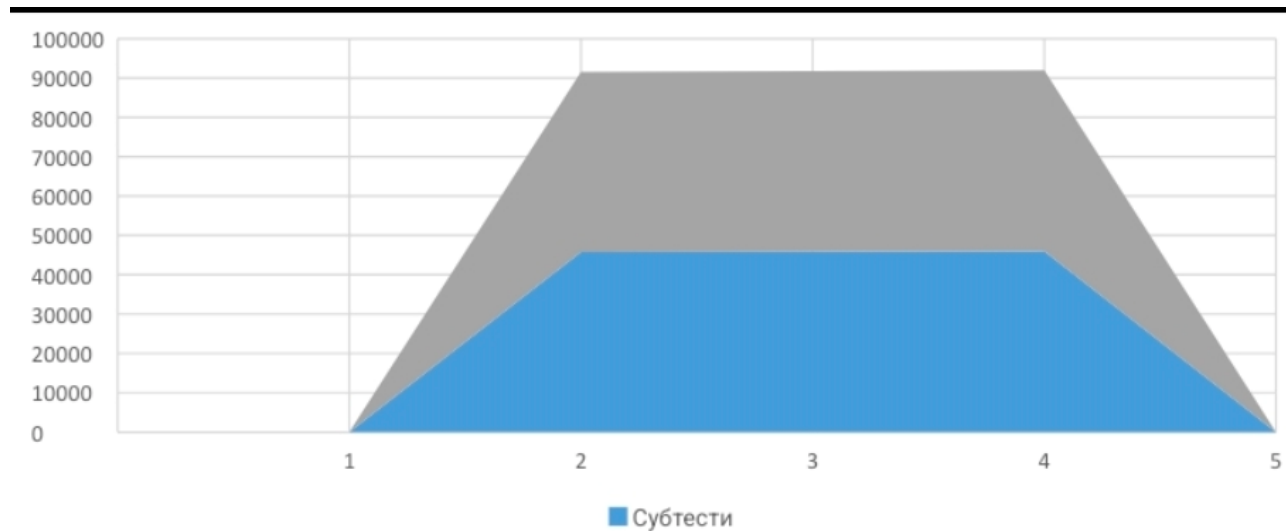


Рис. 1. Нормативні показники стандартних значень за результатами дослідження

За субтестом 3 «Вербальна експресія», який вимірює фактор пізнання перетворень поведінки, було виявлено, що люди з високими оцінками за цим субтестом володіють високою чутливістю до характеру і відтінків людських стосунків. Це допомагає майбутнім психологам правильно інтерпретувати те, що люди говорять один одному у контексті заданої ситуації, також це допомагає виявляти рольову пластичність у спілкуванні з різними співрозмовниками.

Субтест 4 «Історії з доповненням» вимірює фактор пізнання систем поведінки. Майбутні психологи з високими значеннями за цим субтестом здатні розрізняти структуру міжособистісних ситуацій, розуміти логіку та аналізувати складні ситуації взаємодії. Це підвищує здатність адекватно усвідомлювати наміри, цілі та потреби учасників комунікації, їхню поведінку та наслідки.

Загальний високий рівень соціального інтелекту визначає успішність у становленні професійної діяльності майбутніх психологів. Здобувачі з високим

рівнем соціального інтелекту здатні ефективно будувати позитивні міжособистісні відносини з викладачами та одногрупниками. Їхнє вміння проявляти емпатію, розуміти потреби та емоційний стан інших сприяє створенню атмосфери взаємної поваги, підтримки та відкритості в аудиторії. Це, своєю чергою, підвищує мотивацію до навчання, заохочує активну участь у дискусіях та сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу. Вони вміють не лише висловлювати власну думку, але й чути та розуміти аргументи інших, навіть якщо вони відрізняються від їхніх власних. Також, розвиток соціального інтелекту допомагає швидше та успішніше включитись у практичну діяльність психолога завдяки здатності до кращого розуміння співрозмовника за допомогою вербальних і невербальних способів комунікації.

Таким чином, розвиток соціального інтелекту є важливим чинником у професійному становленні майбутніх психологів. Практична діяльність майбутніх психологів здійснюється у безперервній взаємодії з іншими людьми, тому вміння правильно сприймати та інтерпретувати поведінку людей, їх прагнення, мотиви та цілі, прогнозувати та скеровувати їх дії, усвідомлювати власні емоційні реакції є фундаментальною важливими аспектами. Тому соціальний інтелект є важливою професійно значимою характеристикою майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Ковальова О. А. Проблема визначення поняття соціальний інтелект у психологічній науці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. С. 10–14.
2. Миронюк Є. В. Визначення та історія розвитку поняття соціальний інтелект у психологічній науці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. С. 452–461.
3. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. Т. VI. Психологія обдарованості, 2012. №8. С. 147–155.
4. Харченко С. В. Психодіагностичні методи визначення рівня розвитку соціального інтелекту. 2018. №1. С. 51–56.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ФОРМУВАННІ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Магазейнова Дар'я

Академічна успішність у сучасному університетському середовищі дедалі частіше розглядається як системне утворення, залежне не лише від рівня знань чи когнітивних здібностей, а й від здатності здобувача освіти ефективно адаптуватися до динамічного соціального та емоційного контексту. Зміна парадигми вищої освіти, перехід до самостійного стилю навчання, соціальна невизначеність, психологічні наслідки війни та соціальної нестабільності – усе це висуває нові вимоги до внутрішніх ресурсів особистості, зокрема до її соціально-психологічної адаптації. Академічні результати студента значною мірою залежать від його здатності адаптуватися до змін і стресових факторів в освітньому середовищі [1–6].

Метою тези є обґрунтування ролі соціально-психологічної адаптації у формуванні академічної успішності здобувачів вищої освіти.

Під соціально-психологічною адаптацією розуміють процес гармонійного включення особистості в нове соціальне середовище, налагодження ефективної взаємодії з ним, формування позитивного ставлення до власної ролі та функцій у новому контексті. Адаптована особистість демонструє емоційну стабільність, адекватні реакції на стресові подразники, сформовану ідентичність та орієнтацію на позитивну перспективу. У процесі нашого емпіричного дослідження ми використовували шкалу соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда для вимірювання рівня адаптації серед 50 студентів Вінницького державного педагогічного університету. Дані показали, що вищий рівень адаптації достовірно пов'язаний із вищими результатами в навчанні. Зокрема, 64% респондентів із результатами понад 80 балів за шкалою адаптації мали середній академічний бал більше 4,5. Водночас серед студентів з низьким рівнем адаптації (менше 60 балів) лише 14% показали схожі академічні результати. Рівень кореляції між адаптацією

та середнім балом становив $r = 0,58$ ($p < 0,01$), що засвідчує наявність статистично значущого взаємозв'язку.

Показово, що суб'єктивне емоційне благополуччя, як компонент адаптації, безпосередньо впливає на академічну стійкість. Студенти, які демонстрували високі показники за шкалою суб'єктивного благополуччя (за методикою Дінера–Каммінса), характеризувалися більшою зібраністю, впевненістю у власних силах, меншою схильністю до паніки під час іспитів та вищою ефективністю в навчальній діяльності. В межах дослідження зафіксовано, що серед 18 здобувачів із високим рівнем емоційного добробуту 83% мали середній бал $\geq 4,6$. Натомість серед респондентів з низьким рівнем благополуччя лише незначна частина демонструвала такі результати. Студентка №12 зазначила у відкритому запитанні: «Я майже не відчуваю себе частиною групи, часто уникаю спілкування, що робить навчання ще важчим». Її результати з адаптації були на низькому рівні (52 бали), а середній бал за підсумками семестру – 3,4. Натомість студент №8, який мав 91 бал за шкалою адаптації, поділився: «Я добре почуваюсь у групі, мені комфортно ставити запитання, ділитися думками – це змушує вчитись більше і глибше». Його середній бал – 4,9.

Не менш важливу роль у процесі адаптації відіграють особистісні ресурси, зокрема рівень відкритості до досвіду, комунікативна гнучкість, толерантність до невизначеності. Дані дослідження показали, що здобувачі з високими показниками за шкалою Big Five (відкритість до нового) демонстрували на 0,6 бала вищі навчальні результати в середньому. Такі студенти активніше долучалися до освітнього процесу, брали участь у неформальних освітніх активностях, швидше долали адаптаційні бар'єри. У свою чергу, низький рівень соціальної взаємодії та комунікативної активності, зафіксований у частини здобувачів, корелював із зниженим рівнем включеності в навчальний процес та емоційним виснаженням.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що академічна

успішність є не лише функцією знань або когнітивних навичок, а значною мірою залежить від адаптивної спроможності особистості. Соціально-психологічна адаптація виступає системоутворюючим фактором, що об'єднує емоційні, мотиваційні та соціальні ресурси. Саме вона забезпечує цілісність і стійкість навчальної діяльності в умовах високої динаміки освітнього середовища. Враховуючи ці висновки, необхідним є створення в межах ЗВО цілісної системи підтримки адаптаційного процесу. Йдеться про впровадження програм первинної психологічної діагностики, тренінгів адаптації для першокурсників, психопросвітницьких заходів щодо саморегуляції, розбудову інституту академічного наставництва та розвиток консультативної служби. Зміцнення адаптаційних ресурсів студента не лише сприятиме підвищенню його академічних досягнень, але й формуватиме емоційно зрілу, соціально відповідальну особистість, здатну до самореалізації в умовах змінного суспільного простору.

Список використаних джерел

1. Роджерс К. Погляд на психотерапію, становлення людини. К.: Прогрес, 2001. 328 с.
2. Дінер Е., Каммінс Р. Шкали оцінки суб'єктивного благополуччя: структура та надійність. *Журнал позитивної психології*. 2020. №2. С. 20–29.
3. Юрченко І. О., Білозуб І. А. Психоемоційна адаптація студентської молоді в умовах соціальних трансформацій. *Психологія і суспільство*. 2022. №3. С. 55–61.
4. Лазарус Р. Емоції та адаптація. Оксфорд: Oxford University Press, 1991. 576 с.
5. Коваленко І. Психологічна адаптація першокурсників: діагностика та корекція. К.: Центр учбової літератури, 2019. 276 с.
6. Савін-Бадьор В. Особистісні ресурси студентів як основа їх психологічної стійкості. *Вісник психології та педагогіки*. 2021. №6. С. 33–40.

СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Гирич Павло

Складні соціально-політичні та економічні умови життєдіяльності українського суспільства призвели до зростання попиту на кваліфікованих соціальних працівників. Окрім того, умови сьогодення диктують нові вимоги до майбутніх соціальних працівників, їхніх знань, умінь та професійно важливих якостей. Так, нові виклики вимагають від майбутніх соціальних працівників формування та розвитку соціального лідерства. Тобто, майбутні соціальні працівники повинні бути ініціативними, готовими вирішувати складні завдання, брати на себе відповідальність за їх виконання, бути готовими до змін тощо. Відповідно, процес підготовки майбутніх соціальних працівників і розвиток у них соціального лідерства повинен реалізовуватися з позиції комплексного підходу, враховувати сучасні тенденції та вимоги.

Проблеми соціального лідерства, то вона також порушена у багатьох теоріях та концепціях, серед яких можна відзначити: теорію великої людини (Т. Карлейль); теорію особистісних якостей (Р. Стогділл, С. Кіркпатрік, Е. Лок, Дж. Нефф, Дж. Сітрін); ситуаційну теорію лідерства (Ф. Фідлер, П. Херсі, К. Бланшар); теорію «двигуна лідера» (Н. Тічі); теорію лідерства – служіння (Р. Грінліф) [1, с. 215]. Незважаючи на численні дослідження, проблеми розвитку соціального лідерства у майбутніх соціальних працівників в умовах професійної підготовки є вкрай актуальним.

Метою тези є обґрунтування особливостей розвитку соціального лідерства у майбутніх соціальних працівників в умовах професійної підготовки.

В сучасних умовах розвитку теорії та практики соціальної роботи відбувається новий етап становлення предметного поля дослідження – соціальної роботи, що супроводжується суттєвими змінами в професійній підготовці. Саме тому на перший план виходить питання не просто підвищення рівня теоретичної професійної підготовки, а насамперед створення умов для практичної насиченості освітнього процесу професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Загальновідомо, що ефективність професійної діяльності майбутніх працівників із соціальної роботи залежить від якості їх підготовки. Відтак зростають вимоги до фахової підготовки соціальних працівників. Це викликано трансформаціями в суспільстві, процесами модернізації вищої освіти, потребою якісної підготовки соціальних працівників у сучасних закладах вищої освіти [3, с. 90].

Розуміння сутності підготовки майбутніх соціальних працівників в умовах закладів вищої освіти, на думку О. Карпенко, полягає в «формуванні готовності до професійної діяльності та її здійсненні на основі єдності теорії та практики навчання» [3, с. 89]. Розвиток та удосконалення підготовки соціальних працівників може залежати від сукупності чинників, що опосередковано впливають на розвиток й становлення галузі соціальної роботи, серед яких:

1) «об'єктивний чинник відображає характер розвитку суспільства (соціально-економічні, технологічні та соціокультурні зміни) та системи головних цінностей, що призводить до необхідності впроваджувати інновації, які переважно орієнтовані на удосконалення наявної системи підготовки, а не на її корінну зміну;

2) суб'єктивний чинник відображає перетворювальний фактор розвитку суспільства, особливо при особистісній орієнтації освіти через створення умов для зростання й самореалізації людини та включення загальнокультурної складової у систему професійної освіти;

3) особистісний чинник визначає відповідність вимог професії індивідуальним очікуванням та особливостям людини, розвиток її особистісного потенціалу, що безпосередньо впливає на правильність вибору цілей, змісту, форм і методів навчання та результативності підготовки;

4) людський чинник характеризує місце і роль людини у складних об'єктах дійсності під впливом науково-технічного прогресу суспільства, що визначає створення ситуацій досвіду та організації їх викладання щодо пошуку способів вирішення» [4, с. 62].

Отже, означені чинники впливають та спрямовують прояв суспільної потреби у формуванні соціального лідерства у соціальних працівників, оскільки стає можливим сприяти позитивним соціальним змінам щодо вирішення соціальних й особистих проблем, мобілізації та активізації ресурсів вразливих категорій клієнтів з подолання складних життєвих обставин, підвищення соціальної активності та соціальної ініціативності.

Зауважимо, що професійна підготовка соціальних працівників в Україні відбувається з урахуванням прийнятих стандартів підготовки та кваліфікаційних характеристик професіограми соціального працівника, загальних вимог до змісту підготовки та пріоритетних тенденцій підготовки фахівців соціальної сфери. Підготовка до діяльності в галузі соціальної роботи – складний, багатоаспектний процес, що забезпечує можливість набуття студентами суспільного світогляду щодо оперативного реагування на будь-які соціальні зміни, передбачення наслідків цих змін, планування й самостійного визначення найбільш раціональних засобів вирішення нестандартних професійних ситуацій [2, с 87].

Процес формування соціального лідерства у майбутніх соціальних працівників в закладах вищої освіти визначає специфіку органічного поєднання методів, форм та засобів навчальної й соціально-виховної діяльності з позааудиторною діяльністю усіх суб'єктів освітнього процесу, оскільки уможливорює швидку адаптацію до соціальних змін та детермінує процес самореалізації особистості соціального працівника. Інноваційні методи у професійній підготовці забезпечують викладання дисциплін, організацію практики та позааудиторну діяльність, поєднуючи формальну і неформальну освіту для розвитку лідерського потенціалу майбутніх соціальних працівників.

Важливо зазначити, що існує необхідність посилення лідерських навичок студентів, що вивчають соціальну роботу, шляхом проведення формальних та неформальних розвивальних заходів та визнання лідерської участі у навчальній програмі із соціальної роботи. У цьому контексті, «сутність підготовки соціальних

працівників, необхідно розглядати як особливий вид соціальної освіти, що інтегрує різнорівневість підготовки бакалаврів, магістрів та PhD соціальної роботи, варіативність поєднання різних форм і методів навчання та виховання, з метою забезпечення універсальності підготовки як визначальної вимоги до інноваційно орієнтованого освітнього процесу, його важливості для удосконалення підготовки фахівців в галузі соціальної роботи».

Отже, підготовка майбутніх соціальних працівників вимагає використання комплексного підходу, різних методів та форм організації навчального процесу. Окрім того, важливу роль у процесі формування та розвитку соціального лідерства у майбутніх соціальних працівників відіграє позааудиторна робота, практична діяльність тощо. Зазначимо, що розвиток соціального лідерства у майбутніх соціальних працівників є тривалим процесом і потребує прояву ініціативності з боку самих студентів.

Таким чином, розвиток соціального лідерства у майбутніх соціальних працівників в умовах професійної підготовки є тривалим процесом, який має включати в себе різні підходи, методи та форми роботи. Окрім того, важливим у процесі формування соціального лідерства є готовність та бажання самих студентів проявляти ініціативність, здатність до самоосвіти та опанування необхідними вміннями і навичками в процесі практичної діяльності.

Список використаних джерел

1. Андрощук І. В., Андрощук І. П. Співпраця закладів вищої освіти із стейкхолдерами як умова підвищення ефективності підготовки майбутніх педагогів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. №29. С. 215–226.
2. Бирик Д. Д. (2011). Особливості професійної підготовки фахівців в соціальній роботі. Соціальна робота на межі тисячоліть: концепції, технології, стратегії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 29 квітня. 2011. С. 87–89.
3. Халецька А. А. Відповідальне та глобальне лідерство для сталого розвитку. *Публічне управління та митне адміністрування*. 2023. № 1 (36). С. 89–93.
4. Шеленкова, Н. Гендерні особливості прояву лідерства у молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №68(4). С. 162–168.

Для нотаток:

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

АДОМАС ІВАНЦЮС, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

АЛЕКСЕЄВА АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

АЛІЄВА-ВИХРИСТЮК КАРІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

АНДРОСОВИЧ ДАНИЛО, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

БАЙДА ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

БЕСАРАБ АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

БОСОВСЬКА АЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

БУЛЕГА ЛІЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВАСИЛЬКІВСЬКА ОЛЬГА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВЛАСОВА ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВОРОНА НАДІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВЕЧІРКО КАТЕРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГАБІНЕТ ОКСАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГАЙДАЄНКО АЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГИРИЧ ПАВЛО, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГЛІМБОЦЬКА АЛЬОНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГНАТЮК ОЛЕКСАНДРА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГНИРА КАРІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ НАЗАРІЙ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ДЕРИВЕДМІДЬ МИХАЙЛО, здобувач вищої освіти (магістр), ВДПУ імені

Михайла Коцюбинського

ДРАПАЛЮК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ДРЕМЛЮГА ОЛЕКСАНДРА, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЗАВЕРУХА БОГДАН, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ІСЬКО ОЛЕНА, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КАВУН МАРИНА-МАРГАРИТА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КЛЕПКО НАЗАР, здобувач вищої освіти (бакалавр) ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОВАЛЬСЬКА АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОНДЮК ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОШАЙ АДРІАНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КУРІННА ІРИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КУДЛАНОВА АННА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЛАВРЕНТЮК ДАША, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЛУКАШЕНКО ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЛУПОЛ ЯНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАГАЗЕЙНОВА ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАРТИНОВ ТАРАС, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

НОВІЦЬКА ВАЛЕНТИНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

НАУМОВА ОЛЬГА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

НІКІФОРОВА СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ОЛІЙНИК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ОСАДЧУК ГАННА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ОСЕВИЧ ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПАЛЯНИЦЯ ВОЛОДИМИР, здобувач вищої освіти (магістрант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПАСТЕРНАК АНАСТАСІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПОДОБА СВІТЛАНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПОМАЗАН ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

РЕГУРЕЦЬКА ОЛЬГА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

РЕШЕТНЯК ЄЛІЗАВЕТА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

РУБАН НАТАЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

САБАТИН ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

САГАЙДАК ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

САТАНОВСЬКА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СИНЮШКО НАТАЛІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СВІЯЗОВА БОГДАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СКАЛА НАТАЛІЯ, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СКОРИЧ СВІТЛАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СЛОБОДЯНИК ВАДИМ, здобувач вищої освіти (магістрант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СОЛОВЙОВА ЯНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СТАДНИК МИКИТА, здобувач вищої освіти (магістрант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СТРАШЕВСЬКИЙ ВЛАДИСЛАВ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ТАРАНУХА ВАЛЕРІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла

Коцюбинського

ТКАЧЕНКО ОЛЬГА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ТОКАРЧУК ПОЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЧОРНА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШВЕЦЬ ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШЕВЧУК ХРИСТИНА, здобувачка вищої освіти (магістранка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЄВГРАШИНА ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (магістранка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЦАСЮК КАРІНА, здобувачка вищої освіти (магістранка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЦИБУЛЯК ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЦИБУЛЯК ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЦУРКАН МАРІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШЕВЧЕНКО ОЛЕКСАНДР, здобувач вищої освіти (магістрант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШКОЛЯР АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістранка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЯСКОВА ТАМІЛА, здобувачка вищої освіти (магістранка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЯРИЧЕВСЬКА ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЮЩЕНКО ТАЇСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Наукове видання
Підписано до друку 07.05.2025 р.

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Збірник наукових праць

УДК 159.9:158:37.03

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Випуск 15(II)

Редакційна колегія:

Прізвище, ім'я, по батькові	Науковий ступінь	Вчене звання	Посада і місце основної роботи
Паламарчук Ольга Миколаївна	д.психол.н.	проф.	зав. каф. психології та соціал. роботи
Візнюк Інесса Миколаївна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Лящ Оксана Павлівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Чухрій Інна Володимирівна	д.психол.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Шахов Володимир Іванович	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Безверхий Олег Станіславович	к.психол.н.	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Габа Ірина Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Герасименко Ірина Генадіївна	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Долинний Сергій Сергійович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Коломієць Леся Ігорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Комар Тетяна Олександрівна	к.психол.н.	доц.	проф. каф. психології та соц. роботи
Мельник Ірина Миколаївна	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Немаш Лілія Ігорівна		асист.	асист. каф. психології та соц. роботи
Подорожний Вадим Григорович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Попова Олена Вікторівна	к.філосф.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Саранча Ірина Григорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Фуштей Оксана Василівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Чорна Олена Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Шульга Галина Борисівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Штифурак Володимир Сергійович	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи

Відповідальні за випуск: І.М. Візнюк, О.М. Паламарчук
Технічний редактор: С.С. Долинний