

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

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

*Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
участю «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та підтримка
особистості в умовах ситуації невизначеності»
(20 травня 2025 року)*



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

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
участю «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та підтримка
особистості в умовах ситуації невизначеності»

для здобувачів вищої освіти

Випуск №15

Частина I

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». Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та підтримка особистості в умовах ситуації невизначеності». Вип. 15(I). Вінниця, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2025 р. 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
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.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

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ІННОВАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЇ: СУЧАСНІ ПРАКТИКИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	11
--	----

Візнюк Інеса

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ НАУКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	11
---	----

Саранча Ірина

ДОСВІД ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ПАРОСТОК» В РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ З ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, У ТОМУ ЧИСЛІ ВПО	14
---	----

Сергій Долинний

ПАТОПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПОРУШЕНЬ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ	17
--	----

Настояща Альна

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ІТ-ФАХІВЦІВ ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	20
--	----

Марцев Олексій

ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	23
---	----

Курінна Ірина

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	26
---	----

Шевченко Роман

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ В АСПЕКТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ	30
---	----

Коломієць Олег

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	33
---	----

Лукашенко Юрій

ДІАГНОСТИКА, ЛІКУВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ХРЕБТА	36
--	----

Кудланова Анна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ	39
--	----

Чорна Вікторія

ОСНОВНІ ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ	42
---	----

Данчишина Олена

ВИКОРИСТАННЯ ІШІ ТА ЗМІНИ В МОТИВАЦІЙНІЙ СТРУКТУРІ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО 45

Помазан Тетяна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 48

Алієва-Вихристюк Каріна

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ 51

Гнатюк Олександра

ТЕОРЕТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ 54

Слободяник Вадим

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ПРОЯВАМИ
ЕСІЇ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 57

РОЗДІЛ II. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ В
КОНТЕКСТІ ЗАРУБІЖНОГО ТА ВІТЧИЗНЯНОГО ДОСВІДУ 60

Осєвич Тетяна

ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ РОЛІ МОЛОДДЮ В
ПЕРІОД СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 60

Скорич Світлана

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО
НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 63

Добровольський Назарій

СОЦІАЛЬНА ІНТУЇЦІЯ ЯК ІНДИКАТОР ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ В ДІТЕЙ
АДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ 66

Алексєєва Анастасія

ГУМОР ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ
СПЕКТРИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 69

Ткаченко Ольга

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПІДХІД ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ
КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 72

Вечірко Катерина

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 75

Сагайдак Вікторія	
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕІ В СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ	79
Андросович Данило	
РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ	83
Глімбоцька Альона	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ	86
Токарчук Поліна	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	89
Скала Наталія	
БУЛІНГ У ШКОЛІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ АГРЕСОРА ТА ЖЕРТВИ	92
Шевченко Олександр	
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	96
Олійник Анастасія	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	99
Кондюк Олена	
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ	102
Ющенко Таїсія	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЮНАЦТВА	105
Побережна Маргарита	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	108
Мартинов Тарас	
ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ	112
Осадчук Ганна	
ТИПОЛОГІЯ ХАРАКТЕРУ ЯК ЧИННИК ВАРІАТИВНОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ	115

РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ 119

Цасюк Каріна

ВПЛИВ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИНИКНЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 119

Ковальська Анастасія

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З СТАРШОКЛАСНИКАМИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ 122

Лукашенко Тетяна

ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ 125

Страшевський Владислав

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПІДТРИМЦІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ 128

Габінет Оксана

ПЕРСПЕКТИВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ 132

Нікіфорова Софія

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕС-РЕЛІЗУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ 136

Новіцька Валентина

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПСИХОКОРЕКЦІЇ 139

Швець Юля

ПСИХО-СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ КОНФЛІКТСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКІВ 142

Сатановська Вікторія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 146

Паляниця Володимир

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ 150

Подоба Світлана

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 153

Шевчук Христина

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО ВПЛИВУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ 156

Соловйова Яна

ВПЛИВ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА ПРОФЕСІЙНЕ
САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ 159

Регурецька Ольга

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ У
ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЦИФРОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ 162

Страшевський Владислав

ВИЗНАЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ЛЮДИНИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ
ПОРУШЕННЯМИ ДО САМОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ 165

Ісько Олена

ПРИНЦИПИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ 169

Ворона Надія

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ДОМАШНЬОГО
НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ 172

Лаврентюк Даша

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ 175

Каріна Гнира

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ У СОЦІАЛЬНОМУ
СУПРОВОДІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ 178

Сабатин Олена

СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ГЕМБЛІНГУ: ФОРМИ, ЗМІСТ ТА ЗАВДАННЯ 181

РОЗДІЛ IV. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 184

Свіязова Богдана

СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ
ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В КРИЗОВИХ ЦЕНТРАХ 184

Заверуха Богдан

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ 187

Алієва-Вихристюк Каріна

РОЛЬ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО
ІМІДЖУ ЯК ЧИННИКА ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 191

Євграшина Олена

ВПЛИВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ЮНАЦТВА 194

Пастернак Анастасія

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 197

Наумова Ольга

РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 201

Стадник Микита

ПІДХОДИ ТА ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ 204

Школяр Анастасія

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 208

Скала Наталія

БУЛІНГ У ШКОЛІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ АГРЕСОРА ТА ЖЕРТВИ 211

Цуркан Марія

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 215

Власова Олена

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ
ДИСТАНЦІЙНИХ МІЖНАРОДНИХ КОМАНД 218

Яричевська Дар'я

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ТОЛЕРАНТНІСТЮ
ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 221

Мазур Анна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В
ІТ-СФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ 224

Кавун Марина-Маргарита

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 228

Вдовцова Яна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ З
НЯМ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ 232

Клепко Назар

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 236

Рубан Наталія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ-
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ 239

Тарануха Валерія

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО
КОНФЛІКТУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 242

РОЗДІЛ I

ІННОВАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЇ: СУЧАСНІ ПРАКТИКИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ НАУКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Візнюк Інесса

Психологія зароджувалася як цілком і повністю гуманітарна дисципліна – наука про душу (назва «психологія» походить від грецьких $\Psi\upsilon\chi\acute{\eta}$ – «душа»; $\lambda\acute{o}\gamma\omicron\varsigma$ – «вчення»). На різних етапах свого розвитку вона зазнавала впливу різних галузей науки і практики – з деякими психологія була раніше об'єднана, наприклад з філософією, а з іншими, хоч і розвивалися окремо, наприклад з педагогікою, але внаслідок збігу досліджуваних питань теж стали тісно пов'язані. На сучасному етапі спостерігається все тісніший зв'язок психології з природничими науками, зокрема, з медичними та біологічними. Цей взаєозв'язок обумовлений подвійною природою людини як соціальної так, одночасно, й біологічної істоти. Знання, отримані фізіологами та біологами, все ширше починають використовуватися в психології для того, аби краще зрозуміти сутність психічних явищ [1].

Метою сучасних тенденцій наукових психологічних досліджень є теоретичні знання про розвиток психологічної науки та практики, знання про здобутки, які характеризують сучасний стан психології, вироблення уявлень про закономірності й тенденції розвитку психологічної науки в проекції на певні типи раціональності й соціокультурного розвитку. *Предметом* наукового пошуку є особливості розвитку психологічної науки сучасності, теоретичний, методологічний та парадигмальний аспекти досліджень у психології; концептуальна основа і методичне підґрунтя конкретних психологічних досліджень; внутрішні суперечності в логіці теоретичного психологічного знання та практики.

Серед домінуючих психологічних тенденцій є теорії і тактики позитивного мислення, серед яких актуальними є такі теми досліджень [1, с. 118]:

1. Психічне здоров'я та стрес, де дослідження показують, що регулярна практика медитації може значно зменшити рівень стресу та покращити загальний стан психіки.

2. Вплив кольорів на емоції – новітні відкриття підтверджують, що певні кольори можуть викликати різні емоційні реакції та впливати на психічне благополуччя.

3. Психологія успіху – вивчаються внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на досягнення цілей, включаючи самотивацію та стратегії подолання стресу.

4. Позитивне мислення – дослідження підтверджують, що оптимізм може покращити фізичне та психічне здоров'я, а зміна ставлення до стресу сприяє загальному благополуччю.

5. Мотивація та досягнення – аналізуються механізми мотивації та їхній вплив на продуктивність та особистісний розвиток тощо.

Інновації нині відіграють ключову роль в розвитку сучасної психології, сприяючи глибшому розумінню мозку та вдосконаленню методів лікування психічних розладів. Новітні технології, такі як штучний інтелект і віртуальна реальність, активно впроваджуються у психологічну практику, підвищуючи точність діагностики та ефективність психотерапії [1, с. 120].

В Україні спостерігається зростання популярності спеціальності «психологія» серед випускників шкіл, що пояснюється підвищеним попитом на клінічних і реабілітаційних психологів у зв'язку з кризовою безпековою ситуацією. Відповідно, кількість вищих навчальних закладів, які пропонують спеціалізацію в психології, також збільшується, що розширює можливості для студентів у виборі напрямку навчання. Українські університети пропонують широкий спектр спеціалізацій, включаючи нейропсихологію, клінічну та політичну психологію, що дозволяє студентам готуватися до роботи в різних сферах. Особливо перспективним напрямком залишається нейропсихологія, яка продовжує розвиватися завдяки технологічним інноваціям, відкриваючи нові можливості для досліджень і практичного застосування [1, с. 117].

Нейропсихологія продовжує активно розвиватися завдяки технологічним інноваціям, які відкривають нові можливості для дослідження мозку та його взаємозв'язку з поведінкою. Сучасні методи, такі як нейровізуалізація, штучний

інтелект і аналіз цифрових показників, дозволяють глибше розуміти когнітивні процеси та розробляти ефективніші підходи до лікування психічних розладів (рис. 1).



Рис. 1. Сучасні тенденції розвитку психології в епоху цифрових технологій

Кіберпсихологія, як новий напрямок, досліджує вплив цифрових технологій на психологічний стан людини. Вона охоплює широкий спектр питань: від впливу соціальних мереж на самооцінку до проблеми залежності від смартфонів та відеоігор. Наприклад, феномен «номофобії» – страх залишитися без смартфона – стає все більш поширеним, що впливає на увагу, продуктивність і соціальні взаємодії. Важливим аспектом кіберпсихології є формування цифрової ідентичності. Люди часто створюють онлайн-образи, які можуть суттєво відрізнятися від реальних, що іноді призводить до внутрішніх конфліктів. Крім того, питання цифрової безпеки та приватності набувають особливого значення, оскільки соціальні платформи збирають значну кількість персональних даних, що впливає на довіру до технологій.

Загалом, розвиток нейропсихології та кіберпсихології демонструє, як технологічні інновації змінюють наше розуміння психічних процесів і взаємодії людини з цифровим середовищем, що відкриває нові перспективи для досліджень і практичного застосування в психології.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Долинна А., Долинний С. Сучасні тенденції методології наукових психолого – педагогічних досліджень. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education* . №75. С. 115-126.

ДОСВІД ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ПАРОСТОК» В РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ З ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, У ТОМУ ЧИСЛІ ВПО

Саранча Ірина

Громадська організація «Паросток» відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я та психосоціального благополуччя осіб з інвалідністю, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Її діяльність особливо актуальна в умовах війни, коли багато людей стикаються з психологічними труднощами, втратою стабільності та необхідністю адаптації до нових умов життя. Організація реалізує соціальні проєкти, спрямовані на надання психологічної допомоги, проведення груп підтримки, інтеграційних заходів та тренінгів для фахівців. Це сприяє формуванню культури турботи про психічне здоров'я та допомагає людям з інвалідністю краще адаптуватися до суспільного життя.

З огляду на значну кількість ВПО з інвалідністю у Вінницькій області, діяльність «Паростка» є важливим внеском у розбудову стійкої системи громадського здоров'я. Організація не лише підтримує людей, а й навчає фахівців, як ефективно працювати з різними групами населення, що потребують психологічної допомоги. Це робить її досвід цінним для подальшого розвитку соціальних ініціатив у сфері психічного здоров'я [1–2].

Метою дослідження є вивчення досвіду ГО «Паросток» в реалізації соціальних проєктів з підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя осіб з інвалідністю, у тому числі ВПО.

Громадська організація «Паросток» реалізує свою діяльність через кілька ключових стратегій, спрямованих на підтримку осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [1, 2]:

1. Соціальна адаптація та інтеграція – організація допомагає людям з інвалідністю адаптуватися до нових умов життя, сприяє їхній соціальній взаємодії та залученню до активного громадського життя.

2. Психологічна підтримка – «Паросток» проводить тренінги, групові заняття та індивідуальні консультації для осіб, які переживають кризові ситуації, зокрема ВПО, що сприяє їхньому емоційному благополуччю.

3. Освітні програми та професійна реабілітація – організація надає можливості для навчання та розвитку навичок, що допомагає людям з інвалідністю знайти роботу та реалізувати себе у професійній сфері.

4. Партнерство та залучення ресурсів – «Паросток» активно співпрацює з міжнародними організаціями, місцевою владою та іншими громадськими ініціативами для залучення фінансування та розширення можливостей підтримки.

5. Розвиток громадського здоров'я – організація бере участь у створенні програм, спрямованих на покращення психічного здоров'я та доступу до медичних послуг для осіб з інвалідністю.

Завдяки цим стратегіям «Паросток» забезпечує комплексну підтримку вразливих груп населення, сприяючи їхній соціальній стабільності та психологічному благополуччю. ГО «Паросток» відіграє важливу роль у підтримці людей з інвалідністю, забезпечуючи їхню соціально-трудова та медичну реабілітацію, сприяючи професійному самовизначенню та інтеграції в суспільство. Завдяки співпраці з міжнародними організаціями та місцевою владою вона організовувала консультації, спортивні й розважальні заходи, а також допомагала у пошуку роботи.

Однак із початком повномасштабної війни умови діяльності суттєво змінилися. Організація зіткнулася з численними викликами, зокрема необхідністю переформатування проєктів, адаптації до нових реалій та евакуації частини команди за кордон. Закриття соціальних програм на місцевому рівні, постійні повітряні тривоги та перебої зі світлом створювали додаткові труднощі, а високий рівень тривожності серед клієнтів вимагав постійної уваги.

Значна частина внутрішньо переміщених осіб, зокрема людей з інвалідністю, знайшла прихисток у Вінниці. Хоча «Паросток» мав досвід роботи з ВПО ще з 2014

року, різке збільшення кількості переселенців стало серйозним викликом. Організація продовжує адаптувати свою діяльність, щоб ефективно реагувати на потреби новоприбулих та забезпечувати їм необхідну підтримку.

ГО «Паросток» змогла адаптувати свою діяльність до умов війни завдяки підтримці Українського фонду швидкого реагування IREX (URRF). Перший проєкт, реалізований у цей період, «Шляхи реагування громадського сектору на соціально-гуманітарні кризи», був заснований на власному досвіді організації та мав на меті допомогти іншим ГО України переформатуватися й продовжити роботу. В межах проєкту було створено навчальний онлайн-курс із сурдоперекладом на платформі «Навчайся доступно!», що охопив 196 представників громадських організацій, включаючи людей з інвалідністю, батьків, вимушених переселенців, студентів та осіб похилого віку. «Паросток» забезпечував відеолекції, домашні завдання, додаткові матеріали та менторство, допомагаючи активістам адаптуватися до нових умов роботи та надавати якісні соціальні послуги навіть у складних обставинах.

Крім того, команда проєкту розробила електронні пам'ятки з рекомендаціями щодо управління емоційним станом, запобігання вигоранню та ухвалення ефективних рішень у період невизначеності. Важливим аспектом стало залучення ГО, які раніше не працювали з людьми з інвалідністю, але прагнули зробити свою діяльність більш інклюзивною. Це сприяло розширенню інклюзивних практик у громадському секторі та підвищенню рівня соціальної підтримки в Україні. Загалом, завдяки цьому проєкту «Паросток» навчив понад 100 тисяч активістів по всій країні, що стало значним внеском у розвиток громадянського суспільства та підтримку вразливих груп населення.

Список використаних джерел

1. Саранча І. Г. Роль центрів соціальної реабілітації у процесі соціалізації осіб з вадами опорно-рухового апарату. *Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка*. Корекц. педагогіка і психологія, 2011. Вип 3. С. 167-172.
2. Саранча І., Швед В., Омельченко О. Індивідуальна інклюзивна освітня траєкторія: сутність та зміст. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional*, 2021. С. 299-306.

ПАТОПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПОРУШЕНЬ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ

Долинний Сергій

Патопсихологічна діагностика порушень психічних процесів – це важлива галузь медичної психології, яка спрямована на виявлення змін у функціонуванні окремих психічних функцій та визначення патопсихологічних синдромів. Аналіз порушень психічної діяльності дозволяє виявити зміни у когнітивних процесах, мотивації та емоціях. Визначення патопсихологічних синдромів допомагає розпізнати системні порушення функціонування ЦНС. Оцінка структури психічних процесів сприяє розумінню механізмів розвитку психопатологічних станів. Психологічне дослідження в цьому контексті спрямоване на аналіз компонентів мозкової діяльності, які можуть бути порушені та спричиняти клінічні прояви [1–2].

Метою дослідження є аналіз патопсихологічної діагностики порушень психічних процесів.

Сучасні тенденції патопсихологічної діагностики відображають розвиток науки та технологій, а також зміну підходів до розуміння психічних порушень, серед яких такі ключові напрямки:

1. Інтеграція нейропсихологічних методів – поєднання патопсихологічного аналізу з нейронауковими дослідженнями дозволяє глибше зрозуміти механізми психічних розладів.

2. Цифровізація діагностики – використання комп'ютерних тестів та штучного інтелекту для аналізу когнітивних порушень підвищує точність та об'єктивність оцінки.

3. Індивідуалізація підходів – врахування соціокультурних факторів та особливостей особистості пацієнта допомагає створювати більш ефективні діагностичні моделі.

4. Розширення експертної діяльності – патопсихологічна діагностика активно використовується у судово-психіатричній експертизі для оцінки психічного стану осіб.

Такі тенденції сприяють більш точному розумінню психічних процесів та вдосконаленню методів діагностики.

Саме тому, фахівець має оволодіти також важливим для професійної діяльності набором вмінь і процедур щодо патопсихологічної діагностики, але надалі, щоб стати «майстром», йому потрібно створити свій власний «стиль» роботи, який може суттєво відрізнитись від зразків, які були засвоєні в період учнівства. Він повинен виробити власний «почерк», що ґрунтується на його знанні про себе, про свої сильні сторони і обмеження, своє власне бачення шляхів і цілей психологічної допомоги, уявлення про техніку досягнення бажаного результату тощо. Іншими словами, робота на рівні «майстра» завжди унікальна і не може всліпу копіюватися учнями. Викладання і засвоєння певного «набору» професійно важливих умінь та навичок має на меті створення інструментальної та психологічної готовності практикуючих психологів до переходу на більш високий «майстерський» рівень. Досягнення майстерності – виключно результат зусиль самого фахівця [1, 2]:

1. Можна надавати допомогу в знятті симптому: навчити людину краще маніпулювати оточенням – змусити близьких поводитися бажаним чином, залагоджувати конфлікти, навчитися комунікативним навичкам, зняти поведінковий прояв неблагополуччя.

2. Допомогти вирішити проблему – виявити прихований сенс симптому, допомогти змінитися самій людині.

Психологічне консультування – це процес, який має ряд стадій. В сучасній літературі зазвичай наводиться п'ятикрокова поетапна модель процесу консультування:

- 1 етап – встановлення контакту й орієнтація клієнта на роботу;

- 2 етап – збір інформації про клієнта, вирішення питання про те, у чому полягає проблема;

- 3 етап – усвідомлення бажаного результату;

- 4 етап – вироблення альтернативних рішень, що можна позначити, як «Що ще

ми можемо зробити з цього приводу?»;

5 етап – узагальнення психологом у формі резюме результатів взаємодії з клієнтом, а в деяких випадках – формулювання «домашнього завдання» для клієнта і обговорення форми та строків його виконання.

Таким чином, консультант-психодіагност, працюючи з підопічним й отримавши певну інформацію про його проблему, формує відповідні припущення (гіпотези) щодо причин виникнення проблеми і шляхів та способів її вирішення. Консультативні гіпотези визначаються теоретичними позиціями конкретного консультанта. Так, консультант, який розглядає проблеми людини з позиції поведінкової психології, буде говорити про невдалий особистий досвід клієнта, неправильне навічання і необхідність перенавчання. Когнітивний консультант шукатиме порушення в пізнавальній сфері, у наявності ірраціональних переконань, аналітик досліджуватиме раннє дитинство клієнта, його можливі ранні дитячі травми. Відповідним чином буде будуватись консультативна гіпотеза тощо.

Отже, процес психодіагностичного консультування ґрунтується на формуванні консультативних гіпотез, які визначаються теоретичною позицією спеціаліста. Підхід консультанта до проблеми клієнта впливає на спосіб її аналізу та пошуку шляхів вирішення – від поведінкового аналізу до когнітивних та психоаналітичних інтерпретацій. Це свідчить про багатогранність психодіагностичної діяльності, її адаптивність та необхідність урахування індивідуальних особливостей кожного підопічного. Таким чином, ефективність консультування залежить від правильності сформульованих гіпотез та їх відповідності особистісним та ситуаційним факторам клієнта.

Список використаних джерел

1. Кокун О., Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Ордатій Н. та Карімулін Р. Діагностика посттравматичного синдрому: функціонально-вегетативний аналіз сенсорних систем. *Медицина невідкладної допомоги*, 2024. №20 (3). С. 193–202.
2. Кокун О., Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Ордатій А. та Карімулін Р. Психічне здоров'я волонтерів: походження психосоматичних розладів при посттравматичному стресовому розладі. *Медицина невідкладної допомоги*, 2025. №20 (8). С. 717–724.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ІТ-ФАХІВЦІВ ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Настояща Альона

Сфера інформаційних технологій та зв'язку є однією з найбільш динамічних і ресурсно-витратних у сучасному світі. Постійне оновлення технологій, висока конкуренція, необхідність швидкої адаптації до нових інструментів, а також безперервне навчання створюють значне емоційно-психологічне навантаження на працівників. В умовах невизначеності, коли стресогенні фактори виходять за межі професійної діяльності, працівники сфери інформаційних технологій та зв'язку можуть стикатися з підвищеним ризиком емоційного вигорання, зниженням мотивації, труднощами у підтриманні продуктивності та зниженням психологічного благополуччя.

Життєстійкість набуває особливої актуальності як механізм захисту та розвитку, що допомагає адаптуватися, долати виклики й зростати. Її вивчення в умовах професійної невизначеності є пріоритетним для прикладної психології.

Мета – теоретично обґрунтувати значення життєстійкості як ключового ресурсу соціально-психологічної адаптації працівників сфери інформаційних технологій та зв'язку в умовах невизначеності, а також окреслити основні чинники її формування й підтримки в професійному середовищі.

Питання життєстійкості як психологічного феномену перебуває у центрі міждисциплінарного наукового інтересу. В працях вітчизняних і зарубіжних авторів вона розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює сукупність індивідуальних якостей, ресурсів, установок і стратегій адаптації до складних умов життєдіяльності [4, 5].

О. Кокун акцентує увагу на важливості розвитку життєстійкості фахівців соціономічних професій, підкреслюючи її роль як буфера проти стресу та основи для збереження професійного функціонування у критичних умовах. Автор підкреслює, що життєстійкість не є вродженою, а може цілеспрямовано

формуватися завдяки навчально-психологічному супроводу, що особливо важливо в умовах воєнного стану [1].

С. Конратюк розглядає життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів, що виявляється через готовність особистості брати на себе відповідальність, проявляти гнучкість у мисленні, підтримувати стосунки з іншими та виявляти оптимізм [2]. В цьому ж контексті С. Рабчук, досліджуючи емоційне вигорання працівників ІТ-сфери, наголошує на важливості внутрішніх ресурсів особистості, зокрема самоусвідомлення, саморефлексії, емоційної компетентності та гнучкості мислення, що корелюють із життєстійкістю [3].

На думку Л. Смольської, формування життєстійкості вимагає креативного підходу, що включає розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Авторка також наголошує на значущості середовищної підтримки, зокрема – ресурсного мікроклімату колективу [4].

В праці О. Чиханцової підкреслюється тісний зв'язок між життєстійкістю та системою особистісних цінностей. Високий рівень життєстійкості притаманний особистостям, які мають виразні гуманістичні орієнтири, цілеспрямованість та внутрішній локус контролю [5].

Життєстійкість у професійному контексті розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати, адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу, змін та професійних викликів. Це не є лише результатом впливу зовнішніх обставин, а радше наслідком складної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, таких як мотивація, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, та соціального контексту – підтримки з боку колег, організаційної культури, професійного середовища.

В динамічній та високостресовій сфері інформаційних технологій, де працівники постійно мають справу з дедлайнами, великою кількістю інформації та необхідністю швидкої адаптації до змін, життєстійкість виступає як критично

важливий ресурс професійного виживання, продуктивності й особистісного благополуччя. Для фахівців сфери інформаційних технологій та зв'язку життєстійкість передбачає здатність до постійної психологічної мобілізації, гнучкого реагування на зовнішні та внутрішні виклики, а також до безперервного саморозвитку. Дослідження свідчать, що наявність життєстійкості тісно пов'язана з вищим рівнем задоволеності працею, меншим ризиком професійного вигорання, більшою стресостійкістю та загальним рівнем психологічного благополуччя.

Життєстійкість працівників сфери інформаційних технологій та зв'язку є важливим фактором соціально-психологічної адаптації в умовах невизначеності. Вона дозволяє не лише зберігати функціональність у стресогенному середовищі, а й підтримувати психічне здоров'я, професійну мотивацію та здатність до розвитку. Формування життєстійкості вимагає комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості, так і умови організаційного середовища.

Актуальними є подальші дослідження життєстійкості фахівців ІТ та зв'язку з урахуванням робочих умов, а також розробка інтервенцій для розвитку саморегуляції, критичного мислення та стресостійкості.

Список використаної літератури:

1. Кокун О. М. та ін. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник. 2024.
2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 78–83.
3. Рабчук С. І. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Магістерська робота. ВНУ імені Лесі Українки. 2024.
4. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.
5. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №42. С. 211–231.

ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Марцев Олексій

Освітня політика України значною мірою визначається інтеграцією в європейський простір. Психологічно безпечне середовище в школах є ключовою умовою для розвитку учнів, включаючи захист від насилля та поважне ставлення. Негативний вплив зовнішніх факторів може знижувати ефективність соціалізації дітей. Поняття готовності вчителя до професійної діяльності та її оцінювання відображено в працях С. Альохіної М. Алексеевої, Є. Агафоновой, К. Дурай-Новакової, Ю. Калічак, А. Колупаєва, Л. Кондрашової, С. Миронової, В. Моляко, О. Мороз, В. Сластьоніна, Г. Троцко, С. Чупахіна, М. Шеремет, О. Шпак та ін.. Важливою є підтримка дітей з особливими освітніми потребами, зокрема психологічний супровід і емоційна стабільність. Заклади освіти мають формувати комфортне середовище через спілкування з учнями, діагностику їхнього стану та уважність до їхніх потреб [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування готовності вчителів до формування психологічно безпечного інклюзивного освітнього середовища.

Освітня політика України формується під впливом європейської інтеграції. Важливим аспектом є створення психологічно безпечного освітнього середовища, що сприяє захисту дітей від насилля та їхньому емоційному благополуччю. Зовнішні фактори можуть негативно впливати на соціалізацію учнів, тому необхідна підтримка дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Заклади освіти мають забезпечувати комфортне середовище через спілкування, діагностику та уважне ставлення до учнів.

Інклюзивне освітнє середовище забезпечує спільне навчання дітей за адаптованими програмами, сприяючи їхній соціалізації. Психологічна безпека є ключовою умовою комфорту для дітей з особливими потребами. Міністерство освіти і науки України розробило «Стратегію забезпечення психічного здоров'я», що передбачає розбудову системи психологічної допомоги, покращення освітнього

клімату та зменшення випадків булінгу. Діти з ООП потребують додаткової підтримки для реалізації права на освіту.

Готовність вчителів до формування психологічно безпечного інклюзивного освітнього середовища визначається нами як психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в проведенні тренінгових занять, семінарів, лекторіїв, консиліумів щодо подолання упередженого ставлення до цих осіб; у формуванні мотивації та активної взаємодії у контексті побудови конструктивної співпраці в сприйнятті їх як повноцінних людей із руйнуванням різних стереотипів і міфів щодо їх дискримінації та стигматизації [1, 3].

Прихильники спільного навчання визначають такі позитивні пріоритети інклюзивних процесів (рис. 1).



Рис. 1. Позитивні пріоритети інклюзивних процесів в освітньому середовищі

Від так значно зменшується небезпечність розвитку в них снобізму у розумінні їх інакшості та винятковості, зникнення страху в доланні перешкод і здійсненні власних мрій. Інклюзивне навчання має складнощі, зокрема неоднорідність колективу, труднощі конкуренції та моральні дилеми у розподілі уваги. Тьюторство допомагає вирішувати ці проблеми, проте не всі родини можуть собі його дозволити. Важливо запроваджувати індивідуальні програми розвитку,

психологічний супровід та працювати з батьками для формування толерантного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами. Кожна дитина по-своєму унікальна, і потреби кожної дитини специфічні. Дитина з особливими освітніми потребами на сучасному етапі розвитку суспільства розглядається як особистість, яка має ті ж права, що й інші, але через особливості індивідуального розвитку їй необхідно формувати особливе середовище та надавати особливі освітні послуги.

Таким чином, проблема готовності вчителя забезпечити освітню інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами характеризується як інтегроване утворення, компонентами якого є: особистісні і професійно-значущі якості вчителя, його теоретична обізнаність та світоглядна позиція, практичні уміння, знання, установки та навички в організації освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами. Здатність проявляти компетентність у стандартних і нестандартних ситуаціях впродовж роботи з дітьми потребує діагностичної, освітньої і корекційної роботи, ґрунтовної навчально-методичної складової та ефективної організації соціальної взаємодії між дітьми та батьками.

Інклюзивне навчання не лише забезпечує освіту дітей з особливими потребами, а й впливає на навчальний процес та взаємини його учасників. Успішність залежить від розуміння педагогами потреб учнів та створення психологічно комфортного середовища. Важливими є комунікативні навички вчителя, співпраця з батьками та міждисциплінарними фахівцями. Ефективне інклюзивне викладання ґрунтується на гуманності, емпатії, толерантності та педагогічній справедливості.

Список використаних джерел

1. Калічак Ю. Л., Чупахіна С. В. Підготовка майбутніх педагогів до організації міжособистісної взаємодії в умовах інклюзивного освітнього простору: Навчально-методичний посібник. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2019. 80 с.
2. Лазаренко Н., Візнюк І. Моніторинг забезпечення якості професійної освіти педагогів в контексті євроінтеграції. *Comparative Professional Pedagogy*, 2023. №13(1). С. 11–19.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ірина Курінна

В ХХІ столітті суспільна нестабільність, війни та екологічні загрози підвищують психоемоційну напругу, особливо в Україні під час повномасштабної війни. Психічне здоров'я молоді, зокрема курсантів ДСНС, є важливим. Підготовка рятувальників включає фізичне, інтелектуальне та емоційне навантаження. Специфічний режим навчання в закладах ДСНС (стрійова підготовка, дисципліна, фізична активність, ієрархія, контроль) підвищує навантаження на психіку курсантів, до чого додаються суворий розклад, обмеження особистого часу та необхідність швидкої адаптації.

В умовах війни до цих чинників додаються нові ризики – відчуття постійної загрози, соціальна невизначеність, інформаційний тиск, емоційне виснаження. Усе це створює сприятливі умови для формування стресових, тривожних, адаптаційних і депресивних розладів [1–4].

Метою дослідження є психічне здоров'я майбутніх рятувальників у закладі професійно-технічної освіти ДСНС України в умовах воєнного стану.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *психічне здоров'я* – це стан добробуту, при якому людина реалізує свій потенціал, здатна справлятися зі стресами повсякденного життя, ефективно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це визначення акцентує увагу не лише на відсутності психічних захворювань, а й на наявності внутрішніх ресурсів, життєстійкості, здатності до саморозвитку [1, 2].

Норман Сарторіус визначав психічне здоров'я як: відсутність психічних розладів, наявність внутрішніх резервів для подолання труднощів і гармонію між індивідом і суспільством. А. Роббінс виділяв фактори психічного здоров'я: *медичні* (спадковість, соматичне здоров'я), *біологічні* (нервова система, гормони), *екологічні* (середовище, ресурси), *соціальні* (підтримка, зв'язки), *спосіб життя* (режим,

активність, харчування, звички) [3, 4].

Курсанти, як майбутні рятувальники, мають бути не лише фізично витривалими, але й емоційно стійкими та психологічно врівноваженими. Це зумовлює необхідність вивчення рівня ментального здоров'я та стресостійкості курсантів як одного з визначальних чинників їхньої професійної придатності та ефективності у кризових умовах. Важливим завданням освітніх установ є формування середовища підтримки психічного добробуту, що має сприяти збереженню здоров'я та стійкості майбутніх фахівців системи цивільного захисту.

Психічне здоров'я є важливим для ефективного виконання обов'язків рятувальника. Високий рівень стресостійкості, емоційна стабільність та загальне позитивне ментальне самопочуття необхідні для прийняття швидких та обґрунтованих рішень в кризових ситуаціях, ефективної взаємодії в команді та надання допомоги постраждалим. Зниження рівня психічного здоров'я може негативно позначитися на цих аспектах.

Дослідження мало емпіричний характер і проводилося на базі Вищого професійного училища Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (м. Вінниця) ДСНС України. У ньому взяли участь 70 курсантів, які навчаються за спеціальностями «Пожежна безпека» та «Цивільна безпека». Усі респонденти перебувають на денній формі навчання та проживають у казармених умовах з дотриманням жорсткого розпорядку дня.

Анкетування проводилось у письмовій формі, з дотриманням умов добровільності та анонімності, в супроводі викладача-психолога. Результати оброблялися з використанням описової статистики. Для збору даних було використано комплекс психодіагностичних методик, адаптованих до українського культурного та мовного середовища:

1. *Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale* – містить 9 тверджень, оцінюваних за 4-бальною шкалою. Мах бал – 36.

2. *Тест «Стійкість до стресу»* (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова) – для оцінки рівня емоційної витривалості та спроможності адаптуватися до стресових ситуацій, який складається із 18 запитань.

За шкалою позитивного ментального здоров'я курсанти продемонстрували такі результати: низький рівень – 9 осіб (12,8%); середній рівень – 31 особа (44,3%); високий рівень – 30 осіб (42,9%). Найбільшу групу становлять курсанти із середнім рівнем ментального здоров'я, що вказує на помірну здатність до психічної саморегуляції. Водночас кожен десятий респондент має низький рівень, що вимагає профілактичного психологічного супроводу.

За тестом *«Стійкість до стресу»* отримано такі показники: низький рівень – 11 осіб (15,7 %); середній рівень – 29 осіб (41,4%); високий рівень – 30 осіб (42,9%). Домінування сумарно низького і середнього рівня стресостійкості серед більшості майбутніх рятувальників на противагу високому – сигнал, який може свідчити про недостатність адаптаційних ресурсів, підвищену чутливість до зовнішніх подразників, труднощі з регуляцією емоційної напруги.

Отримані результати дослідження підтверджують, що навчання в освітніх закладах ДСНС України створює особливе середовище з високими адаптаційними вимогами. Хоча частина курсантів має високий рівень ментального здоров'я та стресостійкості, більшість перебуває на середньому рівні, що є небажаним з огляду на ризики професії. Це вказує на можливу недостатність або перевантаження адаптаційних механізмів. Існуючі психологічні служби часто не справляються з підвищеним навантаженням та воєнним станом, тому актуальним є впровадження комплексних програм розвитку стресостійкості, включаючи тренінги з саморегуляції, кризового консультування, самодопомоги та групової підтримки.

Крім того, доцільним є розвиток моделі командно-психологічного супроводу, коли офіцери-вихователі, викладачі та психологи працюють як єдина система підтримки психоемоційного стану курсантів. Такі підходи сприяють зниженню

тривожності, покращенню дисципліни та згуртованості підрозділів. Для збереження ментального здоров'я майбутніх рятувальників та підвищення якості їхньої підготовки необхідно розуміти поточний стан їхнього психічного благополуччя.

Таким чином, дослідження показало низький та середній рівні ментального здоров'я і стресостійкості серед майбутніх рятувальників, що вказує на психологічні ризики в підготовці. Необхідна комплексна підтримка курсантів через психотренінги, групи підтримки, консультування та скринінг. Потрібно посилити психологічну службу та впровадити довготривалі психоосвітні програми. Система навчання в умовах підвищеного навантаження, що супроводжується режимністю, фізичними і психоемоційними викликами, вимагає комплексної підтримки курсантів. Доцільним є впровадження програм психотренінгів, груп підтримки, індивідуального психологічного консультування та регулярного скринінгу психічного стану. Також необхідно посилити роль психологічної служби закладу та розширити її функції за рахунок впровадження довготривалих психоосвітніх програм.

Перспективним є створення багаторівневої системи підвищення психологічної стійкості, включаючи спеціалізовані модулі з розвитку резильєнтності та емоційної компетентності. Подальші дослідження можуть вивчати динаміку психоемоційного стану курсантів, роль керівництва та клімату в групах, а також розробку програм підготовки до надзвичайних ситуацій з психологічною складовою.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М., Максименко С.Д., Зайчикова Т.В. Психодіагностика стресостійкості особистості. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012.
2. Ключко А. В., Литвинова О. О. Психологічна готовність рятувальників до дій в екстремальних умовах. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 45–54.
3. Дикань І. В. Стресостійкість і психологічна надійність фахівців оперативно-рятувальних служб. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Т. 2. С. 75–81.
4. Приходько І. І. Формування стресостійкості у майбутніх фахівців з надзвичайних ситуацій. *Гуманітарний вісник*. Серія: Психологія. 2021. № 48. С. 60–65.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ В АСПЕКТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Шевченко Роман

Психологічний стан волонтерів залежить від успішності їхньої діяльності, але емоційне перенавантаження може призводити до compassion fatigue-відчуття фатальної нездатності впливати на події. Це зумовлено повторним переживанням травматичних історій підопічних та моральним конфліктом між власними цінностями і реальністю. Емоційне вигорання викликає когнітивні, фізичні та психологічні порушення: депресію, тривожність, самоізоляцію, порушення сну, втрату мотивації та зміну ставлення до оточення. Волонтери часто стикаються з особистісною відстороненістю, що посилює психосоматичні проблеми та цинічне ставлення до потерпілих. Втома від тривалого співчуття розвивається в професіях, що передбачають постійну взаємодію з людьми, і потребує стратегій психологічної підтримки для збереження емоційного ресурсу [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування життєстійкості волонтерів в аспекті посттравматичного зростання.

Життєстійкість волонтерів є ключовим фактором їхньої здатності адаптуватися до складних умов та ефективно виконувати свою діяльність. У контексті посттравматичного зростання вона відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості та особистісного розвитку [2, 3].

Посттравматичне зростання передбачає не лише подолання наслідків стресу, а й трансформацію особистості через набуття нового досвіду та переосмислення життєвих цінностей. Волонтери, які працюють у кризових умовах, часто стикаються з емоційним виснаженням, але водночас можуть розвивати навички саморегуляції, емпатії та стійкості до стресу [1, 3].

Дослідження показують, що збереження психосоматичного здоров'я волонтерів залежить від їхньої здатності до рефлексії, підтримки соціальних зв'язків та використання адаптивних стратегій. Важливими факторами є розвиток

позитивного мислення, усвідомлення власної ролі у допомозі іншим та формування довготривалих механізмів психологічної підтримки [1, 2].

Відновлення життєвих цінностей, емоційного фону та психологічної стійкості є ключовими аспектами підтримки волонтерів, які активно допомагають населенню та Збройним силам України. Українське суспільство демонструє високий рівень залученості до волонтерських ініціатив, що сприяє формуванню нових норм суспільної відповідальності. Дослідження науковців, таких як О. Kuchai, S. Yakovenko, T. Zorochkina та інших, підтверджують ефективність українських волонтерів, їхню мобільність та здатність оперативно реагувати на потреби суспільства. Вони аналізують мотивацію волонтерської діяльності, життєстійкість та формування резильєнтності волонтерів. Однак, існує потреба у комплексних дослідженнях перспектив волонтерського руху в умовах війни, зокрема під час антитерористичної операції на Сході України. Важливим напрямком є психопрофілактика та корекція compassion fatigue-емоційного виснаження, яке виникає через постійний контакт із потерпілими [1, 2].

Психопрофілактика compassion fatigue волонтерів ґрунтується на принципах комплексності, системності, розвитку психіки та орієнтації на особистісні ресурси. Вона включає психологічну допомогу, інтегровану в різні сфери життя, та профілактику професійного вигорання. Важливими ресурсами є Я-концепція, самооцінка, самоповага та здатність до вдячності. Профілактика здійснюється на рівнях: профілактичному, напруження, резистенції та виснаження, з акцентом на психологічну, біологічну, духовну та соціальну складову особистості [1, 3].

Потенційна роль волонтера у наданні допомоги потерпілим залежить від його стійкості до стресу, депресії та тривоги. Волонтери, які працюють безпосередньо з потерпілими, більш схильні до професійного вигорання та психофізичних розладів, тоді як опосередковане втручання дає вищий рівень адаптації та раціонального підходу до життєтворення. Захисними факторами є співчуття та життєстійкість, які допомагають зберігати якість професійного життя та психічне здоров'я. Важливим

аспектом психокорекційної роботи є формування позитивних характерологічних рис, корекція самооцінки та розвиток внутрішніх ресурсів волонтерів. Ефективна психологічна підтримка має включати саморегуляцію, тілесні терапії, техніки релаксації та формування стратегії оптимістичного світосприйняття. Розвиток психічних функцій сприяє подоланню compassion fatigue, збереженню життєстійкості та формуванню гармонійної особистості.

Ці дослідження є важливими для вдосконалення міжнародних програм підтримки волонтерів та трансформації системи охорони здоров'я. Саме тому *життєстійкість волонтерів* розуміємо як здатність добровольців ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігати психологічну стабільність та продовжувати діяльність попри труднощі. Вона включає внутрішні ресурси особистості, такі як емоційна витривалість, саморегуляція, здатність до рефлексії, а також зовнішні фактори підтримки – соціальні зв'язки, професійне середовище та доступ до ресурсів для психологічного відновлення. Життєстійкість волонтерів сприяє їхній продуктивності, запобігає вигоранню та забезпечує довготривалу ефективність у кризових ситуаціях.

Таким чином, життєстійкість волонтерів у контексті посттравматичного зростання є не лише способом подолання труднощів, а й можливістю для особистісного розвитку та зміцнення психологічного благополуччя. Це підкреслює необхідність створення програм підтримки, що сприяють їхній адаптації та професійному зростанню. Подальші дослідження мають зосередитися на ролі волонтерів як посередників у наданні допомоги, а також на розробці стратегій підтримки їхнього психоемоційного стану для забезпечення довготривалої ефективності волонтерської діяльності.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Шевченко Р. Волонтерська практика українців та громадських благодійних організацій в умовах військових дій. *Сучасна наука*, 2023. 71.
2. Візнюк І., Поліщук А. Формування ІТ-компетентності майбутніх магістрів як психолого-педагогічна проблема. *Психологічні перспективи*, 2021. № 37. С. 23–39.
3. Візнюк І. М., Долинний С. С., Саранча І. Г., Долинна А. С. Концептуальні підходи до визначення психіки та її можливого відтворення в штучних системах. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. №1. С. 36-41.

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Коломієць Олег

ІТ-технології відіграють ключову роль у формуванні резильєнтності волонтерів під час війни, забезпечуючи ефективні інструменти для психологічної підтримки, координації та навчання. В умовах постійного стресу та високого навантаження волонтери потребують цифрових рішень, які допомагають зберігати емоційну стійкість та адаптуватися до змін. Сучасні технології сприяють розвитку резильєнтності через онлайн-платформи для психологічної допомоги, мобільні додатки для управління стресом та цифрові навчальні курси. Наприклад, українські ІТ-компанії активно інвестують у гуманітарні проєкти та розробляють технологічні рішення для підтримки волонтерів [1–3].

Крім того, психологічні техніки, що використовуються у цифрових платформах, допомагають волонтерам відновлювати емоційний баланс та продуктивність. Інформаційно-психологічний супровід також відіграє важливу роль у стабілізації психічного стану волонтерів, сприяючи їхній адаптації до кризових умов. Саме тому ІТ-технології не лише полегшують організацію волонтерської діяльності, а й сприяють збереженню психічного здоров'я та життєстійкості волонтерів, що є критично важливим у воєнний час, про що йтиметься далі.

Метою дослідження є обґрунтування ІТ-технологій в контексті формування резильєнтності волонтерів в умовах воєнного часу.

Технологічна індустрія України відіграє критичну роль у підтримці Сил оборони та гуманітарних ініціатив під час війни. За два роки повномасштабного вторгнення вона інвестувала щонайменше 38,8 млрд грн. у військову підтримку, 2,4 млрд грн. – у гуманітарні проєкти та 2,8 млрд грн. – на допомогу ветеранам. Ці вкладення не обмежуються фінансовою підтримкою – ІТ-компанії використовують власний досвід та експертизу для розробки технологічних рішень, які допомагають

у боротьбі з ворогом. В умовах війни технологічні розробки стали ключовим фактором ефективного опору, адже вони компенсують нестачу ресурсів та підвищують точність і швидкість військових операцій [2, 3].

Дослідження «Де IT на ВІЙНІ», проведене асоціацією IT Ukraine спільно з Mind за підтримки Мінцифри, показало, що IT-галузь не лише фінансує оборонні ініціативи, а й активно впроваджує новітні технології для захисту країни. Анкетування понад 150 респондентів, включаючи IT-компанії, кластери, асоціації та благодійні фонди, підтвердило значний внесок галузі у наближення перемоги. Крім того, IT-сектор залишається важливим економічним рушієм, створюючи робочі місця, сплачуючи податки та забезпечуючи експортну виручку. Це демонструє, що технологічна індустрія не лише підтримує військові та соціальні ініціативи, а й сприяє стабільності економіки України в умовах війни.

Українська IT-індустрія демонструє виняткову стійкість, незважаючи на два роки повномасштабної війни. Вона залишається одним із ключових експортерів високотехнологічних товарів і послуг до Європи, що підтверджує її стратегіч – попри обстріли та блекаути вони продовжують виконувати завдання, дотримуючись дедлайнів, розробляючи продукти для глобального ринку та створюючи технології, які визнають у світі. Ця стабільність є важливим сигналом для інвесторів, що вкладення в українські компанії є перспективними. Дослідження аналізує сім ключових напрямів підтримки: донати, адресну допомогу Силам оборони, соціальні проєкти, military-розробки, IT-продукти для постраждалих, кібервійсько та інтеграцію ветеранів [1, 2].

Українська IT-індустрія продовжує відігравати важливу роль у підтримці ЗСУ та цивільного населення, що постраждало від російської агресії. Вона не лише фінансує оборонні ініціативи, а й активно впроваджує технологічні рішення, які допомагають у військовій сфері та гуманітарних проєктах. IT-компанії створили власні фонди, співпрацюють із громадськими та благодійними організаціями, а також пріоритезують допомогу за ключовими напрямками, такими як military-

розробки, кібероборона, соціальні проєкти та підтримка ветеранів. Це свідчить про системний підхід галузі до підтримки країни в умовах війни. Зібрані дані підтверджують, що ІТ-індустрія не лише зберігає свою стійкість, а й продовжує розширювати масштаби допомоги, використовуючи технологічні інновації для посилення обороноздатності України [2, 3].

Українська ІТ-індустрія відіграє ключову роль у національній безпеці та економічному розвитку країни під час війни. Дослідження підтверджує значний внесок ІТ-спеціалістів у підтримку ЗСУ та цивільного населення, що постраждало від російської агресії. ІТ-компанії активно донатять через благодійні фонди, такі як UNITED24, «Повернись Живим», KOLO та «Діти Героїв», спрямовуючи кошти, обладнання та технологічні рішення на потреби військових. Спочатку ця допомога була хаотичною, але з часом стала структурованою та фаховою – співробітники ІТ-компаній глибше занурилися в нюанси закупівель і технічні характеристики озброєння.

Крім фінансової підтримки, ІТ-галузь забезпечує технологічні розробки, які допомагають у військовій сфері та гуманітарних проєктах. Це не лише посилює обороноздатність країни, а й демонструє стійкість українського технологічного сектору, що залишається одним із ключових експортерів високотехнологічних послуг до Європи. Таким чином, ІТ-індустрія не тільки підтримує військові та соціальні ініціативи, а й сприяє стабільності економіки України, що є важливим сигналом для міжнародних інвесторів. ІТ-галузь не лише підтримує економіку, а й відіграє важливу роль у забезпеченні обороноздатності країни та соціальної стабільності.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Паламарчук О., Долинний С. Упровадження цифрових технологій в освітній процес в умовах війни. *Освіта для цифрової трансформації суспільства*, 2024. С. 378-389.
2. Візнюк І., Поліщук А. Формування ІТ-компетентності майбутніх магістрів як психолого-педагогічна проблема. *Психологічні перспективи*, 2021. №37.
3. Візнюк І. М., Долинний С. С., Саранча І. Г., Долинна А. С. Концептуальні підходи до визначення психіки та її можливого відтворення в штучних системах. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. №1. С. 36-41.

ДІАГНОСТИКА, ЛІКУВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ДЕГЕНЕГРАТИВНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ХРЕБТА

Лукашенко Юрій

Дегенеративні захворювання хребта є однією з найпоширеніших патологій опорно-рухового апарату, що значно впливає на якість життя пацієнтів. Вони часто супроводжуються хронічним болем, обмеженням рухливості та неврологічними порушеннями, що потребує комплексного підходу до діагностики, лікування та фізичної терапії. Сучасні методи діагностики, такі як магнітно-резонансна томографія (МРТ) та комп'ютерна томографія (КТ), дозволяють точно визначити ступінь ураження хребта та розробити ефективну терапевтичну стратегію. Лікування включає медикаментозну терапію, фізичну реабілітацію та хірургічні втручання у складних випадках. Фізична терапія відіграє ключову роль у відновленні функцій хребта, зменшенні болю та покращенні рухливості. Вона включає лікувальну фізкультуру, мануальну терапію, масаж та фізіотерапевтичні процедури [1–3].

Актуальність дослідження цієї теми зумовлена високою поширеністю дегенеративних захворювань хребта серед працездатного населення та необхідністю вдосконалення методів їх лікування для покращення якості життя пацієнтів.

Метою дослідження є обґрунтування діагностики, лікування та фізичної терапії при дегенеративних захворюваннях хребта.

Дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта – це патології, що спричиняють руйнування міжхребцевих дисків і суглобів через вікові зміни, перевантаження чи малорухливість, викликаючи біль та обмеження рухливості.

Дегенеративно-дистрофічні зміни хребта (ДДЗХ) є поширеною проблемою серед військових під час війни та цивільного населення. Військові зазнають надмірних фізичних і психоемоційних навантажень, що підвищує ризик розвитку патологій хребта. Сучасні методи діагностики, фармакотерапії та фізіотерапії допомагають зменшити біль і відновити функції [2, 3].

Клінічні прояви залежать від ураженого відділу хребта: шийний – біль, запаморочення, порушення зору; грудний – дискомфорт між лопатками, утруднене дихання; поперековий – біль, оніміння, слабкість у ногах. Загальні симптоми: скутість рухів, м'язові спазми, порушення рівноваги [1, 2].

Фактори ризику ДДЗХ у військовослужбовців: тривале носіння бронежилетів, рюкзаків і озброєння вагою понад 20–30 кг створює надмірне навантаження на хребет; часте перебування у статичних позах в окопах, бліндажах чи техніці сприяє мікротравматизації; хронічний стрес і виснаження порушують відновлення тканин і підвищують ризик ускладнень; Переохолодження, вологість, порушення сну та харчування погіршують стан хребта тощо. ДДЗХ у цивільних зумовлені такими основними ризиками: малорухливий спосіб життя (тривале сидіння у неправильній позі викликає м'язову слабкість і дисбаланс); професійні навантаження (підняття тяжкості, тривале стояння та повторювані рухи збільшують ризик травм); ожиріння (надмірна вага створює додаткове навантаження на хребет); хронічний стрес (психоемоційне перевантаження погіршує відновлення тканин і посилює біль).

Сучасна діагностика ДДЗХ базується на комплексному підході, що включає клінічне обстеження, інструментальні методи та лабораторні дослідження. Основними методами діагностики є магнітно-резонансна томографія (МРТ) та комп'ютерна томографія (КТ), які дозволяють детально оцінити стан міжхребцевих дисків, суглобів та нервових структур. Рентгенографія використовується для виявлення структурних змін хребта, а ультразвукове дослідження (УЗД) допомагає оцінити стан м'яких тканин. Крім того, застосовуються неврологічні тести для визначення ступеня ураження нервової системи та електроміографія (ЕМГ) для оцінки функціонального стану м'язів [2, 3].

Сучасні методики діагностики та тактики лікування, включаючи неврологічні та фізіотерапевтичні підходи, включають медикаментозну терапію, фізичну реабілітацію та хірургічні втручання (рис. 1).

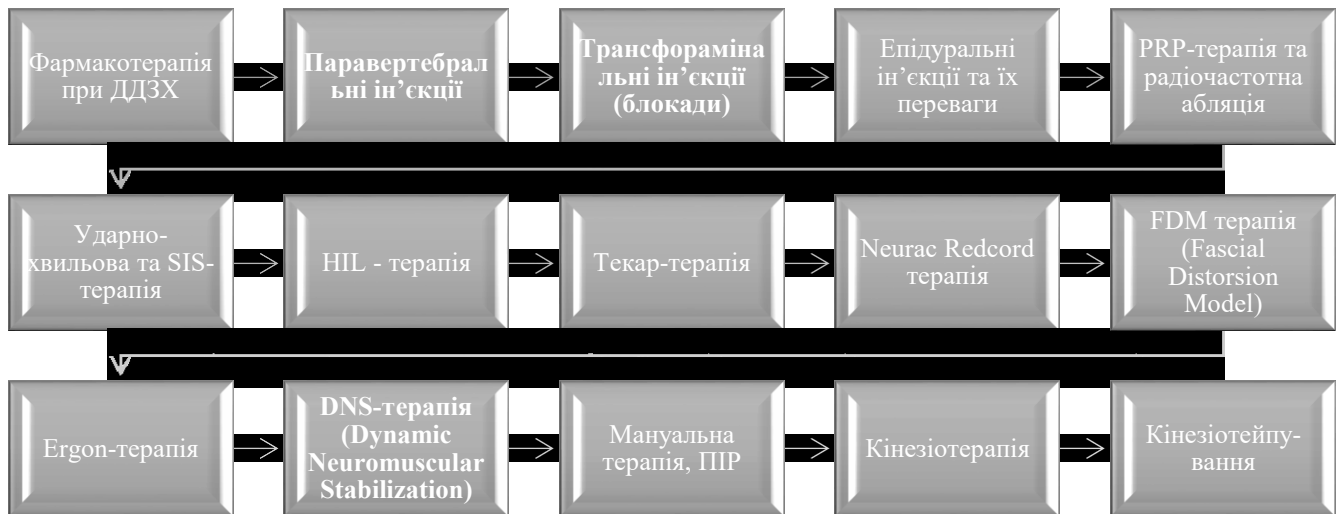


Рис. 1. Тактики лікувальної терапії ДДЗХ

Лікування ДДЗХ має комплексний характер, спрямований на зменшення болю, відновлення рухливості та запобігання прогресуванню патології. Поєднання консервативних методів, таких як медикаментозна терапія, фізіотерапія, лікувальна фізкультура та масаж, із хірургічними втручаннями у складних випадках забезпечує ефективну корекцію симптомів. Індивідуальний підхід до терапії та реабілітації дозволяє покращити якість життя пацієнтів, мінімізувати ризики ускладнень та сприяти довготривалому підтриманню функціональності хребта.

Таким чином, для запобігання патологій хребта важливо підтримувати активний спосіб життя, контролювати масу тіла, слідкувати за поставою, уникати перевантажень, забезпечити збалансоване харчування та регулярно проходити медичні огляди. Дегенеративні захворювання потребують комплексного лікування, а своєчасна діагностика допомагає зменшити біль і запобігти ускладненням.

Список використаних джерел

1. Візнюк, І. М. Психологічна стійкість особистості у контексті збереження психосоматичного здоров'я. Проблеми загальної та педагогічної психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*, 2020. №12. С. 67.
2. Лукашенко Ю.І. Динаміка ефективності надання мультидисциплінарної реабілітаційної допомоги потерпілим із ушкодженнями хребта. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. К-П, 2024, № 63 С. 181–196.
3. Лукашенко Ю.І. Клініко-психологічна діагностика та домедична допомога потерпілим із ушкодженням хребта. *Наукові перспективи*. № 1(43) 2024. С. 841–848.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Кудланова Анна

Сучасні умови діяльності педагогічних працівників характеризуються високим рівнем соціальної напруги, нестабільністю, реформуванням освітньої системи, інформаційним перенавантаженням, а в останні роки – також викликами воєнного часу, дистанційного навчання, гібридних форматів викладання. Ці обставини суттєво впливають на психоемоційний стан педагогів, сприяючи формуванню синдрому емоційного вигорання – одного з ключових ризиків професійного неблагополуччя.

Науковці (К. Маслач, С. Джексон, Л. Орбан, О. Бондаревська, Н. Пов'якель та ін.) розглядають СЕВ як багатовимірне явище, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (або негативне ставлення до інших) та редукцію професійних досягнень. Педагогічна діяльність передбачає інтенсивне міжособистісне спілкування, емоційне включення, потребу у постійній саморегуляції, високий рівень відповідальності. Усе це створює підґрунтя для хронічного стресу, який у поєднанні з недостатніми ресурсами відновлення може трансформуватись у синдром емоційного вигорання.

Метою дослідження є обґрунтування психологічних особливостей емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах сучасних викликів.

Проблема дослідження емоційного вигорання є особливо актуальною у періоди соціальних потрясінь, коли педагоги стикаються із викликами, що виходять за межі звичайного робочого контексту, – війна, пандемії, зміна життєвих умов. Вивчення психологічних особливостей проявів цього феномену дозволяє вчасно діагностувати ризики та розробити ефективні механізми профілактики.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це стійкий стан психоемоційного виснаження, що виникає у результаті тривалого впливу професійного стресу, який супроводжується зниженням мотивації, зростанням цинізму, зменшенням

особистісного залучення у професійну діяльність [1].

В педагогічній сфері особливо високою є вразливість до СЕВ через щоденне інтенсивне емоційне навантаження, необхідність працювати з дітьми та підлітками, вирішувати конфлікти, проявляти емпатію при постійній відсутності достатнього зворотного зв'язку чи визнання з боку суспільства. У сучасних умовах (воєнний стан, дистанційне викладання, зміна ролей у професії) педагоги стикаються із підвищеним рівнем тривоги, нестачею ресурсів, технічними труднощами, емоційною нестабільністю учнів, що значно підвищує ризики емоційного вигорання [2].

Психологічні прояви СЕВ у педагогів:

- 1) *емоційне виснаження* (втрата сил, байдужість, апатія);
- 2) *деперсоналізація* (дистанціювання від учнів, роздратування);
- 3) *редукція професійних досягнень* (сумніви у професійній спроможності, зниження самооцінки);
- 4) *фізичне виснаження* (порушення сну, соматичні скарги);
- 5) *психосоціальні наслідки* (професійна деформація, погіршення міжособистісних відносин).

Профілактика СЕВ вимагає комплексного підходу, який включає:

- 1) *психоемоційну гігієну* (усвідомлення своїх меж, регулярне емоційне відновлення);
- 2) *професійну підтримку* (супервізія, групи емоційного розвантаження, психологічне консультування);
- 3) *розвиток навичок* стрес-менеджменту та саморегуляції;
- 4) *удосконалення організації праці* (гнучкість графіка, підтримка адміністрації);
- 5) *підвищення рівня* емоційної компетентності.

Дослідження проводилося у січні–лютому 2024 року на базі двох загальноосвітніх закладів міста Житомир. У дослідженні взяли участь 50

педагогів віком від 28 до 60 років. Серед них – 38 жінок та 12 чоловіків. Серед методів дослідження використано такі: опитувальник професійного вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory); шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.

Результати дослідження засвідчили: високий рівень емоційного виснаження виявлено у 62% опитаних; симптоми деперсоналізації – у 44%; зниження професійної ефективності – у 53%; понад 70% респондентів повідомили про відчуття постійної тривоги, напруги та втомленості. За результатами кореляційного аналізу виявлено сильний зв'язок між рівнем емоційного виснаження та тривожністю ($r = 0.72$), а також між деперсоналізацією та досвідом роботи понад 20 років ($r = 0.64$). Вони свідчать про значне поширення емоційного виснаження серед опитаних, що негативно впливає на їхню професійну ефективність та психологічний стан. Виявлено сильну кореляцію між виснаженням і тривожністю, а також між деперсоналізацією та тривалим професійним стажем, що підкреслює необхідність впровадження заходів для підтримки психологічного благополуччя працівників та зниження рівня професійного вигорання.

Таким чином, синдром емоційного вигорання є актуальною психологічною проблемою, що суттєво впливає на ефективність професійної діяльності педагогів. В сучасних умовах, що супроводжуються новими викликами, педагоги потребують підтримки, зокрема психологічної, методичної та адміністративної. Профілактика та подолання емоційного вигорання мають ґрунтуватися на системному підході, орієнтованому як на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, так і на покращення умов педагогічної праці.

Список використаної літератури

1. Масляк К., Джексон С. Професійне вигорання: соціально-психологічна природа. К.: Основи, 2005.
2. Пов'якель Н.І. Психологія професійного здоров'я: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2020.
3. Орбан Л.М. Психологія професійного вигорання. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018.

ОСНОВНІ ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ

Чорна Вікторія

Сучасні складні соціальні умови життя сприяють розвитку девіантної поведінки, і, на жаль, саме діти опиняються під найбільшим тиском. Вони є найбільш уразливими й незахищеними в суспільстві. Одним з ключових факторів, що спричиняють таку поведінку, є зміни в психіці дитини під час переходу від дитинства до дорослості. Цей період розвитку може бути важким для багатьох дітей, що, у поєднанні з негативними соціальними впливами, призводить до формування девіантних моделей поведінки. З огляду на це, однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, яка вимагає комплексного підходу від психологів, педагогів та соціальних працівників є девіантна поведінка дітей. Вона охоплює різноманітні прояви, від агресивних вчинків до порушень дисципліни та асоціальної поведінки. Девіантна поведінка (В. Нікуліна, Н. Токарева, Т. Федорченко, І. Шимко) заважає дитині адаптуватися до самостійного життя в майбутньому та становить загрозу для її життя і здоров'я, проявляючись у різних вчинках, таких як втечі, бійки та інші схожі ситуації.

Метою дослідження є дослідження основних факторів виникнення девіантної поведінки в дітей, що полягає в аналізі та визначенні причин, які впливають на формування соціально неприйнятної поведінки в дитячому середовищі.

Аналіз усіх причин виникнення девіантної поведінки неповнолітніх є надзвичайно складним завданням, оскільки ці причини можуть бути різноманітними та взаємопов'язаними. Проте можна виділити найбільш поширені фактори, які впливають на розвиток девіантної поведінки у підлітковому віці. Один з факторів виникнення девіантної поведінки школярів у сучасних умовах – це погіршення їхнього здоров'я та вживання психоактивних речовин. Погіршення стану здоров'я підлітків, що проявляється через хронічні хвороби, фізичну слабкість або загальну низьку фізичну активність, часто призводить до психологічних проблем, таких як депресія, тривожність чи низька самооцінка. Нездоровий спосіб життя, постійна втома та

погіршення загального самопочуття можуть сприяти ізоляції школярів від однолітків і розвитку негативних емоційних станів [3, с. 227].

Однією з головних причин девіантної поведінки дітей і підлітків є недостатнє або неправильне виховання дітей у сім'ї та в установах загальної освіти. Власне через неправильного виховання стається деформація мотиваційної та ціннісно-сислової сфери дитини, що стає причиною утворення негативних тенденцій в розвитку. В першу чергу значну роль відіграє сім'я та атмосфера в ній, поведінка батьків, їх виховання. Якщо батьки з дитинства не показували приклад цінностей, поняття наявних норм, заборон, то відповідно в майбутньому дитині буде важко пристосовуватися та орієнтуватися до норм суспільства. Недоліки виховання впливають на формування більш-менш стійких психологічних властивостей, які сприяють вчиненню ряду аморальних вчинків. Саме тому ризик прояву девіантної поведінки найвищий у дітей з неблагополучних сімей. Виявлено, що основними помилками в сімейному вихованні є: недостатнє позитивне спілкування батьків із дітьми, відсутність у дорослих чітких моральних принципів, організація сімейного життя, яка не сприяє розвитку моральних звичок у дітей, а також батьки не розуміють і не знають внутрішній світ своїх дітей. Крім того, недоброзичливе та грубе ставлення дорослих до дітей також є поширеною проблемою [1, с. 135].

Часто відхилення в поведінці дітей виникають через дії педагогів. Нетактовність, байдужість, несправедливість або жорстокість з боку вчителя можуть бути аморальними й протиправними, що значно впливає на психоемоційний стан учнів. Іноді через некваліфікованість або черствість педагога дитина може почати проявляти девіантну поведінку або навіть доходити до крайнощів, таких як самогубство. Така ситуація підкреслює важливість відповідального підходу до взаємодії з учнями. Спричинити різні розлади та відхилення в поведінці підлітка можуть такі ситуації педагогічного характеру [2, с. 25]:

- неспроможність упоратися з навчальним навантаженням;
- вороже ставлення вчителів;

- зміна шкільного колективу;
- неприйняття шкільним колективом.

Важливим фактором у сучасному суспільстві, що впливає на розвиток девіантної поведінки є негативний вплив засобів масової інформації та Інтернету. Демонстрація насильства на телебаченні, у мультфільмах, фільмах і програмах, практично щодня, зміцнює уявлення школярів про насильство як норму і спосіб вирішення конфліктів. Діти часто сприймають те, що бачать на екрані, як частину реальності, оскільки їхні здатності до осмислення, оцінки й розмежування фантазій та реальних ситуацій ще не повністю розвинені. Це може призвести до того, що школярі починають сприймати насильство не як проблему, а як спосіб досягнення мети або вираження емоцій, що своєю чергою сприяє розвитку девіантної поведінки [3, с. 233].

Отже, приходимо до висновку, що головними факторами, які впливають на виникнення девіантної поведінки в школярів, є проблеми зі здоров'ям, зокрема вживання психоактивних речовин, проблеми в сім'ї, негативний вплив асоціальних груп однолітків і підліткової субкультури, індивідуальні особливості. Неблагополучна сімейна атмосфера, конфлікти, низький рівень батьківської уваги або надмірна жорсткість у вихованні можуть значно впливати на поведінку дітей. Вплив оточення, напр., негативний вплив друзів або недостатня підтримка в соціальних інституціях, може сприяти формуванню девіантної поведінки. На основі цього дослідження варто розробляти комплексні підходи до профілактики, що включають підтримку сімей, соціальну інтеграцію, психологічну допомогу та контроль інформаційного простору.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
3. Федорченко Т. Є. Соціально-педагогічні детермінанти девіантної поведінки школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2011. № 2 (15). С. 226-236.

ВИКОРИСТАННЯ ШІ ТА ЗМІНИ В МОТИВАЦІЙНІ СТРУКТУРІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Данчишина Олена

Використання штучного інтелекту (ШІ) у вищій освіті стає все більш актуальним, оскільки трансформує навчальний процес, змінює мотиваційні структури здобувачів освіти та впливає на їхню академічну успішність. Сучасні технології ШІ сприяють персоналізації навчання, автоматизації рутинних завдань та вдосконаленню аналітики освітніх досягнень. Це дозволяє студентам ефективніше засвоювати матеріал, отримувати миттєвий зворотний зв'язок та адаптувати навчальні програми до власних потреб. Зміни в мотиваційній структурі здобувачів освіти пов'язані з новими можливостями, які надає ШІ: доступ до інтерактивних навчальних платформ, використання інтелектуальних репетиторів та автоматизованих систем оцінювання. Це стимулює студентів до самостійного навчання, підвищує їхню зацікавленість у дослідницькій діяльності та розширює можливості для творчого мислення [1–3].

Однак впровадження ШІ також викликає виклики, зокрема питання академічної доброчесності, необхідність розвитку цифрової компетентності та адаптації освітніх програм до нових технологічних реалій.

Метою дослідження є аналіз використання ШІ та зміни в мотиваційній структурі здобувачів вищої освіти.

Впровадження штучного інтелекту в вищу освіту є важливим кроком для адаптації навчального процесу до сучасних технологічних реалій. Міністерство освіти і науки та Міністерство цифрової трансформації України розробили рекомендації, які допоможуть викладачам, студентам та адміністраціям ефективно інтегрувати ШІ в навчання та наукову діяльність [1, 2].

ШІ сприяє персоналізації навчання, автоматизації рутинних завдань та підвищенню ефективності освітнього процесу. Викладачі можуть використовувати

його для створення тестів, аналізу успішності студентів та розробки навчальних матеріалів, а студенти – для пошуку інформації, підготовки до іспитів та отримання зворотного зв'язку на наукові роботи.

Документ також розвінчує міфи про ШІ, зокрема щодо його впливу на академічну доброчесність та роль викладачів. Важливим аспектом є безпековий складник, що включає контроль з боку людини, конфіденційність даних та прозорість використання технологій. Впровадження штучного інтелекту в освіту сприяє її персоналізації, автоматизації та вдосконаленню навчального процесу. Сучасні технології, такі як експертні системи, чат-боти, інтелектуальні репетитори, персоналізовані навчальні платформи, віртуальні середовища та машинне навчання, вже активно використовуються в закладах освіти. Основні напрями застосування ШІ включають [1, 3]:

1. *Персоналізацію навчання* – адаптивні освітні системи аналізують дані студентів для індивідуалізації програм.
2. *Інтелектуальні помічники* – чат-боти та віртуальні асистенти допомагають у навчальних завданнях та оцінюванні.
3. *Аналітику навчання* – ШІ-системи збирають дані про освітній процес, надаючи рекомендації для його покращення.
4. *Автоматизацію рутинних завдань* – ШІ оптимізує адміністративні процеси, перевірку робіт та складання розкладу.
5. *Інноваційні методи навчання* – використання доповненої реальності, інтерактивних ігор та віртуальних симуляцій.

Попри переваги, інтеграція ШІ в освіту потребує вирішення питань конфіденційності, етики та відповідального використання. Україна, як член Спеціального комітету із ШІ при Раді Європи, активно працює над розробкою політик для прозорого впровадження технологій. Ефективне впровадження штучного інтелекту в сферу освіти потребує вирішення низки важливих питань, зокрема підвищення рівня

цифрової грамотності, поінформованості щодо можливостей та ризиків ШІ, а також удосконалення правового регулювання та захисту персональних даних.

Світова практика свідчить, що належне регулювання ШІ є необхідною умовою його безпечного використання. Закон про штучний інтелект (AI Act), ухвалений Європейським парламентом, встановлює стандарти прозорості та оцінки ризиків, забезпечуючи захист прав громадян. Це формує основу для відповідального впровадження ШІ, що враховує як потенціал технології, так і етичні аспекти її використання. Розвиток штучного інтелекту має спиратися на інвестиції у дослідження, підготовку кадрів та створення сучасних освітніх програм. Україна, у контексті євроінтеграції, робить кроки до впровадження міжнародних стандартів і розвитку політик, спрямованих на безпечне та ефективне використання ШІ в освіті [2, 3].

Таким чином, ШІ не лише покращує якість освіти, а й змінює її структуру, роблячи навчальний процес більш ефективним та доступним. Відповідальне впровадження ШІ у вищу освіту сприяє підвищенню конкурентоспроможності закладів, розвитку цифрових навичок та створенню нових можливостей для студентів і викладачів. Використання ШІ у вищій освіті є не лише технологічним проривом, а й важливим фактором, що впливає на мотивацію студентів, їхню продуктивність та якість освітнього процесу, що вимагає розробки стратегій інтеграції ШІ, які враховують етичні, педагогічні та соціальні аспекти.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Поліщук А. Формування ІТ-компетентності майбутніх магістрів як психолого-педагогічна проблема. *Психологічні перспективи*, 2021. Вип. 37. С. 23–39.
2. Візнюк І., Поліщук А., Буглай Н., Киливник В. Використання штучного інтелекту в освіті. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць*. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2021. №59. С.14-22.
3. Кадемія М., Візнюк І., Поліщук А., Долинний, С. Використання штучного інтелекту у вивченні іноземної мови здобувачами освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Друк плюс», 2022. Вип. 63. С. 153–163.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Помазан Тетяна

Нині агресивність підлітків зростає через соціальну напруженість та психологічну нестабільність, спричинену війною. Інформаційний простір переповнений негативом, що провокує девіантну поведінку, агресію та жорстокість. Феномен агресії досліджувався науковцями століттями, що призвело до різних його трактувань. Проблема агресії та агресивної поведінки розкрита в роботах А. Бандури, Л. Берковіца, Г. Васильєвої, Д. Долларда, О. Дроздова, В. Ковальова М. Левітова, К. Лоренца, В. Мерліна, М. Скока, Л. Семенюк, Л. Славиної, проте психосоціальні чинники агресії у підлітків в умовах кризових ситуацій малодосліджені [1–7].

Метою дослідження є аналіз психосоціальних чинників агресії у підлітків в умовах кризових ситуацій.

Агресія є великою проблемою в суспільстві. Такі негативні прояви, як ворожість, насильство, жорсткість, деструктивна поведінка призводить до посилення антропологічної кризи та порушенню нормального розвитку людини та суспільства. «Агресія» з латинської мови «adgradi» (ad -на, gradus – крок) означає наступ, напад. Агресія – це будь-яка форма поведінки, мотивів і установок, націлених на образу або заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного поводження [1, 5].

В теорії З. Фрейда агресія визначалась, як біологічна та спадкова, вона могла виражатись явно або приховано. Спочатку він наголошував, що якщо є перешкоди для отримання лібідо, тоді виникає агресія. Але пізніше З. Фрейд переглянув свою теорію та звів агресію до потягу смерті, який розглядався, як руйнівна сила, спрямована на розпад та розчинення індивіда. Щоб не сталось саморуйнування потрібно переміщати енергію з первинних об'єктів на інші. К. Лоренц визнає агресію, як один із головних

інстинктів, які забезпечують виживання та прогресивний розвиток усіх тваринних видів, у тому числі й людини. Він визначає поняття «агресія» щодо поведінки, пов'язаної із самообороною.

Е. Фромм визначає поняття “агресія” щодо поведінки, пов'язаної із самообороною, з реакцією на загрозу, і в кінцевому результаті приходять до поняття доброякісної агресії. А специфічно людську пристрасть до абсолютного панування над іншою живою істотою і бажання руйнувати (злаякісну агресію) [3, 6]. Фрустраційна теорія запропонована Дж. Доллардом, де агресивна поведінка розглядається як ситуативний, а не еволюційний процес. Основні положення цієї теорії: фрустрація завжди призводить до агресії у будь-якій формі; агресія завжди є результатом фрустрації [4, 5].

Д. Берковіц вважав, що механізм виникнення агресії більш складний, ніж реакція на фрустрацію. Він припускав, що потрібно відчувати гнів, щоб запустилась агресія. І ще потрібно враховувати індивідуальні особливості особистості, яким чином вони реагують на фрустрацію [5, 7]. Згідно теорії соціального навчання, представником якої є А. Бандура, прояви агресивності з'являються у людини в результаті навчання, виховання, наслідування, оскільки суб'єкт у повсякденному житті знаходиться під впливом різних моделей агресивної поведінки в сім'ї, субкультури, засобах масової інформації [6, 7].

Від того розуміємо, що *підлітковий вік* – важливий етап формування особистості, коли завершується фізичне дозрівання та починається становлення «Я-концепції». Емоційна напруженість цього періоду спричинена не лише індивідуальними рисами, а й гормональними змінами, які впливають на психоемоційний стан. Цей період супроводжується різними кризами: психологічною, інтелектуальною, фізичною, сексуальною, сімейною та зміною системи цінностей. Те, як підліток переживає стресові ситуації та формує емоційні реакції, визначає його майбутній розвиток і готовність до дорослого життя.

Агресивна поведінка має вікові та гендерні особливості, а її прояви залежать від

біологічних, психологічних та соціальних факторів. Важливу роль у формуванні агресії відіграють ситуативні чинники. Серед основних причин агресивних реакцій у підлітків – особливості самосвідомості, індивідуально-психологічні та соціально-психологічні аспекти. Негативні чинники, такі як наслідки війни, дистанційне навчання, інтернет-залежність і загальний інформаційний фон, підсилюють агресію та тривожність, особливо у підлітків, які переживають емоційну нестабільність через вікові зміни.

Таким чином, здійснено всебічний аналіз феномену агресії, зокрема її теоретичних основ та чинників, що впливають на її прояви. Розглянуто різні наукові підходи до виникнення агресії: біологічний, інстинктивний, фрустраційний та соціальний, кожен з яких пояснює її походження з різних позицій. Окрему увагу приділено підлітковому віку як критичному періоду формування особистості, з його особливостями, викликами та кризовими станами, що можуть посилювати агресивні прояви. Виявлено, що агресія в підлітковому віці обумовлена складною взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів, а її регуляція потребує усвідомленого підходу та підтримки.

Список використаних джерел

1. Астремська І. В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер.: Соціологія. 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 111–115.
2. Drndarević D. Psychological Theories of Aggression. *Zbornik Instituta za kriminološka i sociološka istraživanja* 2021. Vol. XL 2-3. S. 91-104
3. Куриця Д. Основні підходи по поняття агресія / Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. м. Кам'янець-Подільський: Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2023р. С. 251-254
4. Герасимчук О. Основні теорії агресії та фрустрації: причини виникнення і подолання. *Психологічні науки*. Серія 12. 2025р. № 26(71). С. 5–19
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*. 2018р. №1(13). С.184-188
6. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009р. № 6 (38). С. 148–153.
7. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська та ін. / за ред. Л. З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2015. 197 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Алієва-Вихристюк Каріна

В умовах сучасної гібридної війни, імідж військовослужбовців, стає об'єктом інформаційних атак. Формування позитивного іміджу військових, є складовою національної безпеки. Імідж збройних сил формується через взаємовідносини між військовиками та суспільством. В суспільній свідомості імідж пов'язаний із ціннісними орієнтаціями, що впливають на успіх у професійній діяльності. Аналіз іміджу в контексті міждисциплінарних досліджень дозволяє обґрунтувати його особливості для подальшого вивчення іміджу військовослужбовця.

Проблеми іміджу досліджували такі вчені, як П. Дракер, Ж. Сегел, Г. Даулінг, Ж.-П. Бодуан, В. Шепель, Е. Галумов. Однак формування іміджу збройних сил залишається малодослідженим, попри роботи М. Костюченко, К. Кравченко та інших. М. Костюченко визначає імідж армії як образ, що склався в масовій свідомості, характеризуючи її стан і відповідність потребам суспільства. К. Кравченко розглядає імідж армії як сприйняття населенням її соціального характеру та функцій [1–4].

Метою дослідження є обґрунтування іміджу військового як складової формування суспільної свідомості та політичної системи.

Імідж особистості – це зовнішнє сприйняття людини іншою людиною, що формується через її поведінку, стиль, зовнішній вигляд, манеру спілкування, а також через соціальні ролі, які вона виконує. Імідж може бути як свідомо створеним (наприклад, у професійному середовищі чи в публічній діяльності), так і спонтанно виникаючим, залежно від поведінки та вражень, що залишаються в оточуючих (рис. 1).

Однією з найголовніших умов формування позитивного іміджу збройних сил є відповідність образу реальному стану військ.



Рис. 1. Складові іміджу особистості

Імідж – це, перш за все, образ, який формується в свідомості інших людей, який може бути як позитивним, так і негативним, і він впливає на ставлення оточуючих до особистості. Він не є об'єктивним відображенням особистості, а – результат соціального конструювання, тобто процесу, в якому люди створюють уявлення про інших на основі доступної їм інформації. Імідж може бути використаний як інструмент впливу на інших людей. Особистість може свідомо формувати свій імідж, щоб досягти певних цілей, наприклад, отримати роботу, завоювати довіру або підвищити свій соціальний статус [2, 4].

Імідж військового в історичному контексті розглядається як важливий елемент формування суспільної свідомості та політичної системи. Військові завжди відігравали ключову роль у захисті національних інтересів, територіальної цілісності та недоторканності кордонів держави. Позитивний імідж армії впливає на воєнно-політичну безпеку держави, взаємовідносини між армією і цивільним населенням, а також на міжнародний імідж держави [1, с. 21].

В сучасному контексті, імідж військового також трансформується під впливом євроінтеграційних процесів та військових конфліктів, що включає самоорганізацію та консолідацію громадянського суспільства, конструювання національного наративу та поширення бренду країни. Важливо зазначити, що формування позитивного іміджу армії є необхідною складовою розвитку будь-якої держави, особливо в умовах сучасних інформаційно-комунікативних процесів [1, 4].

Іміджева стратегія армії відображає її найважливіші риси: необхідність

призначення, високі моральні та бойові характеристики, новітні військові технології, відповідність озброєння потребам, результати на навчаннях і маневрах, порядок і дисципліну, гідні взаємини, зразковий зовнішній вигляд, високий рівень культури, героїчний зміст символів та атрибутики. ЗМІ впливають на розвиток військово-цивільних взаємовідносин, формуючи образ армії в телевізійних передачах, фільмах, газетах, журналах, радіо та Інтернеті. Американські експерти відзначають, що телевізійний показ бойових дій в реальному часі сприяв зміцненню іміджу армії та створив образ армії з надлюдською силою [2, 3].

Таким чином, імідж збройних сил – це віртуальний образ, сформований у суспільній свідомості через інформаційні процеси. Позитивний імідж армії впливає на безпеку, якість армії, взаємини з цивільним населенням та міжнародний статус держави. Він виконує внутрішні функції (мотивація, самооцінка, дисципліна) і зовнішні (інформування, вплив, узгодження суспільної думки). Формування позитивного іміджу залежить від роботи іміджмейкерів, ЗМІ та активної підтримки армії, оскільки без цього імідж може формуватись стихійно. Соціологічний підхід розширює концепцію іміджу через соціальне вимірювання, досліджуючи стратифікацію, статус, статусні групи, статусні привілеї, тощо.

Список використаних джерел

1. Vizniuk I., Dolynnyi S., Rabetska N., Ladychenko T., Zagrebelna N. Forming communicative competence 12(67). P. 19-29.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження я : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.
3. Пугач С., Візнюк І., Долинний С., Драчук М. Стиль життя та психосоціальна адаптація військовослужбовців силових структур. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. Вип. 31(1). С. 69-79.
4. Пугач С.С., Візнюк І.М., Долинний С.С. Правосвідомість як соціологічний контент структурної організації психіки людини. *Наукові інновації та передові технології*, 2023. Вип. 11(25). С. 715-724.

ТЕОРЕТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Гнатюк Олександра

Військові дії в Україні руйнівні впливають на всі сфери життя та психічне здоров'я населення, особливо молоді, якій доводиться адаптуватися до викликів війни. Постійні загрози, втрати та переселення ускладнюють формування конструктивних копінг-стратегій. Вивченням поведінки особистості займалися Дж. Уотсон, Б. Скінер та З. Фрейд, кожен із яких пропонував власне бачення її детермінованості. Потреба в дослідженні теоретично-психологічного аналізу копінг-стратегій особистості зумовлена актуальністю проблеми адаптації до стресових ситуацій у сучасному суспільстві. Аналіз копінг-стратегій сприятиме розробці рекомендацій щодо формування стресостійкості та психологічної гнучкості особистості, що особливо важливо в умовах високої соціальної нестабільності та професійної невизначеності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми копінг-стратегій особистості.

Копінг у психології розглядається як спосіб поведінки в стресових ситуаціях, спрямований на адаптацію та баланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Н. Хан відмежувала копінг від механізмів психологічного захисту, вказуючи на його гнучкість і цілеспрямованість. Р. Лазарус у своїй когнітивній моделі описав усвідомлені стратегії подолання стресу.

Поведінка – це цілісна активність людини для задоволення потреб, близька до інстинкту. З. Фрейд визначав її як організовану діяльність, що пов'язує людину з середовищем [1]. Вона включає етапи від формування мотивації до прийняття рішення та реалізації вчинку. Структура вчинку включає ситуативний, мотиваційний, дійовий та післядійовий компоненти. Поведінка є суспільно опосередкованою, а вчинок – суспільним актом. Б. Скінер виокремлював респондентну та оперантну поведінку, З. Фрейд пояснював її через взаємодію Ід, Его та Супер-Его. Соціологи (Р.

Лінтон, Д. Мід) підкреслювали роль статусів і соціальних інститутів. Копінг-поведінка є специфічним різновидом соціальної поведінки.

Копінг-поведінка в науковій психологічній літературі розглядається як: різновид соціальної поведінки (Р.Лазарус, С.Фолкман); динамічний процес переживання проблемної ситуації за допомогою активної чи пасивної форм (активна форма копінг-поведінки – це цілеспрямоване усунення або послаблення несприятливого впливу (Ф.Джонсон, Е.Хейм); пасивна форма копінг-поведінки – використання механізмів психологічного захисту спрямованих на зниження емоційної напруги (З.Фрейд, А.Фрейд); Его-процеси спрямовані на адаптацію особистості у важких ситуаціях (Л. Лабезна); поведінка, що реалізується за допомогою адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій (Р. Лазукас, Е. Хейм).

Копінг у психології розглядається як спосіб поведінки в стресових ситуаціях, спрямований на адаптацію та баланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Н. Хан відмежувала копінг від механізмів психологічного захисту, вказуючи на його гнучкість і цілеспрямованість. Р. Лазарус у своїй когнітивній моделі описав усвідомлені стратегії подолання стресу. Відповідно до наукової концепції Р. Лазаруса, в основі регулювання взаємодії особистості із зовнішнім середовищем лежить здебільшого мінливий процес когнітивної оцінки, розв'язання і емоційної переробки отриманої інформації [2, 4].

К. Томас визначив кооперацію та наполегливість як ключові виміри конфліктної поведінки, виділивши п'ять її стратегій: суперництво, уникання, пристосування, компроміс та співробітництво. Серед копінг-стратегій ефективними є розв'язання проблем, уникання та пошук соціальної підтримки. Соціальна підтримка, за С. Коббом, нейтралізує стресові впливи, сприяє одужанню та стабілізації психологічного стану.

Соціальна підтримка найчастіше шукається в сім'ї, має як позитивні (залучення до соціуму, запобігання стресу), так і негативні аспекти (нав'язування думок, пасивність). К. Гілл визначив чотири її типи: емоційну, інструментальну,

інформаційну та оціночну. Важливо, щоб підтримка була без тиску, адже її неправильний вибір може викликати невдоволення та розчарування. Виокремлюють три складових соціальної підтримки, як вважає Т. Вілс:

- 1) структуру, тобто кількість друзів, відносини з рідними;
- 2) функції (оцінки проблеми та її поінформованість);
- 3) ефект (те на стільки особистість вдоволена поведінкою).

Г.Сек зазначав, що соціальна підтримка здійснює значний вплив на людину, особливо аспект її емоційної підтримки. Безперечно, вміння бути емпатійним – прямий шлях до встановлення контакту з індивідом. Р. Лазарус вважає, що стресова подія або важка життєва ситуація вимагає від людини самоорганізації і прояву якостей суб'єкта [4]. Слід віднести до вибору копінг-стратегій вікові зміни, нормативні та ненормативні кризи, активність, здатність до оволодіння чомусь новому. Плануючи рішення стресової ситуації, обираючи помірковано копінг-стратегію це впливає на ефективність, емоції та не вміння контролювати свої почуття збивають думки, розгубленість заважає обрати копінг-стратегію.

Таким чином, встановлено, що копінг-поведінка – це різновид соціальної поведінки особистості, що виявляється як індивідуальний спосіб взаємодії людини з проблемною ситуацією і охоплює широкий спектр активності людини – від неусвідомлюваних психічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання впливу несприятливих чинників.

Список використаної літератури

1. Варій М.Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Максименко Д. С. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, 2004. 701 с.
3. Психологія особистості: хрестоматія: навч. посіб. / О. Б. Мельничук, Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2009. 532 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ, 2017. 384 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ПРОЯВАМИ АГРЕСІЇ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Слободяник Вадим

Підлітки стикаються з численними викликами, зумовленими соціальною та економічною нестабільністю, що впливає на їх психоемоційний стан. Невизначеність провокує тривожність, фрустрацію та агресію, яка може проявлятися в різних формах. Попри активне дослідження цієї проблеми, недостатньо вивчено індивідуально-психологічні особливості агресивних реакцій та механізми адаптації у кризових умовах. Зокрема, бракує комплексного аналізу індивідуально-психологічних особливостей, що зумовлюють агресивні реакції, а також механізмів психологічної адаптації в умовах нестабільності. Не до кінця з'ясовані чинники, які або посилюють, або, навпаки, знижують агресивність підлітків у контексті зовнішніх стресогенних впливів.

Мета публікації полягає в емпіричному виявленні психологічних особливостей агресивної поведінки підлітків.

Впродовж Нового часу філософи та науковці розглядали людську агресивність крізь призму. Філософи та науковці по-різному трактували агресію: Т. Гоббс вважав її природженою, а Дж. Локк підкреслював роль соціального середовища. Дж. Уотсон у межах біхевіоризму пояснював поведінку впливом зовнішніх чинників. Сучасні дослідження аналізують агресію як деструктивний (Н. Тінберген) чи адаптивний (Г. Левін, Б. Флейшман) феномен, що може виконувати захисну чи цілеспрямовану функцію.

Дослідження на базі Вінницького фахового коледжу КНУБА охопило 70 осіб, серед яких 53% підлітків мають низький рівень агресивності, демонструючи контроль емоцій, 36,7% респондентів проявляють помірну агресію залежно від ситуації, а 10% мають високий рівень, що свідчить про імпульсивність та використання агресії для зняття напруги.

Аналіз структурних компонентів агресії за *методикою Басса-Даркі* засвідчив,

що найвищі показники припадають на шкалу «образа» (68,03 бали), що може свідчити про схильність підлітків до переживання негативного ставлення до оточення, особливо в умовах стресу. Значні середні значення також зафіксовано за шкалами «дратівливість» (50,7 бала) та «негативізм» (50 балів), що свідчить про емоційну нестійкість та підвищену чутливість до фруструючих ситуацій. Результати опитування за шкалою Кука-Медлей демонструють зростаючу тенденцію до проявів цинічного ставлення серед підлітків: 10% опитаних мають високий рівень цинізму, тоді як 50% – середній рівень із тенденцією до зростання. Аналогічна динаміка простежується й за шкалами агресивності та ворожості: частина досліджуваних демонструє помірні показники, які можуть переходити у високі.

Загалом отримані дані свідчать про те, що підлітки в умовах невизначеності демонструють різноманітні форми агресивної поведінки, серед яких найбільш поширеними є вербальна та непрямая агресія, а також ворожість і цинізм. Такі реакції можуть бути наслідком внутрішнього емоційного напруження. Підвищена схильність до образливості та відчуття провини вказує на те, що агресивна поведінка підлітків часто виступає не лише захисною реакцією, але й способом вираження внутрішнього дискомфорту чи незадоволеності, що підкреслює потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок конструктивного емоційного реагування.

Таким чином, в результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, результати засвідчують, що агресивна поведінка підлітків є багатофакторним явищем, зумовленим як індивідуально-психологічними особливостями, так і впливом зовнішнього середовища. Особливої актуальності набуває ця проблема в умовах соціальної або особистісної невизначеності, яка значною мірою посилює емоційну нестабільність. Підлітки, які характеризуються високою емоційною вразливістю, підвищеною реактивністю до критичних зауважень і недостатнім рівнем впевненості в собі, часто використовують агресивні форми реагування як своєрідний захисний механізм. Такі реакції можуть слугувати

спробою самоствердження, подолання внутрішнього напруження або компенсації почуття безпорадності перед обставинами, які вони не можуть контролювати. У цьому контексті агресія виступає не лише як деструктивна поведінка, а й як показник глибших психоемоційних труднощів, що вимагають своєчасної психологічної підтримки, розвитку адаптивних механізмів подолання стресу та формування навичок конструктивного спілкування.

Агресивна поведінка підлітків зумовлена особистісними та ситуаційними чинниками, такими як емоційна нестабільність, низька самооцінка та соціальна невизначеність. Найпоширенішими її формами є вербальна та непрямая агресія, що свідчить про труднощі у соціальних взаємодіях. Агресія часто виконує захисну функцію, реагуючи на фрустрацію та нестачу контролю. Психологічна підтримка та розвиток навичок саморегуляції допоможуть знизити рівень агресивності та покращити соціальну адаптацію.

Перспективи дослідження агресивної поведінки підлітків включають аналіз гендерних особливостей, вплив цифрового середовища та кібербулінгу. Важливим є вивчення зв'язку агресії з тривожністю та фрустрацією, а також розробка психопрофілактичних програм для зниження агресивності. Особливої уваги потребує роль сімейного та шкільного середовища у формуванні поведінкових реакцій.

Список використаних джерел

1. Ворона В. С. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 294-296.
2. Гришук В. Ю. Підліткова субкультура: психологічні та соціальногрупові особливості. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 3 (7). С. 38-46.
3. Парфанович І., Калаур С., Турчин-Кукаріна І. Діагностика агресивної поведінки підлітків у контексті профілактично-корекційного соціально-педагогічного впливу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. Т. 6. 120 с.
4. Росинюк Р. А. Особливості прояву агресії в підлітковому віці. *Соціальна адаптація особистості в сучасному світі – inforum*. 2019.

РОЗДІЛ II. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЗАРУБІЖНОГО ТА ВІТЧИЗНЯНОГО ДОСВІДУ

ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ РОЛІ МОЛОДДЮ В ПЕРІОД СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

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, відчуваючи 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.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Скорич Світлана

Війна в Україні кардинально змінила умови навчання, створивши нові виклики для студентів та освітніх закладів. Хронічний стрес, пов'язаний із військовими діями, загрозами та вимушеним переміщенням, негативно впливає на психоемоційний стан та мотивацію студентів. Продовження освіти є стратегічно важливим для збереження інтелектуального потенціалу країни. Військові умови вимагають дослідження адаптації молоді, розвитку резильєнтності та створення психологічних програм підтримки [1–3].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні психологічних особливостей адаптації студентів до навчання в умовах військового стану, а також розробці рекомендацій щодо оптимізації адаптаційних процесів.

Адаптація – це динамічний процес взаємодії особистості із середовищем, спрямований на психологічну рівновагу. В умовах війни її ускладнюють небезпека, соціальна ізоляція та втрати. Теорія стресу Г. Сельє та Р. Лазаруса пояснює хронічну напругу студентів, що веде до виснаження та тривожності. Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює важливість переосмислення подій та формування конструктивних моделей реагування. Ресурсний підхід акцентує увагу на мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що визначають успішність адаптації студентів до навчання під час війни [2, 3].

В дослідженні використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні (психодіагностичне тестування, оцінка тривожності, діагностика самооцінки психічних станів, мотивації навчання) та математичні методи (тест Колмогорова-Смирнова, t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний, факторний, кластерний та регресійний аналіз). Це дозволило оцінити структуру адаптаційних процесів і визначити предиктори успішної адаптації.

Вибірку досліджуваних склали 100 осіб.

Аналіз адаптації студентів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда у військових умовах показав значущу дисперсію рівня адаптації: високий у 47,5%, середній у 32,5%, низький у 20%. Загальний рівень адаптованості знизився на 18,6% порівняно з мирним часом. Показники самоприйняття та прийняття інших залишаються стабільними, але рівень емоційного комфорту (45,2) та інтернальності (49,8) суттєво знижений. Жінки мають вищі показники прийняття інших, а чоловіки – інтернальності та прагнення до домінування (рис. 1).

Кореляційний аналіз засвідчує сильний зв'язок між адаптацією та емоційною стабільністю ($r=0,74$) й суб'єктивним контролем ($r=0,69$). Високий рівень тривожності спостерігається у 62,5% студентів, а фрустрації – у 54,2%. Агресивність проявляється на високому рівні у 28,3% випадків, а ригідність – у 45,8%, що свідчить про труднощі адаптації та фіксованість поведінкових стратегій.

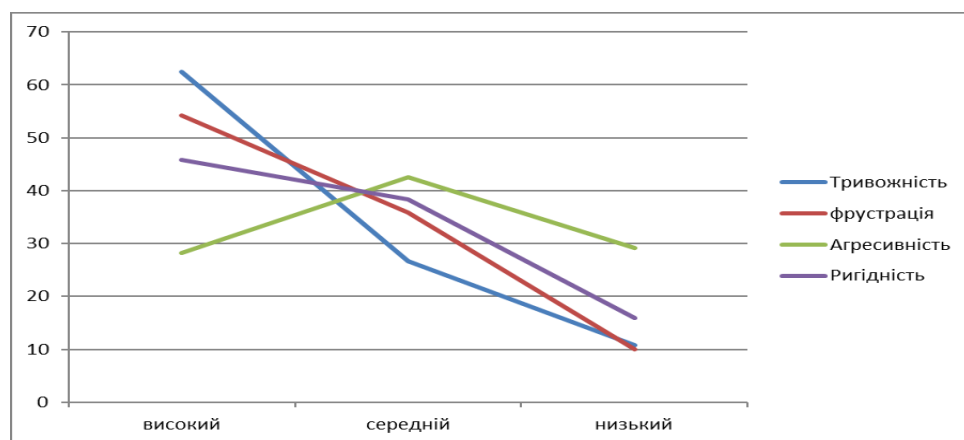


Рисунок 1. Кореляційний аналіз

Методика Т. Ільїної оцінює мотивацію навчання за трьома шкалами: «Здобуток знань» (інтерес до навчання), «Опанування професії» (прагнення до професійного розвитку) та «Отримання диплома» (формальне засвоєння знань). Опитувальник містить фонові твердження, що не обробляються. Внутрішня мотивація «Набуття знань» позитивно корелює з адаптацією ($r=0,42$, $p\leq 0,001$), емоційним комфортом

($r=0,39$, $p\leq 0,001$) та академічною успішністю ($r=0,47$, $p\leq 0,001$), підтверджуючи її адаптивний характер. Мотивація «Оволодіння професією» має схожі, але менш виражені кореляції. Зовнішня мотивація «Отримання диплома» демонструє негативні зв'язки з адаптацією ($r=-0,29$, $p\leq 0,01$) та емоційним комфортом ($r=-0,33$, $p\leq 0,01$), що свідчить про її низьку ефективність у складних умовах.

Академічна саморегуляція значно корелює зі своєчасністю виконання завдань ($r=0,58$, $p\leq 0,001$) та систематичністю навчальної діяльності ($r=0,62$, $p\leq 0,001$), а підтримання уваги – із середнім балом успішності ($r=0,55$, $p\leq 0,001$). Психологічне благополуччя також впливає на навчальну ефективність, позитивно корелюючи з середнім балом ($r=0,45$, $p\leq 0,001$) та активністю на заняттях ($r=0,41$, $p\leq 0,001$).

Таким чином, адаптація студентів у військових умовах – багаторівневий процес, що охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційний та соціальний компоненти. Війна трансформує адаптаційні механізми, посилюючи стрес і ризики дезадаптації. Високий рівень тривожності (48,7 балів), фрустрації (54,2%) та ригідності (45,8%) негативно корелюють з успішністю та емоційним комфортом, ускладнюючи навчання. Оптимізація адаптації потребує системного підходу, орієнтованого на резильєнтність, розвиток адаптивних стратегій та посттравматичне зростання. Розроблені рекомендації сприятимуть трансформації воєнного досвіду у ресурс для особистісного та професійного розвитку студентів.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Методологічні проблеми психологічного дослідження особистості. Психологія і особистість. 2018. №1(13). С. 9-17.
2. Сердюк Л. З. Психологічні засади самодетермінації особистості в освітньому просторі. Київ: Талком, 2021. 346 с.
3. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід. Київ: Університет «Україна», 2019. 323 с.
4. Кубарєв В. Вплив війни на психоемоційний стан старшокласників. 2024. 63 с.
5. 16. Локшина О. Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій. Український педагогічний журнал. Вип. 2. 2022. С. 5-18.

СОЦІАЛЬНА ІНТУЇЦІЯ ЯК ІНДИКАТОР ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ В ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Добровольський Назарій

В сучасній психодіагностиці емоційної сфери дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) дедалі більшого значення набуває вивчення соціальної інтуїції – здатності дитини розпізнавати емоційні стани, наміри та поведінкові сигнали інших людей у невербальному контексті. Розуміння емоцій, що не озвучуються прямо, але передаються через вираз обличчя, жести, міміку, інтонації та ситуаційні обставини, є ключовим елементом успішної соціалізації, розвитку емпатії та формування адекватної поведінки в міжособистісних стосунках [1–5].

Метою тези є визначення рівня сформованості соціальної інтуїції як індикатора емоційних станів.

Методика «Визначення стану сформованості соціальної інтуїції» допомагає оцінити здатність дитини розпізнавати соціально-емоційні контексти та невербальні сигнали. У дітей з РАС спостерігаються труднощі у декодуванні емоцій, що ускладнює комунікацію та адаптацію. Дослідження виявило, що діти найкраще розпізнають радість, злість і сум, що свідчить про вибірковість у розпізнаванні емоційних станів. Методика охоплює як якісний, так і кількісний рівень оцінювання. Дитина розглядає серію зображень або фотографій, що відображають емоційні сцени, та повинна або описати, що відбувається, або вгадати настрій чи майбутню поведінку героїв. Оцінювання проводиться за кількістю правильних відповідей (від 0 до 10 балів), на основі чого визначається один із трьох рівнів сформованості соціальної інтуїції: високий (8–10 балів), середній (4–7 балів) або низький (1–3 бали).

Методика «Визначення стану сформованості соціальної інтуїції» досліджує здатність дітей з аутизмом розпізнавати емоційні стани, наміри та потреби інших. Вона враховує не лише когнітивні процеси, а й емоційний досвід та соціальні стратегії. Використання цієї методики допомагає оцінити рівень соціально-

емоційної обізнаності та визначити напрями корекційної роботи. Дослідження охопило 30 дітей з РАС віком 8–9 років для зіставлення рівня соціальної інтуїції з клінічними особливостями.

Методика оцінювала здатність дітей до розпізнавання емоцій через зорові образи (фотографії або сценки з виразною мімікою) і встановлювала загальний бал в межах від 0 до 10.

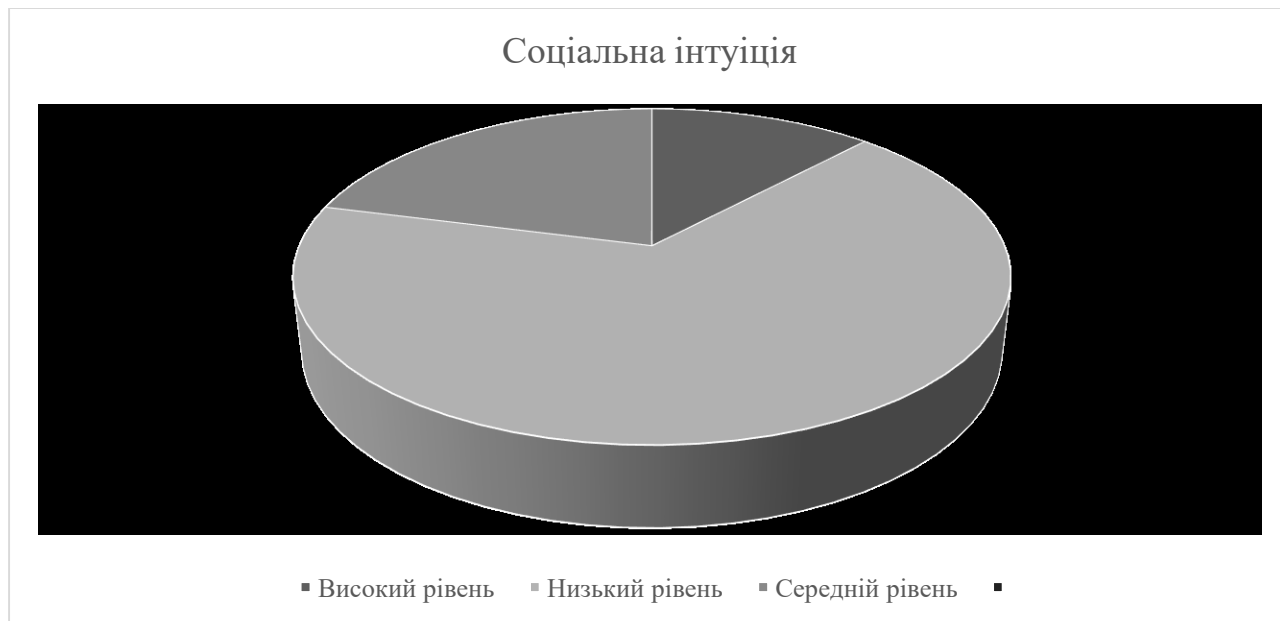


Рис. 1. Результати сформованості соціальної інтуїції

Загальні результати розподілилися наступним чином:

- 1) високий рівень соціальної інтуїції виявлено у 12% дітей;
- 2) середній рівень – у 21% дітей;
- 3) низький рівень – у 67% дітей.

Низький рівень соціальної інтуїції, який спостерігався у переважної більшості досліджуваних (дві третини вибірки), вказує на системні порушення у сфері соціального сприймання. Це виявлялось у невмінні ідентифікувати базові емоції, відсутності інтерпретації невербальних сигналів, а також у труднощах розуміння соціальних взаємозв'язків між персонажами зображень.

Середній рівень, представлений у п'ятій частини вибірки, свідчить про часткове формування навичок соціальної інтуїції. Такі діти розпізнавали окремі

емоційні стани, але часто допускали помилки при визначенні соціального контексту ситуації, не могли передбачити логічного завершення подій або визначити причинно-наслідковий зв'язок між мімікою й дією.

Високий рівень, що був виявлений лише у 12% дітей, засвідчує наявність у цих учасників розвиненого вміння орієнтуватися у невербальних соціальних ситуаціях. Ці діти здебільшого мали діагноз легкого аутизму або незначні аутистичні риси, що свідчить про взаємозв'язок між клінічною картиною та рівнем емоційного пізнання.

Результати дослідження підтверджують, що рівень соціальної інтуїції є важливим показником загального соціального функціонування дітей з РАС. Її розвиток залежить від ступеня аутистичних проявів, соціального досвіду та підтримки. Більшість дітей (67%) мають низький рівень соціальної інтуїції, що ускладнює розпізнавання емоцій та соціальних сигналів. 21% демонструють середній рівень, частково розуміючи прості емоції, але маючи труднощі з інтерпретацією контексту. Лише 12% показали високий рівень, розпізнаючи емоційний стан персонажів і проявляючи емпатію.

Ці результати підкреслюють необхідність корекційної роботи, що включає розвиток емоційного словника, використання соціальних історій, рольових ігор та сенсорної інтеграції. Наявність дітей з високою соціальною інтуїцією доводить, що соціально-емоційну компетентність можна формувати за належних педагогічних умов і терапевтичної підтримки.

Список використаних джерел

1. Макарова І. І. Емоційна сфера дитини з аутизмом: особливості розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10). С. 134–141.
2. Островська К. Сутність і форми емоційної взаємодії в дітей з розладами спектру аутизму. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. №6. С. 45–50.
3. Постовалова Т. Г. Сенсорні особливості у дітей з РАС: клініко-психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2017. №2. С. 55–60.
4. Шеремет М. Когнітивні та емоційні особливості дітей з розладами аутистичного спектру. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. №5. С. 140–147.

ГУМОР ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Алексеева Анастасія

В сучасних умовах життя гумор, як важливий ресурс для збереження психічного здоров'я та адаптації до складних обставин, слугує емоційною підтримкою, засобом саморегуляції та переосмислення травматичних подій. Проблема гумору як засобу емоційної адаптації, саморегуляції та особистісного копінгу набуває дедалі більшої наукової значущості. Упродовж тривалого часу дослідники намагалися осмислити природу гумору, визначити його роль у психічному функціонуванні та вплив на подолання стресових станів. Зокрема, у працях З. Фрейда, Г. Лефкорта, Б. Фредріксон та Р. Мартіна гумор розглядається як універсальний інструмент, що сприяє трансформації негативного емоційного досвіду, мобілізації внутрішніх сил і підтримці позитивного емоційного тла. Його функціональність простежується у здатності забезпечити когнітивну переоцінку складної ситуації, сформувати психологічну дистанцію до джерела стресу та відновити емоційну рівновагу особистості [2, с. 51].

Метою дослідження є обґрунтування психологічних аспектів використання гумору як особистісного ресурсу для подолання кризових ситуацій.

Гумор – це психологічне і соціальне явище, яке характеризується здатністю людини сприймати, створювати чи виражати комічне. Він базується на усвідомленні суперечностей або несподіваних ситуацій, які викликають позитивні емоції, такі як сміх або радість. Гумор може виконувати різні функції, зокрема розважальну, адаптивну, комунікативну та терапевтичну, сприяючи зниженню напруги, покращенню настрою та зміцненню міжособистісних стосунків [3, с. 213].

Особливу увагу у вивченні гумору приділено індивідуальним стилям його використання. Розроблена Родом Мартіном чотирикомпонентна модель гумору включає: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та саморуїнний стилі. *Афіліативний гумор* сприяє створенню дружньої атмосфери у спілкуванні, тоді як

самопідтримуючий допомагає людині зберігати позитивне налаштування навіть у складних обставинах. Саме ці два стилі вважаються адаптивними та рекомендованими у ситуаціях підвищеного стресу. *Агресивний та саморуйнівний гумор* можуть бути деструктивними й пов'язаними з низькою самооцінкою або порушенням міжособистісних стосунків [4, с. 42].

Важливим теоретичним підґрунтям вивчення гумору в умовах криз є концептуальна модель ролі гумору у подоланні екстремальних викликів, яка ґрунтується на уявленнях про гумор як багатофункціональний адаптивний механізм [5, с. 112]. Ця модель розглядає гумор не як побічне явище чи інструмент розваги, а як повноцінну копінг-стратегію, що мобілізує ресурси особистості у відповідь на загрозову або стресову ситуацію (табл. 1).

Таблиця 1

Функціональні компоненти концептуальної моделі

Компоненти	Характеристика
Емоційна регуляція	Гумор сприяє зниженню тривожності, паніки та агресії, стабілізуючи стан і підтримуючи внутрішню стійкість. Він створює психологічну дистанцію від стресу, допомагаючи зберегти самоконтроль.
Когнітивна переоцінка	Гумор допомагає змінити сприйняття ситуації, перетворюючи її з катастрофічної на керовану чи з безнадійної на життєвий виклик. Це зменшує рівень стресу та відновлює здатність до раціонального мислення, планування й прийняття рішень.
Соціальна підтримка	Гумор об'єднує людей, знижуючи соціальну напругу та усуваючи відчуження. Той, хто здатен викликати посмішку, часто стає емоційним лідером, джерелом надії й стабільності. Він також запобігає конфліктам, розряджає напругу та покращує комунікацію у кризових ситуаціях.
Підвищення мотивації	Гумор допомагає подолати виснаження, повертаючи життєвий тонус і віру у відновлення. Посмішка чи жарт стають сигналом до дії, активуючи мотиваційні механізми для психологічного відновлення.
Адаптивність	Гумор розвиває когнітивну гнучкість, допомагаючи бачити ситуацію з різносторонньо і швидко змінювати стратегії, які сприяють креативності, стійкості до фрустрацій та адаптації до нової реальності.

Поняття гумору як особистісного ресурсу вказує на індивідуальну здатність людини використовувати комічне як механізм подолання труднощів, що включає вміння зберігати позитивне ставлення, застосовувати іронію або самоіронію для зменшення емоційної напруги, відновлювати внутрішню рівновагу через гумористичну інтерпретацію подій [2, 5].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми психологічних аспектів використання гумору як особистісного ресурсу для подолання кризових ситуацій дав змогу зробити такі висновки. Гумор є багатофункціональним психологічним феноменом, який виконує адаптивну, емоційно-регулятивну, когнітивну, мотиваційну та соціальну функції. Його застосування дозволяє знижувати рівень стресу, переосмислювати складні події, підтримувати внутрішню рівновагу та активізувати життєві сили. Найефективнішими в кризових обставинах виявляються афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, що сприяють соціальній згуртованості й позитивному мисленню. Гумор як особистісний ресурс забезпечує гнучкість мислення, допомагає адаптуватися до нової реальності, підвищує психологічну стійкість і є важливою умовою збереження ментального здоров'я в умовах життєвих випробувань.

Список використаних джерел

1. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 92–97.
2. Мітрова О. Особливості прояву почуття гумору як адаптаційного механізму: копінг-стратегія чи захисний механізм? *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2015. №2(4). С. 50–53.
3. Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №1(54). С. 213–218.
4. Березка О. І. Почуття гумору як фактор стресостійкості та форма копінг-поведінки особистості. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*. Суми: СумДУ, 2014. С. 42–43.
5. Храбан Т. Є. Гумор як ресурс для протистояння викликам воєнного часу. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Філологія. № 2. 2024. С. 112–118.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПІДХІД ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Ткаченко Ольга

Соціальний розвиток у юнацькому віці визначається потребою у самореалізації, формуванні міжособистісних стосунків та прагненням відповідати соціальним нормам. Вплив референтних груп, особливо однолітків, є значним, що може сприяти як позитивному розвитку комунікативних навичок, так і формуванню комплексів та страхів щодо соціальної взаємодії. Психологічні особливості юнацького віку визначають характер комунікативних процесів. Розвиток когнітивних здібностей, емоційна чутливість та соціальні очікування можуть як сприяти ефективній взаємодії, так і створювати бар'єри. Розуміння цих особливостей важливе для психологічної корекції комунікативної компетентності та соціальної адаптації молоді [1–2].

Метою дослідження є обґрунтування теоретичних засад психологічної корекції комунікативних бар'єрів у юнацькому віці.

Комунікативні бар'єри в цьому віці виникають під впливом когнітивних, емоційних та соціальних факторів. Недостатній життєвий досвід, нестабільна самооцінка та підвищена чутливість можуть ускладнювати ефективну взаємодію з іншими. Серед основних типів комунікативних бар'єрів у юнацькому віці виділяють психологічні, соціальні та когнітивні. Корекція комунікативних бар'єрів у юнацькому віці має комплексний характер і включає когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти (рис. 1).

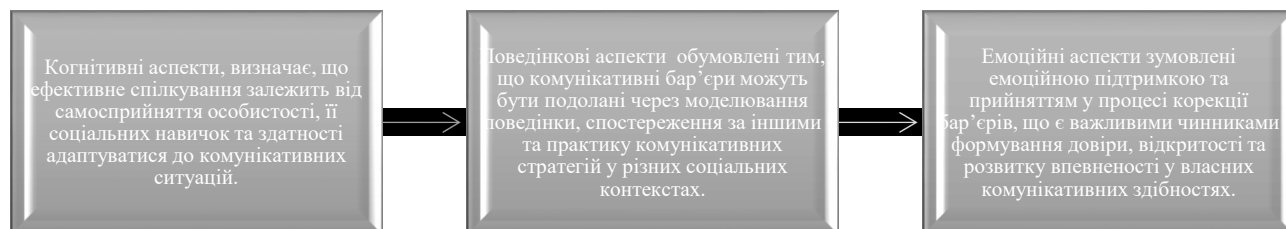


Рис. 1. Корекція комунікативних бар'єрів у юнацькому віці

Психологічні бар'єри включають страх оцінки, невпевненість у собі,

тривожність та внутрішні конфлікти. Юнаки часто бояться здатися некомпетентними або бути відкинутими, що може призводити до уникнення комунікації або надмірної агресивності у висловлюваннях. Соціальні бар'єри пов'язані з міжособистісними конфліктами, розбіжностями у цінностях та впливом референтних груп. Юнаки можуть відчувати труднощі у спілкуванні через соціальні ролі, які їм нав'язуються, або через невміння будувати рівноправні відносини. Конформізм та прагнення відповідати очікуванням оточення можуть обмежувати їхню комунікативну активність [1, с. 115].

Когнітивні бар'єри виникають через нерозвиненість навичок слухання, аналізу інформації та аргументованого висловлювання думок. Юнаки можуть стикатися з труднощами у розумінні невербальних сигналів, абстрактних понять або альтернативних точок зору. Це може спричиняти нерозуміння та конфлікти у спілкуванні. Особливу роль у формуванні комунікативних бар'єрів відіграють соціальні мережі та цифрові технології. З одного боку, вони сприяють розвитку комунікації, але з іншого – можуть призводити до поверхневості спілкування, втрати навичок живої взаємодії та підвищення соціальної ізоляції [1, 2].

Психологічна корекція комунікативних бар'єрів у юнацькому віці базується на використанні різноманітних методів та технологій, спрямованих на розвиток навичок ефективного спілкування, підвищення самооцінки та формування позитивного соціального досвіду. Умовно їх можна поділити на когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні та соціально-орієнтовані методи [2, с. 129].

Когнітивно-поведінкові методи включають когнітивну реструктуризацію, тренінги асертивності та розвиток навичок рефлексії. Вони спрямовані на зміну неефективних переконань про себе та інших, формування конструктивних стратегій взаємодії та підвищення впевненості у власних комунікативних можливостях. *Емоційно-регуляційні методи* допомагають юнакам контролювати власні емоції та реагувати на стресові ситуації. До них належать техніки релаксації, розвиток емоційного інтелекту,

медитаційні практики та психодрама. Ці підходи сприяють формуванню адекватної емоційної реакції та зменшенню впливу тривожності й страху оцінки на спілкування.

Соціально-орієнтовані методи включають групові тренінги, рольові ігри, коучинг та наставництво. Вони спрямовані на розвиток соціальних навичок, формування довіри у спілкуванні та здатності до конструктивної взаємодії. Велике значення має участь у волонтерських програмах, громадських ініціативах та проєктах, що допомагають юнакам покращити комунікаційні навички у реальних соціальних умовах. Окрему роль у корекції комунікативних бар'єрів відіграють сучасні технології, зокрема онлайн-тренінги, використання VR-технологій для моделювання комунікативних ситуацій, мобільні додатки для розвитку соціальних навичок та психологічного самоконтролю. Використання цифрових платформ дозволяє адаптувати корекційні програми під індивідуальні потреби юнаків, підвищуючи їхню ефективність.

Таким чином, комунікативні бар'єри в юнацькому віці є багатофакторним явищем, що включає психологічні, соціальні та когнітивні аспекти. Усвідомлення цих труднощів є необхідним для розробки ефективних методів їхньої корекції, що сприятиме розвитку комунікативної компетентності та гармонійної соціалізації молоді. Методи та технології психологічної корекції комунікативних бар'єрів у юнацькому віці є комплексними та мають на меті розвиток когнітивних, емоційних і соціальних навичок. Їхнє поєднання забезпечує ефективне подолання труднощів у спілкуванні, сприяє гармонійній соціалізації молоді та формуванню стійких комунікативних компетентцій.

Список використаних джерел

1. Космеда Т. А. Сучасна педагогічна риторика: теорія, практика, міжпредметні зв'язки: зб. наук. праць за матер. наук. семінару. Львів: ПАІС, 2007. С. 268.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вечірко Катерина

Сучасна українська молодь переживає, надзвичайно, складні соціальні й психологічні виклики, причиною яких є повномасштабна війна. Такі обставини, неабияк, впливають на процеси самореалізації студентів, що є одним із найважливіших показників становлення особистості, формування життєвих цілей, цінностей, мотивації та внутрішньої стійкості. Вивчення психологічних особливостей самореалізації в умовах кризи є необхідним для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм підтримки молоді. В юнацькому віці особистість має підвищену чутливість до стресу через ще не до кінця сформовану систему саморегуляції. Стресові фактори можуть впливати на емоційну стабільність, мотивацію та когнітивні здібності. Однак, згідно відповідної підтримки молодь може розвивати резильєнтність та психологічну стійкість до труднощів [1–5].

Мета дослідження – виявити психологічні особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни та визначити вплив психоемоційних станів на ці процеси.

Аналіз представлених наукових підходів демонструє, що самореалізація, адаптація до кризових ситуацій та резильєнтність є взаємопов'язаними процесами, які впливають на особистісний розвиток молоді в умовах змінного середовища. Проаналізовано наукові підходи до поняття «самореалізація» (А. Маслоу, К. Роджерс, О. Цигилук), психологічні механізми подолання кризових ситуацій (О. Кульчицька, Т. Титаренко), а також вплив стресу та травматичного досвіду на розвиток особистості, саме в молодому віці, за якими особливу увагу акцентовано на концепції резильєнтності та адаптаційних стратегіях студентства в умовах соціальної нестабільності.

А. Маслоу розглядав самореалізацію як вищу потребу особистості, що виникає після задоволення базових потреб (харчування, безпеки, соціальної

взаємодії). Його теорія ієрархії потреб підкреслює значення особистісного розвитку та пошуку власного призначення. К. Роджерс, у свою чергу, зосередив увагу на концепції «повністю функціонуючої особистості», де самореалізація досягається через внутрішню гармонію та самоприйняття. Його гуманістичний підхід підкреслює роль самоусвідомлення та автономії у розвитку особистості. О. Цигилук доповнює ці моделі, пропонуючи системний аналіз самореалізації в соціальному контексті, з акцентом на формування професійної ідентичності та взаємодію особистості з суспільними процесами [2, 4, 5].

О. Кульчицька досліджує когнітивні та емоційні ресурси особистості, які впливають на здатність долати труднощі. Вона визначає роль підтримуючих соціальних зв'язків, рефлексивних навичок та внутрішньої мотивації. Т. Титаренко, аналізуючи кризові ситуації, підкреслює важливість адаптивних стратегій, таких як трансформація негативного досвіду в фактор зростання та психологічного зміцнення. Її дослідження пов'язані з концепцією «посттравматичного розвитку», що акцентує увагу на тому, як особистість використовує труднощі для формування нових цінностей та життєвих стратегій [1, 3].

Від того *резильєнтність* вважаємо як здатність людини ефективно адаптуватися до стресових умов та кризових ситуацій. В умовах соціальної нестабільності студентська молодь стикається з невизначеністю, економічними викликами та змінними суспільними тенденціями. Формування адаптаційних стратегій, таких як активне використання соціальної підтримки, розвиток саморегуляції та розширення когнітивної гнучкості, є критично важливим для їхньої успішної адаптації.

Додатково в роботі проаналізовано матеріали статті Y. Diab та Jon-Nåkon Schultz «Factors contributing to student academic underachievement in war and conflict», в якій розглядається вплив воєнних дій на академічну мотивацію, самовираження студентів і емоційний стан. Автори наголошують, на тому, що хронічний стрес, нестабільність освітнього процесу, втрата почуття захищеності

та безпеки, соціальна ізоляція все це, є ключовими факторами, що гальмують навчальні досягнення та самореалізацію молоді в умовах конфлікту. Такі висновки підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення психологічних особливостей студентів у кризовий період [5, с. 107].

Результати дослідження, проведеного серед студентів вищих навчальних закладів (вибірка – 12 осіб, вік 18–24 роки). Для діагностики психічних станів використано методику Ганса Айзенка, за якою було визначено середні показники за такими шкалами: тривожність – 9,5 балів, фрустрація – 7,5 балів, агресивність – 10,4 балів, ригідність – 9,2 балів. Аналіз результатів показав (рис. 1), що високий рівень агресивності та тривожності може бути компенсаторним механізмом у відповідь на нестабільність, невизначеність майбутнього та постійний психоемоційний тиск. Фрустрація виступає чинником, що знижує мотивацію до самореалізації, тоді як ригідність вказує на труднощі адаптації до змін.

Студент №	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	3	3	9	4
2	7	3	12	7
3	15	14	16	12
4	10	10	11	10
5	11	9	18	12
6	8	3	11	9
7	6	4	1	3
8	14	11	11	14
9	11	4	8	4
10	13	8	4	12
11	4	9	13	13
12	13	12	11	11
Середнє значення	9,583333333	7,5	10,41666667	9,25

Рис. 1. Результати діагностики психічних станів за методикою Ганса Айзенка

Таким чином, умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан молоді, знижуючи їхню психологічну гнучкість і підвищуючи рівень тривожності. Самореалізація молоді відбувається у складному контексті – з одного боку, активізуються внутрішні ресурси для подолання труднощів, з іншого – зростає

ризик психоемоційного вигорання та демотивації. Показники агресивності та ригідності виявилися вищими за межі норми, що свідчить про необхідність психологічної підтримки студентів, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій, емоційного самоконтролю та оптимістичного бачення майбутнього. Аналіз представлених наукових підходів демонструє, що самореалізація, адаптація до кризових ситуацій та резильєнтність є взаємопов'язаними процесами, які впливають на особистісний розвиток молоді в умовах змінного середовища.

Важливо розробляти методики, програми підтримки, які поєднують елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії та психоедукації. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів закладів освіти, центрів психосоціальної підтримки, а також у програмах ментального здоров'я для молоді в умовах війни, що сприятиме формуванню цілісної, адаптивної, самореалізованої особистості, здатної до конструктивного подолання життєвих криз протягом усього життєвого шляху.

Список використаних джерел

1. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3(73). С. 124–129.
2. Заграй Л. Д., Готич В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. № 3(11). С. 75–81.
3. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 1(15). С. 135–142.
4. Айзенк Г. Ю. Психологія особистості: Теорії, тести, експерименти. К.: Основи, 1999. 368 с.
5. Діаб С.Ю., Шульц Дж.-Х. (). Фактори, що сприяють низьким академічним досягненням учнів у війні та конфліктах: багаторівневе якісне дослідження. *Викладання та освіта вчителів*, 2021. №97. С. 103-111.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕІ В СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Сагайдак Вікторія

Сучасне суспільство ставить дедалі вищі вимоги до освіти, якості підготовки фахівців та рівня розвитку їхніх професійно важливих якостей, які значною мірою формуються під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). В Україні сьогодні особливо зросла потреба у кваліфікованих психологах, здатних вирішувати нагальні психологічні проблеми останніх років, що зумовлює гостру необхідність якісної підготовки таких фахівців у ЗВО. Сучасні умови розвитку суспільства роблять особливо актуальною проблему розвитку особистісно-професійних якостей студентів-психологів, включаючи їхній емоційний інтелект. Професійний успіх залежить не лише від загального інтелекту (В. Зарицька, С. Дерев'янка, О. Собченко, М. Шпак), а й від емоційного інтелекту, який допомагає ефективно взаємодіяти з людьми. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє адаптації, самоконтролю та успішній комунікації, що особливо важливо для професій, пов'язаних із соціальними взаємодіями, зокрема психології [1–5].

Метою дослідження є психологічні характеристики емоційного інтелекту студентів-психологів під час їхнього навчання у вищому навчальному закладі.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти і розпізнавати свої і чужі емоції, а значить і наміри, бажання і почуття. І, що найважливіше, – вміння керувати емоціями і почуттями і впливати на свою поведінку та поведінку людей. Таке визначення можна знайти в книзі Деніела Гоулмана. Він наголошував на вирішальній ролі емоційного інтелекту для досягнення успіху як в особистому житті, так і в професійній діяльності та підкреслював, що розвиток емоційних навичок сприяє покращенню взаємодії з оточуючими, зменшенню стресу і розвитку лідерського потенціалу. Вивчення емоційного інтелекту має свою історію, що бере початок у XX столітті, але як окремий предмет дослідження воно оформилося на початку 1990-х. Тоді головний акцент робився на здатності людини

реалізовувати свій потенціал та досягати бажаного. Емоційний інтелект вважали ключовим фактором пристосування до зовнішніх обставин [3, 5].

Для майбутніх психологів емоційний інтелект є комплексом важливих складових: розуміння та керування власними емоціями, здатність до самомотивації, емпатія та вміння розпізнавати емоційний стан інших людей. Основоположники концепції емоційного інтелекту, Пітер Селовей та Джон Майєр, визначили його як ключову здатність усвідомлювати свої та чужі емоції, що є фундаментом для ефективнішої комунікації та професійної поведінки майбутнього психолога [2, 3].

Практична діяльність майбутніх психологів буде залежати від емоційного інтелекту адже саме він є ключем до ефективної взаємодії з клієнтами, розуміння їхнього емоційного стану та встановлення терапевтичного контакту. Без розвиненого емоційного інтелекту майбутній психолог не зможе повноцінно сприймати та інтерпретувати емоції інших, що є фундаментом для надання якісної психологічної допомоги. Емоційний інтелект виступає надійним фундаментом для майбутнього психолога, забезпечуючи його емоційну стійкість, здатність до глибокого емпатичного відгуку на почуття клієнта та можливість приймати виважені рішення в непростих професійних ситуаціях

Для майбутніх психологів одним із першочергових кроків у професійному становленні є проходження особистої терапії, що сприяє глибокому самоаналізу та розумінню власних емоційних реакцій. Дослідження та переосмислення власних цінностей, установок і поведінкових стереотипів є важливим, хоч іноді емоційно непростим етапом. Саме розвинений емоційний інтелект суттєво впливає на те, наскільки ефективно та зріло майбутні фахівці зможуть проживати навчання, процес самопізнання, усвідомлювати та приймати свої емоції, а також використовувати цей досвід для особистісного зростання та професійного розвитку.

Результати дослідження за тестом емоційного інтелекту Н. Холла [5]. Він був використаний для визначення здатності студентів психологів Вінницького

державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, до розпізнавання, оцінки та регулювання своїх емоцій і емоцій інших людей. Загальна кількість учасників становила 90 осіб віком від 20 до 22 років.

Таблиця 1

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Високий рівень	18	20%
Середній рівень	45	50%
Низький рівень	17	18,90%
Дуже низький рівень	10	11,10%

Аналіз даних, отриманих від студентів, показав наступний розподіл рівнів емоційного інтелекту [1, 4]:

Середній рівень (50%, 45 осіб): більшість студентів демонструють здатність усвідомлювати та контролювати власні емоції, хоча іноді можуть відчувати труднощі з точним розумінням емоцій інших. Вони здатні коригувати свою самопрезентацію, але в стресових або складних соціальних ситуаціях їхня поведінка може бути менш гнучкою.

Високий рівень (20%, 18 осіб): п'ята частина студентів відмінно розпізнає та регулює як власні емоції, так і емоції оточуючих. Це забезпечує їм ефективну взаємодію, легку адаптацію самопрезентації до різних соціальних контекстів та успішне налагодження контактів у складних ситуаціях.

Низький рівень (18,9%, 17 осіб): майже 19% студентів мають труднощі з розпізнаванням та регулюванням емоцій, що часто негативно позначається на ефективності їхньої самопрезентації. Ці студенти можуть відчувати складнощі у соціальних взаємодіях, проявляючи недостатню емоційну гнучкість та неадекватно реагуючи на емоційні сигнали інших.

Дуже низький рівень (11,1%, 10 осіб): Близько 11% студентів виявили значні

проблеми з розпізнаванням та регулюванням емоцій, що призводить до серйозних труднощів у соціальній взаємодії та самопрезентації. Студенти з таким рівнем емоційного інтелекту можуть демонструвати неконструктивну поведінку в емоційно складних ситуаціях, що обмежує їхні можливості у спілкуванні та пристосуванні до нових соціальних умов.

Таким чином, емоційний інтелект серед студентів характеризується базовими навичками самоконтролю та частковими труднощами в розумінні емоцій інших. Водночас спостерігається менша частка студентів із високим рівнем емоційного інтелекту, які легко адаптуються до соціальних ситуацій. При цьому майже третина студентів має низький або дуже низький рівень, що створює ризики для їхньої соціальної взаємодії та потребує додаткових заходів щодо розвитку емоційної компетентності. Загалом, загальна динаміка вказує на необхідність удосконалення навичок емоційного інтелекту серед студентів для підвищення їхньої гнучкості та ефективності в міжособистісному спілкуванні.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2010. Т. 15. С.34–57.
2. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. К., 2009. 20 с.
3. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.
4. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. №1(2). С. 282–288.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД 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 [1–5].

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» [3].

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, 5].

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. 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.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. 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.
5. Стражник Ю.І. Психологічні умови розвитку резильєнтності майбутніх офіцерів-прикордонників в умовах вищого навчального закладу. *Науковий журнал «Psychology Travelogs»*, 2024. № 1. С. 200-209.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Глімбоцька Альона

В сучасних умовах розбудови інклюзивного суспільства особливого значення набуває питання інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітній простір. Серед таких дітей значну групу становлять учні з розладами аутистичного спектра (РАС). Їхня успішна адаптація та розвиток у школі великою мірою залежать від якісної психологічної підтримки, що передбачає створення сприятливого середовища для навчання, розвитку соціальних навичок та емоційного благополуччя. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості дітей з аутизмом у загальноосвітніх закладах та необхідністю пошуку ефективних моделей їх супроводу. Незважаючи на законодавче закріплення права на інклюзивну освіту, на практиці залишається чимало викликів: недостатня підготовленість педагогів, відсутність адаптованих програм, складнощі в організації індивідуального підходу, а також стереотипи та упередження з боку однолітків і дорослих.

Темою дослідження є обґрунтування психологічної підтримки дітей з аутизмом у загальноосвітньому просторі щодо викликів та можливостей.

Одним із ключових аспектів розуміння цієї проблеми є усвідомлення особливостей дітей з аутизмом. Розлади аутистичного спектра охоплюють широкий діапазон порушень, що характеризуються труднощами у сфері соціальної взаємодії, спілкування та поведінки. Ці особливості безпосередньо впливають на процеси навчання, адаптації та побудови стосунків у шкільному середовищі. Психологічні особливості дітей з аутизмом включають [1]:

- 1) труднощі у розумінні та вираженні емоцій;
- 2) підвищену чутливість до сенсорних подразників (звуків, світла, дотиків);
- 3) схильність до стереотипної поведінки та дотримання рутин;
- 4) труднощі з установленням і підтриманням соціальних контактів;

5) нерівномірний розвиток когнітивних здібностей – сильні сторони у деяких сферах можуть поєднуватися з вираженими труднощами в інших.

Такі характеристики визначають потребу у спеціально розроблених підходах до підтримки й навчання, орієнтованих на індивідуальні можливості та потреби кожної дитини. Тому психологічна підтримка дітей з аутизмом у загальноосвітньому просторі передбачає не лише допомогу в опануванні навчального матеріалу, а й створення безпечного, доброзичливого середовища, яке сприяє розвитку емоційної стабільності та соціальних навичок. Йдеться про організацію роботи, що охоплює індивідуалізацію підходів, врахування сенсорних особливостей дитини, розвиток комунікативних здібностей, а також допомогу в формуванні навичок саморегуляції та емоційної адаптації [1, 3, 4].

Особливістю психологічної підтримки є необхідність системного супроводу: важливо, щоб психологічна допомога була інтегрована у весь освітній процес і передбачала тісну співпрацю між педагогами, психологами, асистентами вчителя та батьками. Лише за такої умови можливе створення умов, де дитина з аутизмом матиме змогу максимально реалізувати свій потенціал, відчувати себе прийнятою та успішною у шкільному колективі [3, 4].

Одним із головних викликів у процесі психологічної підтримки дітей з аутизмом у загальноосвітньому просторі є низький рівень обізнаності педагогічних працівників щодо специфіки аутизму та ефективних методів взаємодії з такими учнями. Багато вчителів не мають достатніх знань і навичок для організації навчального процесу з урахуванням особливих потреб дитини, що може призводити до неуспішної адаптації та посилення емоційного напруження у школі.

Ще одним серйозним викликом є недостатня кількість ресурсів – як матеріальних (спеціальні навчальні матеріали, сенсорне обладнання), так і кадрових (психологи, асистенти вчителя, тьютори). Брак системної міждисциплінарної взаємодії між педагогами, психологами та іншими фахівцями також ускладнює створення ефективних програм індивідуальної підтримки. Не менш важливою проблемою залишається

подолання соціальних бар'єрів: упередження серед однолітків і дорослих можуть призводити до ізоляції дітей з аутизмом, поглиблюючи їх труднощі у соціальній сфері. Незважаючи на виклики, психологічна підтримка дітей з аутизмом має значні можливості. Це включає розвиток інклюзивної культури в школах, застосування сучасних психолого-педагогічних технологій (візуальна підтримка, структуроване навчання, поведінкові інтервенції), партнерство школи та батьків для цілісного розвитку дитини, а також професійне навчання педагогів в інклюзивній освіті [2, 4].

Таким чином, психологічна підтримка дітей з аутизмом у загальноосвітньому просторі є надзвичайно важливим і водночас складним процесом, що вимагає комплексного підходу, системності та професійної підготовки всіх учасників освітнього процесу. Вона має бути спрямована не лише на розвиток навчальних навичок дитини, але й на створення умов для її емоційного комфорту, соціальної інтеграції та особистісного зростання.

Серед основних викликів варто виокремити недостатню обізнаність педагогів, брак ресурсів, а також існування соціальних бар'єрів у шкільному середовищі. Водночас можливості, які відкриваються завдяки розвитку інклюзивної культури, впровадженню сучасних методик та ефективній співпраці з батьками, дають підстави для оптимізму і створення сприятливого освітнього середовища для кожної дитини. Успішна реалізація завдань психологічної підтримки дітей з аутизмом потребує об'єднання зусиль психологів, педагогів, батьків та всього шкільного колективу задля забезпечення рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу та формування суспільства, відкритого до різноманіття.

Список використаних джерел

1. Базима Н. Теоретичне вивчення проблематики аутизму. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. № 1. С. 51–56.
2. Матейко Н. Проблеми психологічного супроводу дітей зі спектром аутизму в освітньому закладі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 5. С. 181–185.
3. Скрипник Т. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2013. 60 с.
4. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі : навч.-наоч. посіб. / уклад. Т. Скрипник. Київ : ТОВ «Вид. дім «Плеяди», 2015. 56 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Токарчук Поліна

Підлітковий вік є періодом значних фізіологічних, соціальних і психологічних змін, які створюють унікальні умови для формування підвищеної конфліктності. Кризовий характер цього періоду, виділений багатьма дослідниками (Д. Фельдштейн, Л. Божовіч, І. Дубровіна), відображає протиріччя між новими потребами підлітка й обмеженнями навколишнього середовища. Зміна соціальної ситуації розвитку, описана Л. Виготським, призводить до формування нових цінностей, цілей і мотивів, які нерідко вступають у конфлікт із усталеними нормами та вимогами дорослих, що провокує конфлікти як міжособистісного характеру, так і з групами однолітків [1–4].

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків в освітньому середовищі, визначення впливу вікових характеристик та акцентуацій характеру на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, а також розробка рекомендацій для оптимізації навчально-виховного процесу з метою зменшення конфліктності та підтримки гармонійного розвитку особистості підлітків.

Хронологічні межі підліткового віку визначаються культурними, соціальними та біологічними факторами. Нерівномірність фізіологічного дозрівання, як підкреслено в роботах, Р. Кеннет, створює додаткову напруженість через зміну гормонального фону, що посилює емоційну нестабільність, дратівливість і негативізм, які суттєво впливають на схильність підлітків до конфліктності [1, 3].

В підлітковому віці відбувається становлення ідентичності, що супроводжується суперечностями між прагненням до незалежності й потребою в підтримці, описаними в роботах Л. Божовіч і Д. Фельдштейна. Протестуючий характер поведінки, зазначений І. Дубровіною, часто є результатом необхідності самоствердження та подолання внутрішніх протиріч, що підвищує ймовірність конфліктної взаємодії. Розширення соціальних ролей і обов'язків підлітка, як

зазначено в літературі, змінює відносини з дорослими і однолітками, що створює нові джерела напруження. Бажання бути прийнятим у групі та здобути статус часто призводить до конфліктів через конкуренцію (рис. 1).

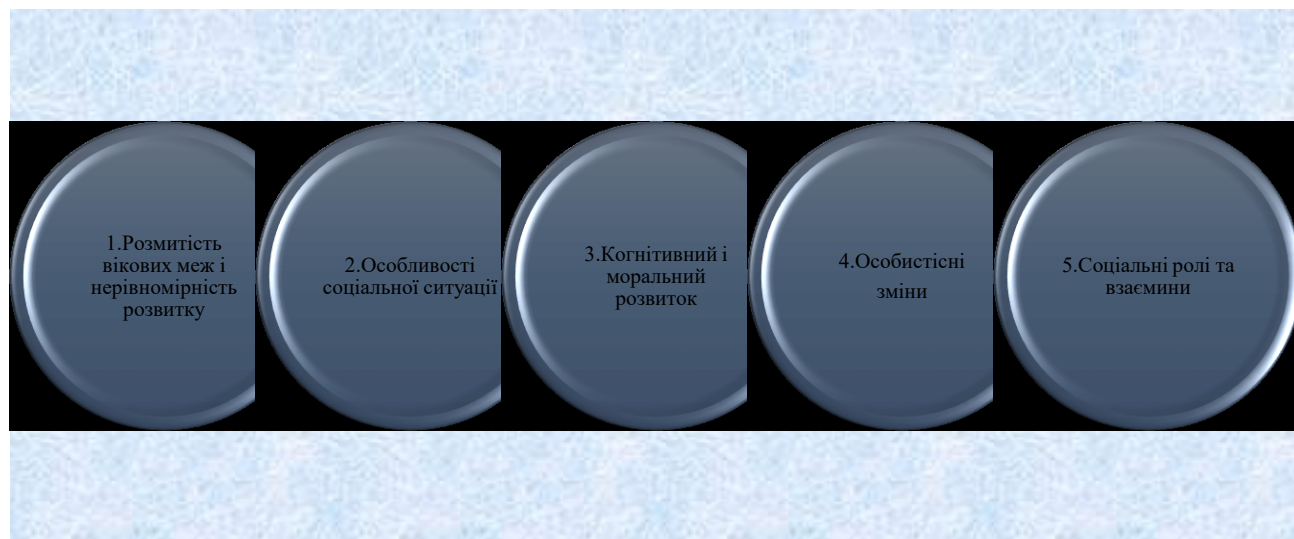


Рис. 1. Психологічні чинники конфліктної взаємодії підлітків в освітньому середовищі

Соціальна ситуація розвитку підлітків, як зазначає Л. Виготський, пов'язана з переходом від дитячої залежності до самостійності. У цей період домінує прагнення до самоствердження, що часто проявляється через конфлікти з дорослими або однолітками. Групи однолітків стають важливим середовищем формування соціальних навичок, але водночас є джерелом змагання й суперництва, що посилює конфліктність. Розвиток інтелектуальної та моральної сфер, про який йдеться в роботах, Р. Кеннет, супроводжується формуванням рефлексивності й критичного мислення. Підлітки активно оцінюють дії дорослих, навколишній світ і себе, що може викликати протест і сприяти виникненню конфліктів [2, 4].

С. Хол вперше описав амбівалентність і парадоксальність підліткового характеру, зазначивши, що цей вік супроводжується протиріччями: активність змінюється виснаженням, радість – зневірою, егоїзм – альтруїзмом, а жага спілкування – замкнутістю. Він назвав цей період «бурею і натиском», що супроводжується кризою самосвідомості та формуванням індивідуальності.

Е. Шпрангер розглядав підлітковий вік як фазу звільнення від дитячої залежності та вростання в культуру. Він виокремив три типи розвитку: критичний (криза і нове «Я»), м'який (плавне зростання) і активний (свідома самопобудова). Основними новоутвореннями є відкриття «Я», рефлексія та усвідомлення індивідуальності. Вітчизняні психологи І. Бех, Л. Карамушка, О. Кочубей і М. Пірен підкреслюють, що розвиток особистості підлітка відбувається через рушійні сили, джерела та умови, розкриваючи його як соціально активного індивіда. Основою розвитку особистості підлітка є спілкування з однолітками, яке часто має інтимно-особистісний характер. Відсутність довіри може стати всеохоплюючою проблемою, якщо підліток не довіряє собі, оточуючим чи світу. Значущу роль у розвитку відіграє сім'я: довіра, повага, підтримка та чесність батьків створюють сприятливі умови для розвитку. Якщо базова довіра не сформована, підліток шукатиме підтримку поза родиною [1, 2, 4].

Таким чином, підлітковий вік характеризується високою схильністю до конфліктності через зміни в емоційній, соціальній та когнітивній сферах. Ця конфліктність є частиною вікових особливостей і може проявлятися у вигляді суперництва, протесту або пошуку компромісу. Розуміння цих факторів дозволяє педагогам і психологам враховувати специфіку розвитку підлітків для гармонізації їхніх взаємин із середовищем.

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.
3. 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.
4. Візнюк І. М. Психологічна стійкість особистості у контексті збереження психосоматичного здоров'я. Проблеми загальної та педагогічної психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*, 2020. № 12. С. 67- 75.

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).

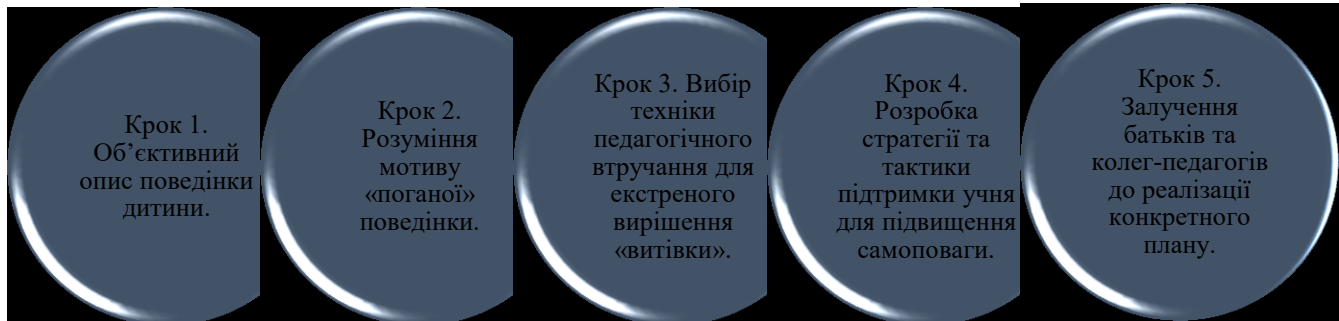


Рис. 1. Кроки взаємодії педагога з учнем

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.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

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 [1], 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 [1]. 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.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Олійник Анастасія

Тривожність є важливим психологічним фактором, який впливає на стійкість військовослужбовців до бойового стресу. Вона може виступати як детермінанта, що визначає здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов служби. Психологічний аналіз тривожності дозволяє зрозуміти, як цей стан впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові реакції військових у стресових ситуаціях. Дослідження (Н. Агаєв, В. Алещенко, О. Кокун, М. Корольчук, Н. Лозінська, А. Неурова, В. Остапчук, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, О. Тімченко) показують, що високий рівень тривожності може знижувати ефективність виконання бойових завдань, спричиняти емоційну нестабільність та підвищувати ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас, помірний рівень тривожності може мати адаптивний характер, мобілізуючи ресурси організму для подолання стресу, однак, цю проблему не вирішено.

Метою дослідження є емпіричне виявлення зв'язку між стійкістю до бойового стресу, тривожністю у військових в умовах сучасних викликів.

Протягом десятирічного періоду східні регіони України страждають від гібридної війни, розв'язаної РФ. Українці продемонстрували патріотизм та рішучість у захисті суверенітету, а військова служба у Збройних Силах України стала престижною. Зростає кількість громадян, які бажають приєднатися до лав захисників, хоча не всі усвідомлюють ризики та складності служби.

Психічне здоров'я людини характеризується відсутністю нервово-психічних відхилень та здатністю витримувати стресові ситуації. Відсутність психічних захворювань є умовою для служби в армії. Однак, як показують дослідження, бойовий досвід в зоні «вогню» мати негативний вплив на психіку військовослужбовців, викликаючи нервово-психічну нестійкість та підвищену

схильність до зривів. Експерти зазначають, що своєчасна психологічна допомога та реабілітація можуть допомогти військовим відновити свій психологічний стан [2].

Психологічна стійкість є важливим фактором для збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Важливо, щоб військові та їхні командири мали компетентність щодо підтримки психічного здоров'я. Зміни в соціально-економічній та політичній сферах впливають на психічне здоров'я, залежно від індивідуальних особливостей. Необхідними є дослідження для визначення факторів, що впливають на ментальне здоров'я особистості [1; 3].

В науковій праці Т. Тімченко стійкість до стресу оформлюється як багатокомпонентне утворення, що включає емоційну стійкість (здатність до емоційної саморегуляції в кризових ситуаціях), психологічну стійкість (толерантність до психічних навантажень без негативних наслідків для ментального здоров'я), стрес-резистентність (опірність деструктивному впливу стресорів) та фрустраційну толерантність (здатність адаптивно реагувати на розчарування та невдачі). На противагу цьому, О. Чернікова розглядає емоційну стійкість як характеристику інтенсивності та специфіки емоційних реакцій індивіда [4].

Дослідження проводилося на базі військової частини. До вибірки були залучені 50 військовослужбовців, від 22 до 58 років, обох статей. В якості психодіагностичних методик дослідження використано такі: Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна); Опитувальник «Шкала тривоги А. Бека». Здійснено кореляційні обрахунки за Пірсоном, для того щоб виявити зв'язки між стійкістю до бойового стресу й особистісною тривожністю у військовослужбовців. Відповідно до того схарактеризовано такі результати:

Дані показника «Рівень бойового стресу» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Тривога» ($r=0,405$ при $p<0,05$), «Ситуативна тривожність» ($r=0,594$ при $p<0,05$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,457$ при $p<0,05$);

2. Показник «Тривога» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Рівень бойового стресу» ($r=0,405$ при $p<0,05$), «Ситуативна тривожність» ($r=0,547$ при $p<0,05$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,568$ при $p<0,05$);

Дані показника «Ситуативна тривожність» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Рівень бойового стресу» ($r=0,594$ при $p<0,05$), «Тривога» ($r=0,547$ при $p<0,05$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,754$ при $p<0,05$);

Дані показника «Особистісна тривожність» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Рівень бойового стресу» ($r=0,457$ при $p<0,05$), «Тривога» ($r=0,568$ при $p<0,05$) та «Ситуативна тривожність» ($r=0,754$ при $p<0,05$).

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між показниками стійкості до бойових травм та емоційною резильєнтністю, і, водночас, рівнем особистісної тривожності, схильністю до занепокоєння у військовослужбовців. Зокрема, встановлено, що військовослужбовці з низьким рівнем тривожності демонструють вищу адаптивність до бойового стресу. Отже, зворотна залежність між рівнем тривожності та психологічною готовністю до бойових навантажень є очевидною. В подальших дослідженнях увагу акцентовано на необхідності опрацювання особистісної тривожності з метою поліпшення психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема для зміцнення їхньої стійкості до бойових стресових факторів.

Список використаних джерел

1. Бондаренко М., Вернодубов М., Паламарь А. Актуальні проблеми психогігієни та психопрофілактики у військових частинах та підрозділах: методичний посібник для командирів, офіцерів виховної роботи та лікарів. – Одеса: ВКФ ДРУК, 1998. С. 107
2. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: автореф дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ПВУ ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2003. С. 18.
3. Потапчук Є. М., Матеюк О. А. Деякі аспекти проблеми збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців. Психологія: Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 11, 2000. С. 435-438
4. Тімченко О. В., Миронець С. М. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. С. 268.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Кондюк Олена

Українська культура, зосереджена на родині, громаді та духовності, може підтримати підлітків у кризові часи. Традиції, віра та духовність надають молоді відчуття захищеності й сенсу. Важливу роль відіграє атмосфера в школі: підтримка вчителів і однолітків, відкритість і повага знижують рівень стресу. Високі академічні вимоги можуть підсилювати напругу, але чуйне ставлення допомагає її зменшити. Міцні соціальні зв'язки знижують ризик ізоляції, а вплив соціальних мереж може бути як позитивним, так і негативним – залежно від контексту використання [1 – 6].

Стресостійкість підлітків у період війни, соціальних змін чи пандемій значною мірою визначається внутрішніми ресурсами – самооцінкою, оптимізмом і вірою у власний вплив на події. Ці якості допомагають молоді зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до викликів і зменшують ризик емоційних розладів. Їх розвиток – ключ до формування покоління, здатного впевнено долати труднощі навіть у нестабільному світі.

Метою тези є теоретичний аналіз проблеми стресостійкості підлітків в умовах військового часу.

Проблеми норми, патології та особливостей перебігу пубертатного періоду залишаються актуальними в підлітковій психології. Ще в психодинамічних теоріях розвитку особистості підкреслювалась важливість цього етапу. Значущими є дослідження Д. Оферта щодо самооцінки, проведені серед молоді у США в 1960–80-х роках, а також міжнародні опитування понад 30 тисяч підлітків з різних країн. З'ясувалося, що більшість з них проходять статеве дозрівання без кризи, а психологічні особливості значною мірою залежать від культурного й соціального контексту [1, 4].

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційний баланс, ясність мислення та здатність до

конструктивних дій. Вона включає в себе внутрішню стійкість, гнучкість у поведінці, уміння адаптуватися до змін і відновлюватися після труднощів [3, 6].

Д. Оферт та ін. дійшли висновку, що самооцінка підлітків змінюється з часом: найвищу мали молоді люди 1960-х років, найнижчу – 1970-х. Підлітки 1960-х відзначались емоційною стабільністю, високими моральними стандартами та добрими стосунками з оточенням. На міжнародному рівні було виявлено, що самооцінка підлітків залежить від економічних і демографічних чинників: вищий дохід на душу населення покращував образ тіла та соціальні зв'язки, а великий відсоток молоді в популяції асоціювався з гіршими психічними показниками. Подібні комплексні дослідження після цього не проводилися [3, 4].

Д. Оферт та колеги, аналізуючи самооцінку підлітків у різних країнах, визначили ключові економічні й демографічні фактори, що впливають на молодь. Виявилось, що високий відсоток молоді в загальній популяції сприяв відносно гіршому настрою, слабшим соціальним стосункам, вищій психопатології, а вищий загальний національний дохід – кращий добробут і більш позитивні стосунки з однолітками. Саме тому, підлітковий вік значною мірою визначається соціальними й культурними чинниками, тож психологічні особливості й стресостійкість мають індивідуальний характер. Водночас є універсальні фактори, що сприяють стійкості до стресу: підтримка родини, емоційно стабільні стосунки, чуйне виховання, фінансова безпека, а також культурне й духовне середовище. Ці чинники допомагають підліткам справлятися із труднощами й зміцнювати впевненість у собі [1, 5].

Стійкість підлітків в Україні є критично важливою в умовах війни, економічної нестабільності та глобальних криз. Конфлікти, переміщення та невизначеність викликають стрес, який посилюється пандемією, закриттям шкіл і змінами в освіті. Соціальні медіа також можуть як підтримувати, так і шкодити – через дезінформацію та порівняння з іншими. Низька стресостійкість може спричинити тривожність, депресію, погіршення пізнавальних функцій і

формування негативного мислення, що ускладнює адаптацію та навчання [3].

Підлітки, яким важко справлятися зі стресом, часто відчують труднощі з керуванням своїми емоціями. Вони можуть мати часті емоційні спалахи, перепади настрою, дратівливість або можуть стати замкнутими та апатичними. Постійна нездатність ефективно справлятися зі стресом може призвести до зниження самооцінки. Вони можуть відчувати себе неадекватними або безсилими, що може знизити їхню впевненість у своїй здатності впоратися з майбутніми викликами. При униканні соціальних взаємодій або ізолюванні себе як механізм подолання, коли стикаються з сильним стресом. Може призвести до самотності, ослаблення соціальних навичок і зниження почуття причетності [2, 6].

Низька стресостійкість підлітків у військовий час може мати глибокі та далекосяжні наслідки. Від проблем із психічним здоров'ям до фізичних захворювань, поганої успішності та напружених стосунків, нездатність впоратися зі стресом може серйозно вплинути на загальний розвиток підлітка та майбутнє благополуччя. Раннє втручання, емоційна підтримка та розвиток здорових механізмів подолання є вирішальними для пом'якшення цих негативних наслідків і виховання стійкості у молодих людей.

Список використаних джерел

1. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. К: Кондор, 2016. 256с.
2. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, О. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
- 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. 155–162
4. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство “Україна”. 2015. 176 с.
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЮНАЦТВА

Ющенко Таїсія

Дослідження ціннісних орієнтацій зумовлене необхідністю глибшого розуміння мотиваційної сфери особистості в умовах швидких соціальних змін. Наразі ціннісні орієнтації виступають ключовим показником особистісної спрямованості, що дає змогу діагностувати життєві цілі, смисложиттєві пріоритети та внутрішні джерела мотивації. Актуальність посилюється й тим, що в умовах нестабільності (воєнні події, трансформації ринку праці, соціальна турбулентність) здатність особистості спиратися на власні цінності є запорукою її психологічної стійкості та здатності до адаптації [1–5].

Метою тези є експериментальне дослідження ціннісної сфери в осіб юнацького віку.

Дослідження було проведено на базі кафедри психології та соціальної роботи ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні взяли участь 100 осіб, студенти першого курсу в 2024р. особи віком від 17 до 18 років.

Отримані результати за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» дозволяють стверджувати, що осмисленість життя у більшості респондентів знаходиться на достатньо високому рівні, що проявляється у середніх і високих показниках за шкалами «Цілі у житті», «Процес життя» та «Результативність життя». Це свідчить про наявність у студентів життєвих орієнтирів, цілей, внутрішньої мотивації, а також емоційного наповнення повсякденного досвіду (табл. 1).

Таблиця 1

Результати за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Шкали методики	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Цілі в житті	--	80%	20%
Процес життя	--	86%	14%
Результат життя	--	64%	36%
Локус контроль	4%	84%	12%
Локус контроль життя	4%	96%	--
Осмисленість життя	8%	84%	8%

Наступною було проведено *методику Шварца*, результати діагностики якої представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Типи цінностей за Ш. Шварцом

№	Тип цінності	Ключова мета / Суть	Бали
1	Влада (<i>Power</i>)	Соціальний статус, престиж, контроль	22,6
2	Досягнення (<i>Achievement</i>)	Особистий успіх, соціальна компетентність	37,5
3	Гедонізм (<i>Hedonism</i>)	Насолода життям, чуттєве задоволення	31,2
4	Стимуляція (<i>Stimulation</i>)	Новизна, емоційна насиченість, активність	17,4
5	Самостійність (<i>Self-Direction</i>)	Творчість, незалежність, свобода вибору	30,7
6	Універсальність (<i>Universalism</i>)	Толерантність, захист благополуччя людей і природи	35,8
7	Доброта (<i>Benevolence</i>)	Підтримка, чесність, добробут близьких	44,0
8	Традиції (<i>Tradition</i>)	Збереження культурних норм, релігійних і соціальних обрядів	33,2
9	Конформність (<i>Conformity</i>)	Соціальна дисципліна, слухняність, самоконтроль	33,5
10	Безпека (<i>Security</i>)	Стабільність, захищеність, соціальний порядок	46,5

Найвищу значущість респонденти надали цінностям безпеки, доброти та досягнення, що свідчить про орієнтацію на стабільність, підтримку оточення й реалізацію особистісного потенціалу. Нижчі бали отримали цінності стимуляції та влади, що може вказувати на меншу потребу в ризику чи домінуванні.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз рейтингів нормативних та індивідуальних пріоритетів

Соціальні цінностей (рівень нормативних ідеалів)	Середні бали	Індивідуальні цінності (рівень індивідуальних пріоритетів)	Середні бали
Високий рівень			
безпека	46,5	безпека	41,8
доброта	44	універсальність	42,7
досягнення	37,5	самостійність	38,7
Середній рівень			
універсальність	35,8	досягнення	34,8
конформність	33,5	доброта	28,8
традиції	33,2	конформність	23,07
Низький рівень			
гедонізм	31,2	влада	27,8
самостійність	30,7	традиції	23,7
влада	22,6	стимуляція	17,2
стимуляція	17,4	гедонізм	19,5

Аналізуючи результати таблиці 3 зазначимо, що в сучасних умовах війни провідними цінностями для респондентів виступають безпека (46,5), доброта (44,0) та досягнення (37,5). Це свідчить про актуалізацію потреб у стабільності, взаємній підтримці й самореалізації в умовах нестабільного середовища. Прагнення до безпеки цілком закономірне, оскільки загроза життю змушує переоцінювати життєві пріоритети, тоді як доброта є соціальним клеєм, що зберігає зв'язки в періоди невизначеності. Досягнення, своєю чергою, відображає потребу зберігати контроль над власним життям шляхом реалізації потенціалу.

Серед індивідуальних цінностей домінують універсалізм (42,7), безпека (41,8) і самостійність (38,7), що підкреслює орієнтацію не лише на виживання, а й на гуманізм, автономність, відповідальність за себе та світ навколо. Це свідчить про зрілість мотиваційної структури особистості та її прагнення адаптуватися до нової реальності. Низькими залишаються бали за гедонізмом, владою, стимуляцією та традиціями, як серед соціальних, так і серед індивідуальних цінностей. Це демонструє зниження значущості чуттєвих насолод, потреби у контролі та дотриманні усталених норм, що в умовах нестабільності втрачають свою вагу. Пріоритет надається виживанню, підтримці, етичним цінностям і продуктивній активності.

Таким чином, внаслідок війни студенти не можуть повноцінно жити, будувати цілі. Низькі значення по шкалах локус контроль, можуть пояснюватись наявністю сумнівів щодо власної здатності контролювати життя. При цьому, наявність високих значень за шкалами може пояснюватись специфікою спеціалізації, що передбачає підтримку психічного здоров'я на належному рівні та роботу над собою.

Список використаних джерел

1. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання* : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. К., 2017. С. 27–31.
2. Іванова Л. С., Овсяннікова В.В. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вузу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 4.С.114-128
3. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2018. № 4-5. С. 28–33.
4. Левковська Н. Динаміка ціннісних орієнтацій молоді. *Політичний менеджмент* 2016. № 1.С. 67-80.
5. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. *Рідна школа*. 2015. № 8. С. 39–41.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Побережна Маргарита

Сучасне суспільство стикається з усе більшою кількістю конфліктних ситуацій, зокрема в молодіжному середовищі. Підлітковий вік – особливо вразливий період становлення особистості, коли психоемоційна нестабільність, пошук ідентичності, бажання самоствердитися та протиставити себе дорослим створюють сприятливе підґрунтя для розвитку конфліктної поведінки. Часто саме у цей період формуються перші усталені моделі реагування на стрес, суперечності та соціальний тиск. Якщо не виявити і не скоригувати деструктивні форми конфліктності вчасно, це може призвести до складнощів у соціалізації, зниження академічної мотивації, розвитку девіантної поведінки.

Тема дослідження зумовлена необхідністю теоретичного аналізу психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків, із урахуванням індивідуальних рис особистості, що дозволяє не тільки зрозуміти механізми формування деструктивної поведінки, а й розробити ефективні стратегії психокорекції та профілактики. Комплексне дослідження цієї проблематики є важливим кроком у напрямку створення безпечного, підтримувального освітнього середовища та формування гармонійної особистості, здатної до конструктивної взаємодії у соціумі.

Метою тези є обґрунтування теоретичних аспектів індивідуально-психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків.

Поняття «конфлікт» є багатовимірним і охоплює різноманітні галузі знань – від філософії до психології, що підтверджує його універсальну значущість у житті людини та суспільства. Саме в психологічному контексті конфлікт розглядається як форма внутрішньої або міжособистісної напруги, що проявляється через суперечності інтересів, потреб або поглядів і може відображатись у почуттях, думках або діях [2, 3].

Як підкреслює А. Шамне, *конфлікт* – це не просто зіткнення позицій, а

ситуація загрози особистісним інтересам, що активізує захисні механізми й емоції. Цю думку розвиває Л. Сучкова, вказуючи на емоційне загострення як невід'ємну складову конфлікту, що ускладнює спілкування, але водночас може вивести на глибинний рівень розуміння проблеми [2, 4].

Істотним є також твердження, що *конфлікт* – це не обов'язково деструктивне явище. У разі конструктивного підходу він може стати ресурсом для особистісного розвитку: стимулює рефлексію, формування навичок саморегуляції, відкритого діалогу та критичного мислення. У педагогічній і соціальній психології конфлікт дедалі частіше розглядають як рушійну силу змін, що має потенціал для гармонізації взаємодії, якщо опрацьовується належним чином [3, 4].

Психологи (М. Барчій і Н. Токарева) виділяють як зовнішні, так і внутрішні причини виникнення конфліктів. До зовнішніх можна віднести соціальні умови, взаємини в родині, педагогічні помилки, конфліктогенні ситуації в школі. Внутрішні – це особливості характеру, темпераменту, емоційна нестабільність, низька самооцінка, негативний досвід попередньої взаємодії, акцентуації особистості. Саме ці індивідуально-психологічні особливості найбільше впливають на те, як саме поводитиметься підліток у конфліктній ситуації [1, 5].

Особливої уваги заслуговує типологія конфліктної поведінки, запропонована К. Томасом і Р. Кілманом. Згідно з їхньою моделлю, існує п'ять стратегій поведінки у конфлікті [3, с. 125]:

1. *Суперництво* – прагнення нав'язати свою точку зору, не рахуючись із потребами інших.
2. *Пристосування* – поступка заради збереження стосунків або уникнення конфронтації.
3. *Компроміс* – часткове задоволення інтересів обох сторін.
4. *Уникнення* – вихід із конфлікту без його вирішення.

5. *Співпраця* – найефективніша стратегія, що базується на пошуку рішення, яке задовольняє всіх учасників.

Вибір конкретної стратегії залежить не лише від обставин, але й від психологічного профілю особистості. Так, імпульсивні та агресивні підлітки частіше обирають стратегію суперництва, тоді як тривожні – схильні уникати конфлікту. Саме тому важливо у процесі діагностики враховувати темперамент, тип нервової системи, рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність до емпатії, саморефлексії. Важливим поняттям у контексті конфліктної поведінки підлітків є *конфліктність* як особистісна риса. Конфліктна особистість має такі характеристики: неприйняття критики, підвищена емоційність, негативізм, упертість, підозрілість, егоцентризм. Часто такі діти мають занижену або, навпаки, завищену самооцінку, що викликає труднощі в адаптації, потребу в домінуванні або, навпаки, страх перед соціумом [3, 5].

Отож розуміємо *конфліктність як особистісну рису характеру* в контексті схильності індивіда часто вступати в суперечки, напружені чи опозиційні взаємодії з іншими людьми, незалежно від конкретної ситуації. На відміну від ситуативної конфліктної поведінки, яка виникає як реакція на конкретну подію, *конфліктність* має стійкий характер і проявляється у широкому спектрі соціальних ситуацій.

Сучасні дослідження показують, що конфліктна поведінка формується ще в дитячому віці, але найбільш яскраво проявляється саме у підлітковому періоді. Це пов'язано з формуванням «Я-концепції» – уявленням про себе, свої можливості, свої стосунки з іншими. Якщо реальне «Я» не відповідає ідеальному, це викликає внутрішній конфлікт, який може проектуватись назовні – через дратівливість, агресію, замкненість [1, 2].

Ще один аспект, який розглядається в теоретичному обґрунтуванні конфлікту – це вплив соціального середовища на конфліктну поведінку підлітків. Наявність підтримки з боку родини, довірливих стосунків з батьками, сприятливого мікроклімату

в класі суттєво знижує ймовірність деструктивної конфліктності. І навпаки, емоційна холодність, насильство в сім'ї, педагогічна жорстокість, ігнорування проблем підлітка створюють передумови для формування девіантної поведінки [3, 4].

Водночас варто зазначити, що конфліктність не є суто негативним проявом – вона може вказувати на небажання пристосовуватись до несправедливості, сильну особистісну позицію чи здатності відстоювати власну точку зору. Проте без розвинених навичок саморегуляції та емпатії конфліктність зазвичай призводить до порушень у міжособистісних стосунках.

Таким чином, в результаті теоретичного аналізу проблеми конфліктної поведінки було встановлено, що вона є багатокомпонентним психосоціальним явищем, формування якого відбувається під впливом комплексу внутрішніх (індивідуально-психологічних) та зовнішніх (соціальних) чинників. Особливості темпераменту, емоційна чутливість, рівень самоконтролю, сформовані стереотипи поведінки та соціальне середовище – усе це визначає специфіку реагування підлітка на конфліктну ситуацію.

Конфліктна поведінка не є обов'язково негативною: за наявності належної підтримки та розвитку емоційного інтелекту вона може трансформуватися у конструктивний ресурс для зростання особистості. Теоретичні моделі, такі як типологія стратегій К. Томаса, дозволяють краще розуміти, як саме підлітки реагують на суперечності та яким чином можна впливати на формування ефективних способів їх подолання. Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність подальшого емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей конфліктної поведінки для створення системи цілеспрямованої психопрофілактики у підлітковому середовищі.

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., Токар Л. П. Формування особистості в контексті становлення самостійності підлітків в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*, 2023. №16(34). С. 409–418.
3. Томас К., Кілманн Р. Стратегії управління конфліктами. Київ: Основи, 2017. 174 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.

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

Мартинів Тарас

Професійна ідентичність психолога поєднує знання, навички та внутрішнє прийняття своєї ролі. Її формування потребує не лише академічної підготовки, а й психологічного супроводу та рефлексії над власним досвідом. Особливо важлива емоційна зрілість – готовність слухати, розуміти інших та впоратися з емоційними викликами. Саморозвиток відіграє ключову роль: студенти повинні вдосконалювати свої знання, брати участь в практиках і бути відкритими до нових ідей [1–3].

Мета дослідження – емпіричний аналіз психологічних особливостей професійної ідентичності майбутніх психологів.

Дослідження було проведено на базі ВДПУ імені Михайла Коцюбинського за участі 50 студентів 4 курсу, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія». Вибірка охоплювала молодь, що вже має певний професійний досвід в межах навчальної та практичної підготовки.

Для досягнення мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що включали, методику дослідження професійної ідентичності Л. Шнейдера, опитувальник професійної ідентичності О. Радзімовської, а також методику визначення самооцінки особистості, розроблену С. Будассі. Застосування цих інструментів дозволило не лише кількісно оцінити рівень сформованості професійної ідентичності, а й проаналізувати її внутрішню структуру, зокрема когнітивні, емоційні та мотиваційні складові, рівень впевненості у власних силах, емоційне ставлення до професії, наявність або відсутність альтернативних професійних орієнтацій.

Дослідження професійної ідентичності за *методикою Л. Шнейдера* показало різний рівень її сформованості серед студентів. Висока професійна ідентичність пов'язана з чітким розумінням своєї ролі та мотивацією до розвитку, тоді як середній рівень характеризується невизначеністю щодо кар'єрного шляху. Студенти з низькою професійною ідентичністю відчувають сумніви та слабку інтеграцію в професійне

середовище. Отримані результати підтверджують важливість підтримки студентів у процесі їхнього професійного становлення. Це включає розвиток самооцінки, формування емоційної зрілості та вдосконалення навичок адаптації. Врахування цих факторів сприятиме ефективному формуванню професійної ідентичності та успішному входженню у фахову діяльність.

Результати дослідження за *методикою С. Будассі* показали, що 17 студентів мають високу самооцінку, 27 осіб – середню або адекватну, а 6 студентів – занижену. Висока самооцінка є важливим показником впевненості у власних силах та можливостях. Вона свідчить про готовність особистості приймати виклики, які постають у професійній діяльності, і відкритість до нових можливостей, що виникають у процесі навчання та практики. Люди з високою самооцінкою зазвичай активніше залучаються до професійного розвитку, не бояться висловлювати свої ідеї та пропозиції, а також охоче беруть на себе відповідальність за виконання завдань. Вони здатні бачити у складних ситуаціях не лише труднощі, але й можливості для зростання та вдосконалення. Адекватна самооцінка ґрунтується на об'єктивній оцінці власних можливостей, сприяє розвитку професійних навичок і формує здорове ставлення до критики. Занижена самооцінка викликає сумніви у здібностях, страх невдач та надмірну самокритику, що може призводити до стресу й вигорання, що заважає зосередитися на досягненнях і гальмує професійне становлення.

За результатами *опитувальника О. Радзімовської* у 35 студентів мають усвідомлену професійну ідентичність. Це свідчить про те, що вони мають чітке уявлення про свою професійну роль, розуміють цілі, цінності та завдання своєї майбутньої діяльності. Ці студенти активно готові реалізувати свої професійні амбіції, що говорить про їхню впевненість у виборі кар'єрного шляху та здатність ефективно планувати своє майбутнє.

Вісім студентів мають частково усвідомлену ідентичність – цікавляться професією, але не мають чіткого бачення кар'єрного шляху через брак досвіду або

інформації. Це може впливати на мотивацію та професійний розвиток. Сім студентів мають неусвідомлену ідентичність, що супроводжується невпевненістю та сумнівами у правильності вибору. Вони потребують підтримки, адже їхня невизначеність може вплинути на навчання та кар'єрні перспективи. Аналіз даних показує, що рівень самооцінки тісно пов'язаний з професійною ідентичністю: висока самооцінка сприяє її формуванню, тоді як низька може супроводжуватися невизначеністю щодо професійної ролі.

Виявлені особливості свідчать про необхідність адресної психолого-педагогічної підтримки студентів, які перебувають на етапі пошуку себе у професії або переживають кризу професійного самовизначення. Така підтримка може включати індивідуальні консультації, групові тренінги, а також програми розвитку навичок самооцінки та самоприйняття. Важливо створити середовище, в якому студенти зможуть відкрито обговорювати свої страхи та сумніви, отримувати конструктивний зворотний зв'язок і вчитися бачити свої досягнення. Психолого-педагогічна підтримка може допомогти студентам усвідомити свої сильні сторони, розвинути впевненість у собі та сформувати більш позитивне ставлення до власної професійної ідентичності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що професійна ідентичність є багатовимірним феноменом, що формується під впливом особистісних чинників, зокрема самооцінки, мотиваційних орієнтацій, емоційного залучення та соціального досвіду. Її розвиток є необхідною умовою ефективної підготовки майбутніх психологів і потребує системного підходу, що поєднує теоретичну підготовку, практичну діяльність та психологічний супровід процесу самовизначення.

Список використаних джерел

1. Алексєєнко Н. В. Психологія розвитку та професійного становлення особистості: Конспект лекцій. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 66 с.
2. Кухарук О. Ю. Особливості етнічної ідентичності представників різних етномовних груп українського студентства. Дис канд. психол наук Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2020.
3. Макарова О. П. Професійна ідентичність: структура та особливості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 77–82.

ТИПОЛОГІЯ ХАРАКТЕРУ ЯК ЧИННИК ВАРІАТИВНОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Осадчук Ганна

В сучасному суспільстві зростає важливість вміння особистості ефективно презентувати себе в різних сферах життя: професійній, соціальній, освітній та особистій. Самопрезентація є важливим інструментом для досягнення індивідуальних цілей, налагодження міжособистісних відносин та підвищення соціальної успішності [1]. Водночас способи самопрезентації значною мірою залежать від типу акцентуації характеру, що впливає на стиль поведінки, емоційні реакції та комунікативні стратегії людини [2, с. 236]. З метою дослідження особливостей впливу акцентуації характеру на способи самопрезентації особистості було проведено емпіричне дослідження.

Метою дослідження є обґрунтування особливостей впливу акцентуації характеру на способи самопрезентації особистості.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вінницького медичного фахового коледжу імені академіка Д. Заболотного. Діагностування та опитування проводилося в онлайн форматі з використанням сервісу Google Forms. В експерименті взяли участь 60 респондентів.

Серед методів діагностики особливостей впливу акцентуації характеру на способи самопрезентації особистості було підібрано й проведено ті, що є перевіреними, мають низький відсоток похибки, науково доведені та практично виправдані. Обрані методики відповідають віковим особливостям респондентів, критеріям надійності, валідності, що підтвердилося отриманими теоретичними й емпіричними даними. Зокрема було використано такі методики діагностування: модифікована методика «Незакінчені речення» (В. Шебанова); шкала виміру тактик самопрезентації (С. Лі, Б. Куїглі); авторська анкета «Самопрезентація особистості»; тест самомоніторингу М. Снайдера; методика визначення типу акцентуації, рис

характеру та темпераменту (К. Леонгард, Г. Шмішек).

Оброблення результатів проведених методик дослідження особливостей впливу акцентуації характеру на способи самопрезентації особистості відбувалося з дотриманням усіх методичних вимог та рекомендацій. Так, результати модифікованої методики «Незакінчені речення» (В. Шебанова) засвідчили, що найбільш вираженим виявився гіпертимний тип акцентуації, який характерний для 30% (18 респондентів). Респонденти із застряглим типом акцентуації склали 20% (12 осіб). Демонстративний тип акцентуації проявився у 25% (15 респондентів).

До педантичного типу акцентуації належить 15% (9 респондентів). Тривожний тип акцентуації характерний для 10% (6 респондентів). Відтак, результати дослідження модифікованої методики «Незакінчені речення» продемонстрували, що гіпертимний, демонстративний та застряглий типи акцентуації є найпоширенішими серед респондентів та мають значний вплив на стратегії самопрезентації. Інші типи, такі як педантичний та тривожний, трапляються рідше, але також демонстрували чіткі особливості в способах взаємодії та поведінки в суспільстві.

Результати за шкалою виміру тактик самопрезентації (С. Лі, Б. Куїплі) засвідчили, що найвищі середні значення у загальній сукупності респондентів вибірки виявлено за шкалами бажання сподобатися (середнє знач. = 31.63), вибачення (середнє знач. = 24.18), прикладу для наслідування (середнє знач. = 21.88) та перешкоди собі (середнє знач. = 20.86). Найменше середнє значення виявлено за шкалою тактики залякування (середнє знач. = 12.12), що відноситься до стратегій захисного типу. Таким чином, найбільш характерними у цілому для вибірки є зазначені тактики самопрезентації, дві з яких відносяться до асертивного типу, а одна до захисного.

Результати дослідження респондентів за авторською анкетой «Самопрезентація особистості» продемонстрували, що загалом респонденти надають значну увагу своїй самопрезентації, намагаючись досягти балансу між автентичністю, соціальною

прийнятністю та ефективністю. Вони усвідомлюють важливість як зовнішніх, так і внутрішніх факторів у формуванні позитивного образу. Особливої уваги заслуговує те, що респонденти з гіпертимним і демонстративним типами акцентуації схильні до активної, емоційно виразної самопрезентації. Натомість особи з педантичними, тривожними або сенситивними рисами, навпаки, орієнтовані на контроль за враженням та уникнення ситуацій, що можуть викликати осуд або негативне сприйняття. У відповідях також простежується прагнення адаптувати власну поведінку до соціального контексту відповідно до очікувань та норм середовища. Це свідчить про сформовану установку більшості опитаних на соціально прийнятну й ефективну самопрезентацію із збереженням особистісної автентичності.

Результати методики М. Снайдера дозволяють стверджувати про наявність достатньо високого показника щирості в респондентів. Високий рівень самомоніторингу спостерігається у 26,7% (16 респондентів). Ця категорія осіб демонструє високий ступінь адаптації до соціального контексту, здатність змінювати поведінку залежно від ситуації та прагнення контролювати своє самовираження. Середній рівень самомоніторингу є найпоширенішим і охоплює 55% (33 респондентів), що свідчить про здатність більшості респондентів знаходити баланс між автентичністю та адаптивністю, залежно від обставин. У них присутня готовність до модифікування, варіативності поведінки, застосовуючи велику кількість поведінкових стратегій для того, щоб одержати позитивні результати у будь-якій соціальній взаємодії. Низький рівень самомоніторингу виявлено у 18,3% (11 респондентів). Ці особи менш схильні змінювати свою поведінку відповідно до соціального контексту, більше орієнтуючись на власні внутрішні відчуття та принципи. Для них характерна самодостатність за натурою та низький рівень адаптації до нових викликів.

За методикою визначення типу акцентуації, рис характеру та темпераменту (К. Леонгард, Г. Шмішек) виявлено, що 20,9% респондентів мають циклотимічний тип

акцентуації характеру; 16,3% респондентів мають демонстративний тип; 13,9% респондентів мають застряглий тип; у 11,6% осіб виявлено гіпертимний тип акцентуації характеру; ще 11,6% респондентів притаманний екзальтований тип; 9,3% респондентів притаманний збудливий тип; ще 9,3% респондентів притаманний педантичний тип; у 6,9% респондентів було виявлено тривожний тип; емотивний тип та дистимічний типи серед респондентів цієї вибірки не були виявлені.

Кореляційний аналіз отриманих результатів показав, що тактики самопрезентації значною мірою залежать від акцентуацій характеру респондентів, що свідчить про тісний зв'язок між особистісними рисами та обраними стратегіями поведінки. Зокрема, емоційно нестабільні респонденти схильні використовувати захисні чи пасивні тактики, тоді як активні й демонстративні особистості обирають стратегії, спрямовані на привернення уваги чи вплив на оточення. Це підтверджує важливість врахування типів акцентуації для прогнозування поведінки у міжособистісній взаємодії. Отож, результати дослідження вказують на те, що більшість респондентів орієнтовані на активне управління своїм образом у соціумі, проявляючи асертивні та адаптивні стратегії самопрезентації. При цьому акцентуації характеру значно впливають на вибір тактик самопрезентації, що підтверджує важливість врахування індивідуальних особливостей у процесі взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження вказують на те, що більшість респондентів орієнтовані на активне управління своїм образом у соціумі, проявляючи асертивні та адаптивні стратегії самопрезентації. При цьому акцентуації характеру значно впливають на вибір тактик самопрезентації, що підтверджує важливість врахування індивідуальних особливостей у процесі взаємодії.

Список використаних джерел

1. Волосович Н. В. Самопрезентація особистості у сучасній психології: сутність поняття. (дата звернення: 28.04.2025).
2. Папуча М.В. Психологічні прояви особливостей акцентуацій характеру та їх вплив на процес самореалізації у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету М.П. Драгоманова. Серія 12. Педагогічні науки*. 2015. Випуск 1 (46). С. 236-241.

РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОСТТРАЖДАЛИМ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

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. Лящ та інші [1–7].

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.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ПРАВОПОРУШЕНЬ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

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 основних форм девіації відносяться правопорушення, 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.*
2. Свінцова П.О. Соціально-педагогічна робота з підлітками, схильними до правопорушень, у закладах середньої освіти. *Цифровий репозиторій Українського державного університету імені Драгоманова. 2019. С. 114-127.*

ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

Лукашенко Тетяна

Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, що стали невіддільною частиною життя підлітків. Проте поряд із позитивними можливостями, пов'язаними із використанням Інтернету, зростає проблема Інтернет-залежності (Г. Розлуцька, М. Опачко, О. Кравченко, Я. Шугайло), особливо серед осіб підліткового віку. Інтернет став невід'ємною частиною освітнього процесу, соціальних комунікацій і дозвілля, проте його надмірне використання може призводити до формування залежності, що негативно позначається на психічному здоров'ї, когнітивному розвитку та міжособистісних взаєминах підлітків. З огляду на зростання кількості випадків Інтернет-залежності серед молоді, дослідження цієї проблеми є надзвичайно важливим для розробки ефективних профілактичних заходів та корекційних програм, що сприятимуть гармонійному використанню цифрових ресурсів без шкоди для особистісного становлення та соціальної адаптації.

Метою дослідження є аналіз впливу цифрового середовища на психологічний, соціальний та освітній розвиток молоді, виявлення основних чинників, що сприяють формуванню інтернет-залежності, а також пошук можливих шляхів її запобігання та подолання. Дослідження спрямоване на підвищення обізнаності суспільства щодо цієї проблеми та розробку рекомендацій для гармонійного використання Інтернету без шкоди для психоемоційного здоров'я підлітків.

Поняття «Інтернет-залежність» розглядають у науковій літературі як непереборне бажання до всесвітньої мережі Інтернет, яке характеризується згубною дією на соціальну, побутову, навчальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. За ступенем виходу від реальності Інтернет-залежність (Із) дуже нагадує потяг до алкоголю, наркотиків та азартних ігор. Інтернет-залежність не є хімічною залежністю, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для цього виду

залежності цей термін різко скорочується.

На переконання Я. Шугайло, *Інтернет-залежність* є формою деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності й штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах [3, с. 19].

О. Кравченко визначає *Інтернет-залежність* як нав'язливе бажання користуватися Інтернетом. Для віртуально залежних дітей комп'ютерні ігри або застосування Інтернету перетворюються в реальне життя, замінюючи активну соціальну діяльність, творчість та хобі, а також спілкування з однолітками. Вчена наголошує, що мережа Інтернет для сучасного підлітка – це не тільки й не стільки спосіб одержання й передачі інформації, спосіб спілкування, а можливість розповісти про себе всьому світу, заявити про себе. Насамперед це пов'язано з віковими особливостями цього періоду, оскільки підлітковий вік є періодом кризи. Одна з особливостей цього періоду – бурхливий фізичний та статевий розвиток, що усвідомлюється й переживається підлітками по-різному, що багато в чому визначається тим, як дорослі враховують вплив цих змін на його психіку та поведінку [1, с. 119].

Інтернет-простір дає можливість підлітку реалізувати більшу частину своїх потреб, які, першочергово, пов'язані із самореалізацією, з можливістю заявити про себе на весь світ. І який спосіб для цього обрати, він вирішує самостійно. Прагнення «зануритися в Інтернет» замість реального життя властиве тим підліткам та молоді, яким складно віднайти своє місце в реальності, що зазнають труднощів у спілкуванні та в саморегуляції (зниженні волі), зниження енергії (відчуття пригніченості, порожнечі, туги), складнощів у вираженні емоцій та розпізнаванні своїх потреб, які випробовують «голод» за відчуттями [1, с. 119].

Г. Розлуцька та М. Опачко виділяють три стадії Інтернет-залежності. Залежність від Інтернету розвивається поступово. Спочатку це захоплення, яке змушує людину ігнорувати інші справи та віддалятися від рідних. *Перша стадія* Із – це більш-менш легкий розлад, що виникає через захоплення «новою іграшкою»,

людина перестає займатися усім іншим, поступово віддаляється від друзів та родичів, залишаючи пріоритет за мережею. Здебільшого, користувач приховує від рідних скільки часу він проводить на сайтах. На *другій стадії* з'являється емоційний дискомфорт при обмеженні доступу до мережі, порушення уваги, сну та потяг до стимуляторів. *Третя стадія* характеризується соціальною дезадаптацією, депресією та конфліктами в сім'ї та на роботі [2, с. 134].

Слід зауважити, що існують різноманітні типології Інтернет-залежних, адже як дорослі люди, так і підлітки з різних причин вдаються до надмірного за часом перебування в мережі, це можуть бути потреба в комунікації, потреба в інформаційному просторі, гострі почуття, розваги, ігromанія та безліч інших. Досить часто підлітки компенсують нестачу впевненості завдяки опосередкованому спілкуванню, видаючи себе за тих, ким би вони хотіли реально бути.

Таким чином, Інтернет-залежність підлітків є складним та багатогранним явищем, яке негативно впливає на всі аспекти їхнього життя – від соціальної та побутової діяльності до навчання. Це явище схоже за своєю руйнівністю на залежність від алкоголю, наркотиків чи азартних ігор, хоча не має хімічного характеру і не призводить до руйнування організму. При цьому, на відміну від традиційних залежностей, Інтернет-залежність може розвиватися набагато швидше.

Список використаних джерел

1. Кравченко О. В. Інтернет-залежність підлітків та рівень їхньої агресивності. *Здоров'я та суспільство*: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (5 листопада 2020 року). Кропивницький, 2020. С. 117-122.
2. Розлуцька Г., Опачко М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. №24. С. 133-137.
3. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. №2. С. 17-24.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПІДТРИМЦІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

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 невідповідне 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 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: міжгалузеві диспути: Матеріали ІХ міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції*. Київ. 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.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕС-РЕЛІЗУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Нікіфорова Софія

З початком повномасштабної війни в Україні суспільство зіткнулося з безпрецедентними викликами, які торкнулися усіх сфер життя, зокрема й системи вищої освіти. Студентська молодь (V.Frankl, Л.Лебедева, О.Бондаренко, О.Чабан), як особлива соціальна група, опинилася в умовах постійного психологічного напруження, втрати базового відчуття безпеки, порушення життєвих планів та необхідності швидкої адаптації до нової реальності. Вимушене переселення, втрата житла, розлука з родиною, фінансові труднощі, складнощі з доступом до навчання, технічні проблеми дистанційної освіти, а також інформаційне перенасичення негативного характеру – усе це створює потужне стресове навантаження на психіку молодої людини [1–5].

У таких умовах важливо не лише зафіксувати масштаби проблеми, а й дослідити шляхи її подолання. Стрес, який не контролюється або триває надто довго, може призводити до психосоматичних захворювань, порушень сну, зниження когнітивних функцій, емоційного вигорання, тривожних і депресивних розладів. Це, своєю чергою, негативно впливає на здатність до навчання, соціалізації та професійної самореалізації. Водночас існує потреба виявлення та впровадження ефективних психологічних стратегій, які сприятимуть зниженню рівня стресу, адаптації до складних обставин та збереженню психічного здоров'я студентської молоді.

Метою дослідження є вивчення специфіки проявів стресових реакцій у студентської молоді в умовах воєнного стану та обґрунтування ефективних психологічних стратегій їх подолання. В межах дослідження передбачено виявлення основних джерел стресу у студентському середовищі, аналіз впливу кризових подій на психоемоційний стан здобувачів освіти, а також формування практичних рекомендацій щодо впровадження адаптивних технік самодопомоги, підтримки психічного здоров'я та розвитку емоційної стійкості. Крім того, мета полягає у визначенні ролі інституційної

підтримки (зокрема університетської психологічної служби) у забезпеченні ефективної допомоги молоді у періоди соціальної нестабільності.

В сучасних умовах війни психічне здоров'я студентів опиняється під значним тиском. Адаптація до нових реалій потребує швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів, тому особливої актуальності набуває впровадження стратегій, спрямованих на зниження впливу стресу та підвищення психологічної стійкості.

Основні стратегії подолання стресу включають такі різновиди [1, 3]:

1. *Когнітивні стратегії* (переоцінка ситуації, формування позитивного мислення та використання технік саморегуляції).
2. *Емоційна підтримка* (спілкування з близькими, участь у групах психологічної допомоги та використання методів емоційного вираження (щоденники, арт-терапія)).
3. *Фізична активність* (регулярні вправи, йога, дихальні техніки допомагають знизити рівень стресу).
4. *Структурування часу* (планування навчання та відпочинку, встановлення чітких цілей для збереження мотивації).
5. *Професійна допомога* (звернення до психологів, участь у тренінгах з розвитку стресостійкості) тощо.

Однією з найпоширеніших є *когнітивно-поведінкова стратегія*, яка включає техніки самоспостереження, переосмислення негативних думок, ведення щоденника емоцій, постановку короткострокових цілей та позитивну переоцінку ситуації. Завдяки цим методам студенти вчаться контролювати реакції на стресові ситуації та приймати адаптивні рішення. Не менш важливою є *практика релаксаційних технік*, що сприяють зниженню фізичного і психоемоційного напруження. До них належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація, майндфулнес. Такі методи дають змогу зменшити рівень тривожності та покращити концентрацію уваги [2, 4].

Важливим ресурсом є *соціальна підтримка*. Групи психологічної взаємодопомоги, онлайн-консультації, емоційна підтримка з боку родини та друзів створюють захисне середовище, що допомагає уникнути ізоляції та розвивати навички комунікації в умовах невизначеності. Значну роль у подоланні стресу відіграє *розвиток резильєнтності* – здатності до швидкого відновлення після психотравмуючих подій. Підвищення рівня резильєнтності сприяє кращій адаптації до змін та стійкості в умовах кризи [1, 5].

Необхідним компонентом також є *емоційний інтелект*, що допомагає краще розуміти та регулювати власні емоції, розпізнавати емоції інших і будувати ефективну міжособистісну взаємодію.

Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни є критично важливим не лише для індивідуального розвитку кожного здобувача освіти, але й для стабільності освітнього простору загалом. Успішне подолання стресу вимагає поєднання індивідуальних психологічних технік з підтримкою соціального середовища та впровадженням системної допомоги на рівні навчальних закладів. Застосування таких стратегій, як когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія, релаксаційні практики та розвиток емоційного інтелекту, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню внутрішньої стійкості молоді. Особливе значення має розвиток резильєнтності – здатності до психологічного відновлення після кризи.

Таким чином, формування психологічної готовності до подолання труднощів забезпечує не лише збереження психічного здоров'я, а й підвищення життєстійкості та адаптивності студентів у складних життєвих умовах.

Список використаних джерел

1. Лебедева Л. М. Психологія стресу та способи його подолання. Київ: Академія, 2019.
2. Бондаренко О. В. Резильєнтність як чинник психологічної стійкості студентської молоді в умовах кризи. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 2. С. 45–53.
3. Frankl V. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 2006.
4. Чабан О. С. Психогігієна і психопрофілактика. Львів: Медицина світу, 2010.
5. Національна академія педагогічних наук України. Рекомендації для підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах війни. Київ, 2022.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПСИХОКОРЕКЦІЇ

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).

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.

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 використаної літератури

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.

ПСИХО-СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ КОНФЛІКТОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Швець Юля

Підлітковий вік XX століття досліджувався детально, але сучасні підлітки мають низку соціально-психологічних відмінностей від попередніх поколінь. Серед них – підвищена конфліктність у школі та педагогічному процесі. Сучасні підлітки частіше проявляють поведінкові розлади та мають труднощі в вирішенні конфліктів, де переважають деструктивні тенденції. Важливо працювати над зниженням цих явищ для кращого вирішення міжособистісних конфліктів. Успішність взаємодії вчителя та психолога з підлітками залежить від розуміння вікових особливостей конфліктності та вибору адекватних методів роботи.

Л. Божович та Д. Фельдштейн вказують, що причиною конфліктної поведінки, яка призводить до моральної деформації особистості, є не біологічні особливості, а недоліки сімейного та шкільного виховання, зокрема психолого-педагогічна занедбаність підлітка. Невдоволення підлітка потреби в увазі та розумінні дорослих призводить до конфліктів, непорозумінь та психологічних бар'єрів. Негативні емоції, такі як гнів, страх та ворожість, сприяють агресивній поведінці підлітків, що проявляється у бійках та образах. Д. Фельдштейн зазначає, що задоволення потреби в особистісному спілкуванні сприяє позитивному розвитку підлітка, тоді як незадоволеність цією потребою призводить до негативних змін у розвитку. Тому важливим є включення підлітка в різноманітну діяльність для корекції агресивної чи пасивної поведінки [1–2].

Метою дослідження є обґрунтування психо-соціальних чинників прояву конфліктостійкості в підлітків.

Конфліктостійкість особистості визначає здатність підлітка ефективно організовувати соціальну активність у складних ситуаціях, вирішувати проблеми без конфліктів і долати конфлікти. Високий рівень конфліктостійкості передбачає виваженість, оптимізацію взаємодії, уникання ескалації конфлікту та зосередженість на конструктивних діях. Вона включає такі компоненти: *емоційний* – уміння керувати

емоціями в конфліктних ситуаціях, зберігати контроль і уникати депресії; *вольовий* – здатність регулювати емоційне збудження, проявляти толерантність і самоконтроль, мінімізувати когнітивні помилки; *мотиваційний* – адекватність спонукань у змінних ситуаціях; *психомоторний* – ефективність поведінки, вміння володіти тілом і невербальними засобами комунікації, такими як жести, міміка, інтонація голосу тощо.

За результатами *методики Н. Фетіскіна* (рис. 1) показано рівні конфліктостійкості «до» та «після експерименту». Результати вказують на неоднозначність вибірок за психосоматичними ознаками, зокрема на погіршення самопочуття в ЕГ. В КГ 83,63% респондентів демонструють високий рівень конфліктостійкості, що свідчить про їх здатність уникати конфліктів з собою та оточенням. В ЕГ переважає низький рівень конфліктостійкості, що вказує на нездатність застосовувати методи саморегуляції. Лише 8,77% студентів ЕГ мають високий рівень саморегуляції, що допомагає їм краще долати емоційні труднощі у конфліктних ситуаціях.

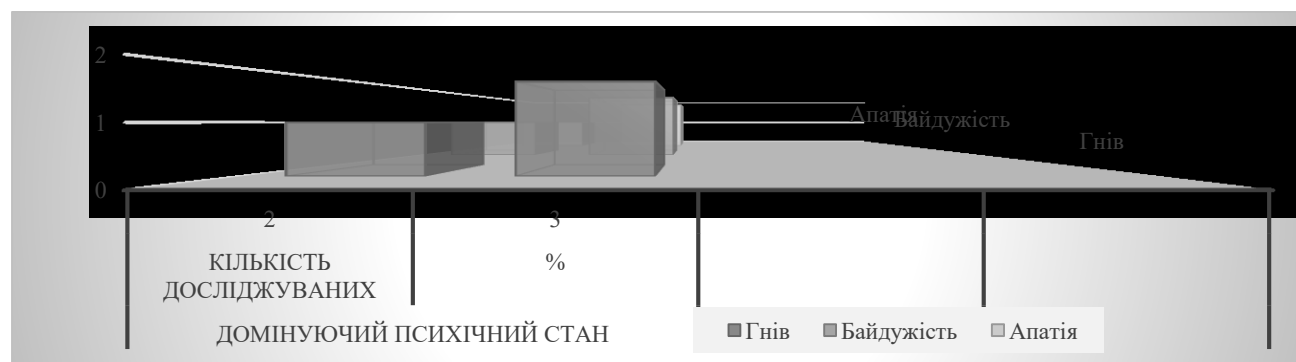


Рис. 1. Рівні інтенсивності прояву конфліктостійкості підлітків

У 57,89% студентів спостерігається середній рівень саморегуляції, що свідчить про незнання методів психічної саморегуляції. Психічні стани в ЕГ в основному включають страх, хвилювання, збудженість (14,03%) і тривогу (10,52%), що вказує на труднощі у контролюванні емоцій під час конфліктів. Менший відсоток студентів виявляють недоброзичливість, агресію, а найменше – гнів, байдужість та інші психічні стани, що свідчить про слабший прояв цих емоцій (рис. 2).

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та конфліктостійкості в ЕГ студентів (рис. 2) показало, що у 83,63% респондентів

спостерігається високий рівень збудження нервової системи (підвищені агресія, роздратування, збудження НС та агресія), що свідчить про напружене сприйняття конфліктних ситуацій і негативні емоції. 12,72% студентів мають середній рівень конфліктостійкості, що вказує на недостатню обізнаність в методах психічної саморегуляції, а лише 3,63% мають високий рівень конфліктостійкості, що дозволяє їм ефективно долати конфлікти.

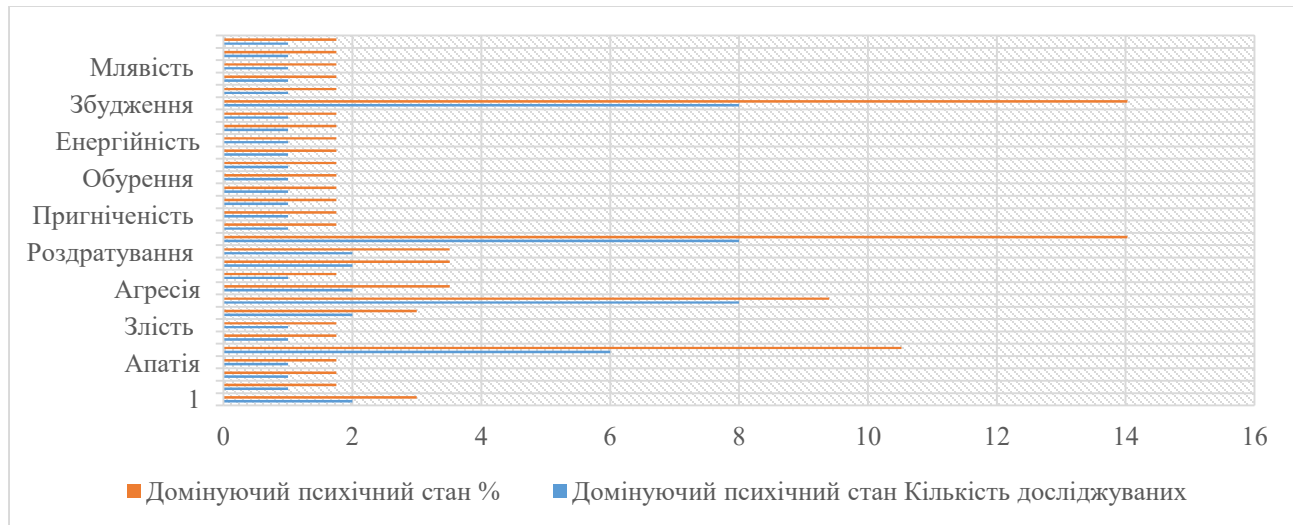


Рис. 2. Рівні домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях підлітків

Негативні емоції, зокрема стрес, викликають психічний дискомфорт, що мобілізує організм для подолання проблем. Однак, при частому впливі стресорів може відбутися виснаження організму. Стрес є важливою частиною адаптації, але також може призвести до психосоматичних захворювань. В рамках дослідження була розроблена програма тренінгу для подолання підвищеної конфліктності у підлітків, що включає розвивальні вправи та ігри для різних типів темпераменту. Психокорекційна програма сприяє розвитку конфліктостійкості та формуванню ціннісних орієнтацій (табл. 1).

Результати виявлення рівня конфліктостійкості в досліджуваних у конфліктних ситуаціях під час педагогічної взаємодії за допомогою методики Н. Фетіскіна після проведення психокорегуючої програми. В таблиці 1 представлено рівні конфліктостійкості в досліджуваних «до» та «після» експерименту. За її результатами простежується позитивна динаміка у групі

досліджуваних із високими показниками конфліктності у взаємовідносинах з іншими, що впливає на відновлення їх психосоматичного стану тоді, як у КГ респондентів зміни не спостерігаються.

Таблиця 1

Вивчення рівня інтенсивності прояву конфліктостійкості в досліджуваних

Рівні	КГ (55 осіб)				ЕГ (57 осіб)			
	До Е		Після Е		До Е		Після Е	
	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%
Високий	46	83,63%	42	73,68%	5	8,77%	42	73,68%
Середній	7	12,72%	10	18,18%	19	33,33%	13	22,80%
Низький	2	3,63%	3	5,45%	33	57,89%	2	3,51%

Високий рівень конфліктостійкості в ЕГ осіб (з 8,77% до 73,68%) свідчить про здатність застосовувати методи саморегуляції в повсякденному житті, включаючи аутосугестію, релаксацію та самозаспокоєння. *Середній рівень* (з 33,33% до 22,80%) вказує на знання методів саморегуляції та їх застосування для зменшення негативного психічного впливу. *Низький рівень* (з 57,89% до 3,51%) свідчить про невміння використовувати ці методи на практиці, відсутність рефлексії та самоконтролю.

Результати дослідження показують ефективність психокорекційної програми для підвищення конфліктостійкості та швидкої реакції студентів на конфлікти. Низький і середній рівні свідчать про високий рівень збудження нервової системи та негативний вплив конфліктів на психічний стан. Подальші дослідження повинні зосередитись на вивченні факторів, що забезпечують психосоматичне здоров'я, а також на вдосконаленні програм навчання з використанням рефлексивних механізмів і психокорекційних методів.

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. Dolynnyi S. Personality Psychology in the Context of Conflict Interpretations. Science and Education, 2021.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Сатановська Вікторія

Сучасні умови вимагають від молоді ініціативності, відповідальності, комунікабельності та лідерських якостей. Їхнє формування є ключовим завданням освіти і сім'ї, адже цей період закладає основи соціальної активності. Важливо вчасно виявляти потенціал до лідерства та сприяти розвитку відповідних рис, оскільки лідери відіграють вирішальну роль у суспільстві. Проте стартові можливості у підлітків різні, що потребує аналізу соціально-психологічних факторів впливу [1–3].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей лідерських якостей підлітків.

У психологічній науці лідерство вважається складною соціальною й індивідуальною якістю, яка формується у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем. У підлітковому віці саме взаємодія у групі однолітків відіграє ключову роль у формуванні лідерських якостей. Дослідники, зокрема А. Реан, Л. Орбан-Лембрик, І. Кон, підкреслюють, що лідерство в цей період часто носить ситуативний або емоційно-ціннісний характер. Підліток, як правило, отримує статус лідера внаслідок авторитету серед ровесників, яскравої поведінки або здатності до організації спільної діяльності. Згідно з підходом А. Петровського, лідерство у підлітковому середовищі розглядається як один із механізмів соціалізації, що сприяє становленню "Я-концепції", розвитку відповідальності, ініціативності та самостійності. Психологи також відзначають, що рівень сформованості таких рис, як емпатія, впевненість у собі, толерантність, гнучкість мислення, прямо корелює з потенціалом до лідерства.

16-факторний особистісний опитувальник (16 PF), розроблений Р. Кеттелом у XX столітті, є науково обґрунтованим інструментом для аналізу структури особистості. Він базується на факторному аналізі та містить 16 ключових рис.

Вперше опублікований у 1949 році, опитувальник постійно вдосконалювався та став важливим психодіагностичним інструментом у психології, HR-менеджменті й психотерапії. Його застосування допомагає оцінити особистісні характеристики, виявити лідерські здібності та розробити програми розвитку.

В ході дослідження особистісних характеристик підлітків з метою виявлення рівня їхньої схильності до лідерства було застосовано методику «16-факторного особистісного опитувальника Кеттела» (16 PF). Ця методика є широко визнаним психодіагностичним інструментом, який дозволяє комплексно дослідити індивідуальні особливості особистості за 16 базовими факторами, кожен із яких подається у вигляді шкали, що варіюється між двома полюсами: наприклад, замкнутість – незамкнутість, емоційна нестійкість – емоційна стійкість, практичність – розвинена уява тощо.

Дослідження було проведено серед двох груп підлітків: група А налічувала 32 особи, група Б – 18 осіб. Метою стало не лише оцінити розподіл особистісних рис у кожній із груп, а й визначити рівень схильності до лідерства серед їхніх учасників. На основі аналізу психологічної літератури було визначено основні риси, які є ключовими для формування лідера. До позитивних лідерських характеристик було віднесено: сміливість (фактор Н), розвинену уяву (фактор М), емоційну стійкість (фактор С), дипломатичність (фактор N), незамкнутість (фактор А) та високий інтелект (фактор В). До якостей, що ускладнюють прояв лідерства, належать: стриманість (фактор F), прямолінійність (фактор N) і надмірна практичність (фактор М).

Результати групи А виявили переважання позитивних лідерських рис. Зокрема, 66% респондентів виявили незамкнутість, 89% – високий інтелект, 59% – сміливість, 65% – домінантність, 75% – експресивність. Хоча такі риси, як емоційна стійкість (42%) і дипломатичність (44%), мали середні показники, загальний особистісний профіль вказував на високий лідерський потенціал. Проте варто

звернути увагу на те, що у 74% учасників групи А зафіксовано низький рівень самоконтролю, що може ускладнювати ефективну реалізацію лідерських якостей у практичній діяльності. Незважаючи на це, у цій групі загалом переважають діти, які характеризуються впевненістю в собі, комунікабельністю, дружелюбністю, відкритістю до співпраці, високою домінантністю та сміливістю. Такі якості сформовані завдяки позитивному впливу соціально-психологічних умов виховання, сприятливому мікроклімату в сім'ї та освітньому середовищі.

Натомість у групі Б спостерігається інша картина. Замкнутість проявляється у 69% респондентів, низький інтелект – у 72%, емоційна нестійкість – у 68%, прямолінійність – у 76%, тривожність – у 73%, підозрілість – у 77%, а низький самоконтроль – у 74%. Попри наявність певних лідерських характеристик (наприклад, сміливість – 59%, розвинена уява – 57%), загальний психологічний фон респондентів свідчить про низький рівень готовності до прояву лідерства. Діти цієї групи, за спостереженнями, мають досвід негативного соціального впливу: булінг, критика, недовіра, емоційне відчуження, що призводить до таких особистісних рис, як агресивність, замкнутість, уникнення співпраці та байдуже ставлення до соціальної активності.

Порівняльний аналіз узагальнених результатів дозволяє зробити висновки про різний рівень схильності до лідерства в обох групах. Згідно з результатами, у групі А високий рівень схильності до лідерства спостерігається у 51% респондентів, середній – у 26%, низький – у 23%. У групі Б високий рівень виявлено у 34% опитаних, середній – у 24%, а низький – у 42%. Отже, група А має значно більший відсоток підлітків із вираженими лідерськими якостями, що пов'язується з більш сприятливими соціально-психологічними умовами їхнього розвитку.

Результати дослідження, проведеного за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Кеттела, дали змогу виявити суттєві відмінності у вираженості лідерських якостей у підлітків двох груп – А та Б. Згідно з отриманими

даними, більшість респондентів із групи А мають високий рівень інтелекту, емоційну стійкість, сміливість, експресивність, дипломатичність, комунікабельність та домінантність. Саме ці риси найбільше корелюють із здатністю до лідерства, що підтверджується високим відсотком учасників групи А зі схильністю до лідерської поведінки.

Натомість у групі Б спостерігається переважання таких рис, як замкнутість, недовіра, емоційна нестійкість, тривожність, прямолінійність, а також низький рівень самоконтролю та впевненості в собі. Ці показники свідчать про нижчу потенційну схильність до лідерства, що, вірогідно, зумовлено несприятливими соціально-психологічними умовами розвитку – такими як дефіцит підтримки, наявність травматичного досвіду або перебування в токсичному соціальному середовищі.

Таким чином, дослідження підтвердило, що лідерські якості у підлітків формуються не лише як вроджені риси, але значною мірою залежать від умов виховання, міжособистісних стосунків та соціального середовища. Отримані результати можуть бути корисними для педагогів, психологів та соціальних працівників у розробці профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підтримку та розвиток лідерського потенціалу в підлітковому віці.

Список використаних джерел

1. Лактіонова, Г. М. Формування лідерських якостей у старших підлітків. *Педагогіка і психологія*, 2010. №3. С. 45–49.
2. Савчин, М. В. Методика діагностики особистості за тестом 16 PF Кеттела: особливості інтерпретації результатів. *Психологія і суспільство*, 2020. №1. С. 78–85.
3. Кліманова І. А. Особливості формування лідерських якостей підлітків у навчально-виховному процесі. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. №1(10). С. 92–97.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ

Паляниця Володимир

Сучасні подружні стосунки часто супроводжуються конфліктами, спричиненими соціальними, економічними та психологічними чинниками. Зміна цінностей, стресові ситуації, зокрема війна та нестабільність, загострюють суперечності між партнерами. Попри наявність досліджень у цій сфері, подружні конфлікти залишаються складною проблемою, що потребує глибшого аналізу та пошуку ефективних психологічних способів їх подолання, що і показано у даній роботі. Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, особливо в контексті подружнього життя. Сім'я, як складна соціально-психологічна система, не може існувати без напружень і суперечностей, які час від часу призводять до конфліктних ситуацій. Розуміння сутності конфлікту, його природи, причин, динаміки та шляхів вирішення є основою для збереження гармонійних стосунків у шлюбі [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування психологічних аспектів подолання конфліктів у подружньому житті.

Згідно з сучасними психологічними уявленнями, *конфлікт* – це не просто суперечка, а складне явище, що виникає через протиріччя між інтересами, цінностями, потребами або цілями. У подружньому житті вони є типовими, адже партнери мають різні уявлення про ролі, виховання дітей, фінанси тощо. Відомі психологи (Л. Козер, К. Томас, О. Яковець та ін.) трактують конфлікт як природну форму взаємодії, що може як сприяти розвитку, так і призводити до деструкції [1].

Типологія конфліктів охоплює внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжособистість-група та міжгрупові конфлікти. У подружжі найчастіше виникають саме міжособистісні суперечності, хоча іноді мають місце й внутрішньоособистісні переживання, що впливають на взаємини. Джерелами таких конфліктів є боротьба за владу, престиж, визнання, гідність, а також економічні й психологічні потреби. Важливо розрізняти глибинні причини конфлікту і приводи, які лише слугують

поштовхом. В межах подружніх стосунків конфлікти розвиваються поступово, проходячи етапи емоційного напруження, суперечки, ескалації та завершення. Часто виникає прихований конфлікт, що негативно впливає на емоційний клімат у родині. Сутність подружнього конфлікту полягає в загостренні суперечностей, зумовлених відмінностями у цілях, поглядах і потребах партнерів [1, 3].

Дослідники, такі як Дж. Готтман, Дж. Валлерстайн, П. Еванс, Ф. Шейвер, підкреслюють роль комунікації та емоційної підтримки у врегулюванні конфліктів. Незадоволені потреби, низький рівень емпатії, рольові конфлікти, матеріальні труднощі та відсутність навичок конструктивної взаємодії можуть спричиняти глибокі суперечки. Тривалі конфлікти здатні призводити до дезадаптації, емоційного охолодження, втрати інтимності й розпаду стосунків [1, 2].

Розпад сім'ї зазвичай має поетапний характер – від емоційного відчуження до фізичного й юридичного розриву. Це болісно позначається як на партнерах, так і на дітях: викликає психоемоційні порушення, труднощі в соціалізації, підвищує ризик девіацій. Проте конфлікти не завжди мають негативні наслідки. За умови конструктивного підходу вони можуть сприяти зростанню партнерів і зміцненню зв'язку. Для цього використовуються моделі вирішення конфліктів (К. Томас, Н. Пезешкіан), психотерапія, медіація. Конструктивна поведінка в конфлікті передбачає обговорення проблеми, емпатію, компроміс і відповідальність (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічні аспекти подолання конфліктів у подружньому житті

Психологічні аспекти	Характеристика
Комунікація	Відкрите та чесне спілкування та ефективне слухання
Емоційний інтелект	Емпатія, самоусвідомлення, саморегуляція
Стратегії вирішення конфліктів	Співпраця, компроміс, пристосування, уникнення, суперництво
Психологічні установки	Повага, готовність до прощення, орієнтація на рішення

Сучасна психологія пропонує різні методи підтримки сімей: консультування,

індивідуальну терапію, соціально-психологічні тренінги, групи підтримки, медіацію. Ефективність залежить від глибини конфлікту й готовності до змін. Особливої уваги потребують подружні стосунки під час криз, як-от війна чи пандемія. Зовнішній стрес загострює внутрішні суперечності, тож важливо розвивати емоційну саморегуляцію, взаємопідтримку і культуру партнерської взаємодії [2, 3].

Таким чином, конфлікти в подружньому житті є природною частиною стосунків, яка виникає через різницю в поглядах, цінностях або потребах. Однак вони не повинні призводити до розриву стосунків. Завдяки здатності розпізнавати та конструктивно вирішувати конфлікти, подружжя може зміцнити свої взаємини і забезпечити більш гармонійне співіснування. Важливими аспектами є взаєморозуміння, емоційна підтримка та готовність до компромісів, що дозволяє знаходити оптимальні рішення навіть у складних ситуаціях.

Водночас, для того, щоб конфлікти не стали деструктивними, необхідно вчасно звертатися за допомогою до фахівців, зокрема психологів. Професійна підтримка дає можливість виявити глибинні причини конфліктів і навчити подружжя ефективним способам вирішення суперечностей. Крім того, важливою є психологічна грамотність, яка включає здатність до саморегуляції та відкритість до змін, що сприяє розвитку більш здорових і тривалих стосунків.

Список використаної джерел

1. Андрусів, М. Сімейні конфлікти: теорія, діагностика, шляхи подолання. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2020.
2. Григор'єва, М.О. Психологічні механізми розв'язання конфліктів у подружніх стосунках. Київ: Наукова думка, 2019.
3. Литвин, М.П. Ефективні методи подолання конфліктів у сімейних стосунках. Харків: Видавництво ХНУ, 2020.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Подоба Світлана

В сучасному суспільстві все частіше ставляться високі вимоги до особистості щодо її емоційної, соціальної та психологічної зрілості, зокрема у сфері міжособистісних відносин. Період юнацького віку (В.Кравець, Т. Комар, Л. Магдисюк, Р. Федоренко та ін.) зумовлений психологічною готовністю до створення подружніх відносин, адже саме в цей період закладаються засади майбутньої ідентичності та ціннісного ставлення до тривалих партнерських зв'язків. Відсутність такої готовності часто стає причиною подружніх конфліктів, емоційної віддаленості та розлучень [1–8].

Метою дослідження є визначення ключових структурних компонентів та чинників формування психологічної готовності до шлюбних відносин у юнацькому віці, а також розробка практичної програми для її розвитку.

Психологічна готовність до шлюбних стосунків у юнацькому віці – це комплексна характеристика особистості, що включає емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову складові. Вона визначає здатність молодшої людини до побудови гармонійних сімейних відносин та виконання подружніх ролей [1, 6].

Психологічна готовність до шлюбних відносин – це цілісна система, яка охоплює когнітивні уявлення, емоційні установки, мотиваційні орієнтири та поведінкові реакції, що дозволяють людині будувати здорові, відповідальні та стабільні стосунки в подружжі. До основних чинників формування психологічної готовності віднесено такі [4, 5, 8]:

- 1) сформовані уявлення про подружнє життя та цінності шлюбу;
- 2) рівень розвитку емоційного інтелекту;
- 3) вміння ефективно вирішувати конфліктні ситуації;
- 4) відчуття суб'єктивного благополуччя;
- 5) попередній досвід романтичних стосунків;

б) позитивний психологічний стан та ментальне здоров'я.

Для глибинного розуміння явища психологічної готовності були проаналізовані кілька наукових підходів: гуманістичний, екзистенційний, особистісно-центрований та системний. Кожен із них надає унікальну перспективу у вивченні процесу формування психологічної готовності до шлюбу. Для оцінки складових психологічної готовності до шлюбу використано такі психодіагностичні інструменти, які охоплювали (когнітивну, соціально-поведінкову, емоційну та мотиваційну сфери), що дозволило комплексно оцінити особистісні характеристики. В *когнітивному аспекті* аналізували суб'єктивне благополуччя, готовність до сімейного життя та емоційний інтелект (КОСБ-3, тест готовності до сімейного життя (І. Юнда), тест на емоційний інтелект (Н. Голла)). *Соціально-поведінкові методики* (опитувальник Томаса-Кілманна, методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера) досліджували поведінку в конфліктних ситуаціях та рівень агресивності. *Емоційний блок* (методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (BBC-SWB)) включав вимірювання оцінки ментального здоров'я та міжособистісних взаємин, а також мотиваційний контент романтичних почуттів та готовність до шлюбу. Такий підхід дозволив отримати всебічну картину психологічного стану, зокрема особливостей взаємодії з оточенням, емоційної стабільності та мотиваційних орієнтацій.

Дослідження показало, що рівень психологічної готовності в юнаків і дівчат варіюється залежно від таких факторів, як: здатність до емоційної регуляції; сформована позитивна Я-концепція; досвід партнерської взаємодії; мотивація до відповідальності у стосунках. Виявлено такі типи готовності:

- 1) *зріла*, яка включає емоційну стабільність, здатність до емпатії, реалістичні очікування щодо шлюбу;
- 2) *умовна* як формальна готовність до шлюбу, без емоційного усвідомлення;
- 3) *неусвідомлена неготовність* щодо романтизованого уявлення про шлюб без внутрішньої зрілості та готовності до відповідальності.

Зазначено, що психологічна готовність до шлюбних стосунків у юнацькому віці є комплексним процесом, що охоплює емоційну зрілість, когнітивне усвідомлення відповідальності, мотивацію до створення сім'ї та соціальні навички. Вона формується під впливом сімейного виховання, особистого досвіду та соціокультурних норм. Недостатня готовність може призвести до високої конфліктності, емоційної нестабільності та труднощів у адаптації до сімейного життя. Водночас розвинена психологічна готовність сприяє побудові гармонійних взаємин, здатності до компромісів та успішній реалізації сімейних цінностей. Таким чином, формування цієї готовності є важливим аспектом особистісного розвитку, що потребує уваги та психологічної підтримки.

Таким чином, формування психологічної готовності до шлюбних стосунків у молодому віці – це не просто набір знань чи навичок, а складний процес, що поєднує в собі індивідуальні особливості особистості, рівень її емоційної зрілості, життєві цінності та вплив соціального середовища. Цей феномен формується поступово – через досвід спілкування, рефлексію, усвідомлення відповідальності та здатність до партнерської взаємодії. Запровадження цілеспрямованих психологічних програм, тренінгів і консультацій дозволяє не лише посилити внутрішню готовність молоді до шлюбу, а й попередити можливі труднощі в подружньому житті. Отож, створюється міцне підґрунтя для розвитку гармонійних і довготривалих взаємин.

Список використаних джерел

1. Карпушевська Л. Р. Виховуємо чоловіків і жінок. Харків : Вид. група «Основа», 2014р. 96 с.
2. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020 р. 584 с.
3. Поліщук В.М. Психологія сім'ї. Суми 2021 р. 246 с.
4. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022р. 188 с.
5. Магдисюк Л., Федоренко Р. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2023р. 292 с.
6. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011р. 304 с.
7. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк, 2021р. 480 с.
8. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ, 2013 р. 224 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

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]:

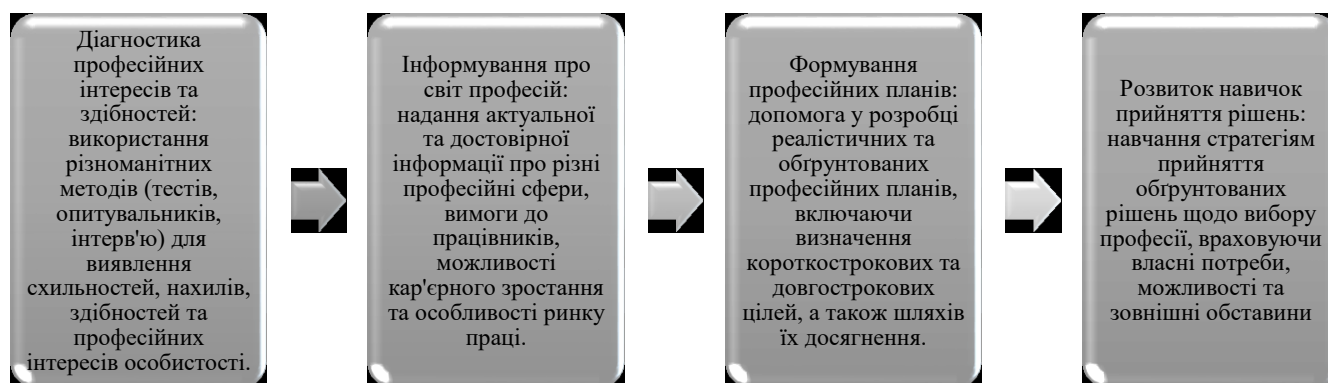


Рис. 1. Складові профорієнтаційне консультування

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.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЦИФРОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Регурецька Ольга

Соціальні трансформації, спричинені воєнним станом в Україні, дійсно мають глибокий вплив на психологічний стан молоді. Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, і в умовах нестабільності молоді люди стикаються з підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю щодо майбутнього та емоційним виснаженням. Дослідження показують (І.Бех, С. Максименко, Т. Титаренко, молоді, зокрема у сфері освіти, працевлаштування та соціальної інтеграції. Втрата стабільності та безпеки може призводити до хронічного стресу, що впливає на когнітивні процеси, мотивацію та здатність до прийняття рішень. Важливим аспектом є формування механізмів адаптації, які допомагають молоді зберігати психологічну стійкість в умовах воєнного стану [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування ролі соціального середовища в формуванні тривожності у юнаків в умовах воєнного стану та цифрової реальності.

Одним із ключових факторів підтримки молоді є розвиток програм психологічної допомоги, освітніх ініціатив та соціальних проєктів, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості. Важливо створювати умови для відкритого діалогу, підтримки та розвитку навичок саморегуляції, що допоможе молодим людям краще адаптуватися до нових реалій. Одним із провідних факторів формування тривожності є соціальне середовище – як мікро-, так і макрорівня. Під *мікросередовищем* маються на увазі найближчі соціальні зв'язки індивіда: сім'я, однолітки, освітнє середовище. В той час як *макросередовище* охоплює вплив медіа, державних інституцій, загальну атмосферу в суспільстві, політичну ситуацію та соціальні загрози. Війна, інформаційна напруга, вимушене переселення, відчуття небезпеки формують у молоді стан постійної психологічної готовності до загрози [2, 3].

Цифрова реальність також має значний вплив. Постійний доступ до інформації про війну через соціальні мережі та новинні ресурси може спричиняти інформаційне перевантаження та підвищувати рівень стресу. Водночас онлайн-спільноти можуть слугувати джерелом підтримки та допомагати молоді адаптуватися до нових умов. Воєнний стан в Україні, постійна присутність теми небезпеки, втрати, невизначеності в медіапросторі створюють для юнацтва зону хронічної напруги. Значну роль у підсиленні тривожних станів відіграють соціальні мережі, зокрема TikTok, Instagram, Telegram, які водночас є джерелом новин, взаємодії й порівнянь. Поширення тривожного контенту, чуток, фейкової інформації, а також надмірне залучення до віртуальної реальності формують своєрідну «цифрову гіперчутливість» до негативу, що провокує або посилює тривожність. Часто молоді люди, зіштовхуючись із війною в медіа, переживають події на рівні травматичного досвіду, навіть якщо фізично не перебувають у зоні бойових дій [1, 3].

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні тривожності у юнаків, особливо в умовах воєнного стану та цифрової реальності. Війна створює нестабільність, невизначеність і загрозу, що значно впливає на емоційний стан молоді. Соціальні фактори, такі як сімейна атмосфера, підтримка друзів, доступ до психологічної допомоги та рівень соціальної інтеграції, можуть як посилювати, так і зменшувати рівень тривожності. Дослідження показують, що юнаки, які не мають ефективної соціальної підтримки, схильні до формування внутрішніх конфліктів, зниження самооцінки, уникнення міжособистісної взаємодії, що може сприяти розвитку тривожних розладів. Психологи також відзначають, що надмірна вимогливість з боку дорослих, відсутність визнання, порівняння з іншими в успішності, фізичній привабливості, популярності – все це формує у молоді глибокий страх невідповідності й провокує тривожність [1, 2].

Соціальне середовище впливає на особистість через соціальні ролі, стереотипи та очікування. У юнацькому віці важливим є питання самоідентифікації,

тож конфлікт між "соціально бажаним образом" і реальним "Я" часто викликає емоційну нестабільність. За умов невизначеності майбутнього, юнаки схильні до катастрофізації, песимістичних сценаріїв, що може проявлятися у формі генералізованої тривожності [2, 3].

Отож, соціальне середовище виконує як підтримувальну, так і деструктивну роль у контексті тривожності. Позитивний вплив спостерігається тоді, коли середовище є ресурсним: приймаючим, підтримуючим, безпечним. Для подолання негативного впливу потрібна системна психопрофілактична робота, яка має охоплювати як індивідуальні консультації, так і групові тренінги, розвиток емоційного інтелекту, навичок стресостійкості, критичного мислення та цифрової гігієни.

Таким чином формування психологічної стабільності юнаків потребує спільних зусиль сім'ї, освітнього середовища, суспільства та державних інституцій. Важливо формувати в молоді навички адаптації, емоційної грамотності, внутрішньої опори, що дасть змогу протистояти тривожним викликам сьогодення. Дослідження показують, що тривожність у юнаків в умовах війни проявляється через емоційні та фізичні симптоми, такі як дратівливість, перепади настрою, труднощі з концентрацією уваги, безсоння та напруження м'язів. Важливим аспектом є розробка програм психологічної підтримки, які допомагають молоді справлятися з тривожністю та розвивати навички емоційної стійкості.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. К. : Либідь, 2012. 352 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. К. : Центр учбової літератури, 2014. 608 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: теоретико-методологічний підхід. К. : КМ

ВИЗНАЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ЛЮДИНИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ДО САМОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ

Страшевський Владислав

В сучасному суспільстві, що орієнтується на інклюзивність і права людини, питання самостійного проживання осіб з інтелектуальними порушеннями набуває особливого значення. Незважаючи на фундаментальне право на автономне життя, для цих осіб існують численні виклики, зокрема визначення рівня готовності до самостійного проживання, що включає соціальну адаптацію, фінансову грамотність, побутові навички та здатність приймати рішення. Відсутність системного підходу до оцінювання автономності стає бар'єром їх інтеграції у суспільство, тому необхідно розробляти науково обґрунтовані методики та критерії підтримки. Дослідження у цій сфері сприяють адаптації соціальних програм і вдосконаленню механізмів допомоги. Проблемою займалися як міжнародні дослідники (напр., Джеймс Р. Томпсон), так і вітчизняні науковці (І. Данилюк), проте актуальність теми зростає у зв'язку з постійними соціально-економічними змінами [1–3].

Метою дослідження є демонстрація та аналіз отриманих результатів перевірки готовності до самостійного життя людини з інтелектуальними порушеннями.

Важливо зазначити що найкращий підхід до визначення готовності людини з інтелектуальними порушеннями до самостійного життя має бути комплексним і включати кілька методів оцінювання. Жоден тест чи одна окремо взята методика сама по собі не дасть повної картини, тому доцільно використовувати поєднання тестування, спостереження, інтерв'ювання та практичних завдань. В ході оцінювання були використанні наступні методи: Шкала оцінки рівня якості життя (О. Чабан), Індекс Бартел для активності повсякденного життя та Монреальський когнітивний тест (МОСА). Зазначений план покликаний дослідити рівень готовності до самостійного життя людей з інтелектуальними порушеннями вибіркою дослідження стали 14 людей що відвідують громадську організацію «Паросток». Їх вік коливається від 24-ти до 38-ми років.

Результати *першої методики* демонструють, що більшість респондентів позитивно оцінюють такі аспекти, як фізичний стан і соціальні контакти, що відображає загальний стабільний функціональний стан. Проте в таких сферах, як фінансова незалежність, любовно-сексуальна активність та зайнятість, спостерігається значна кількість учасників, які потребують додаткової підтримки, що свідчить про те, що, незважаючи на достатній рівень базової автономії, існують проблемні зони, які можуть вплинути на загальну якість життя. Результати *другої методики* розкривають високий рівень незалежності в основних життєвих функціях, таких як прийом їжі, пересування, гігієна, використання туалету та одягання. Незважаючи на те, що деякі завдання, як-от пересування сходами, викликають труднощі у окремих учасників, загалом ці дані свідчать про достатній рівень фізичної самостійності.

Таблиця 1

Індекс Бартел для активності повсякденного життя

Категорія	Відсоток учасників з порушеннями
1	2
Зорово-конструктивні навички	71%
Назви	14%
Пам'ять	43%
Увага	64%
Мова	29%
Абстракція	50%
Відкладене повторювання	43%
Орієнтація	21%

Комплексна оцінка за шкалою Бартел (табл. 1) дозволила визначити, що 64% респондентів характеризуються помірною залежністю, що співвідноситься з середнім рівнем автономності, тоді як лише невелика частина має сильну або легку залежність. Середній бал 70 вказує на те, що хоча базові життєві функції виконуються самостійно, попереду значні виклики в соціальних, фінансових і психологічних сферах. Результати, отримані за індексом Бартел, демонструють, що більшість респондентів мають

помірну залежність у виконанні повсякденних завдань. Це свідчить про те, що учасники здатні самотійно виконувати багато базових дій, зокрема користуватися туалетом, приймати душ, здійснювати перехід з ліжка на стілець, приймати їжу, пересуватися та контролювати фізіологічні потреби. Така автономність у життєвих функціях мінімізує потребу у повноцінному сторонньому втручанні, а лише вказує на необхідність часткової корекції для подальшого розвитку побутових навичок.

Від того розуміємо, що учасники, як правило, демонструють позитивну тенденцію до самотійності в основних сферах, що є важливим індикатором для планування спеціальних програм соціальної підтримки. Програми, спрямовані на розвиток побутових навичок, можуть допомогти підвищити рівень незалежності осіб з інтелектуальними порушеннями, забезпечуючи їх кращою адаптацією в суспільстві. Для оцінювання когнітивного стану досліджуваних за *методикою МОСА* було застосовано монреальський когнітивний тест, який охоплює широкий спектр навичок: зорово-конструктивні та виконавчі, мовні здібності, пам'ять, увагу, концентрацію, абстрактне мислення, відкладене повторювання, орієнтацію у просторі та часі. Оскільки нормальний рівень когнітивного функціонування визначається від 26 балів при максимальному показнику 30, цей тест дозволяє об'єктивно з'ясувати, наскільки здатність до прийняття рішень і виконання щоденних завдань відповідає нормі.

Для аналізу взаємозв'язків між трьома методиками було застосовано коефіцієнт Спірмена (ρ). Це дозволяє встановити напрямок і силу кореляції між показниками когнітивного стану, повсякденною автономією та суб'єктивною оцінкою якості життя. Кореляція між показниками МОСА та Індексом Бартел ($\rho \approx 0.68$) свідчить про те, що кращий когнітивний стан сприяє вищій самотійності за виконання побутових завдань (пересування, особиста гігієна тощо), що вказує на позитивний вплив розвинених когнітивних навичок на здатність самотійно контролювати фізіологічні потреби. Середня позитивна кореляція між МОСА і Шкалою оцінки рівня якості життя ($\rho \approx 0.55$) вказує на те, що учасники з вищим

рівнем когнітивних функцій частіше повідомляють про вищий рівень соціальної активності і незалежності, що, у свою чергу, покращує суб'єктивне сприйняття якості життя. Сильна позитивна кореляція між Індексом Бартел і Шкалою якості життя ($\rho \approx 0.72$) демонструє, що більш висока фізична самостійність значною мірою впливає на суб'єктивну оцінку свого життя. Ті, хто може самостійно виконувати побутові завдання, оцінюють своє життя як прийнятне або хороше.

Таким чином, завдяки використанню обох методик – індексу Бартел для оцінки автономності в повсякденних завданнях та монреальського когнітивного тесту для визначення когнітивного стану – отримані результати дають змогу зробити висновок про середній рівень незалежності досліджуваних, що обґрунтовує необхідність розробки спеціальних програм, спрямованих на покращення побутових навичок і підтримку осіб з інтелектуальними порушеннями у здійсненні максимально автономного способу життя. Використання індексу Бартел та Монреальського когнітивного тесту дозволило встановити, що досліджувані мають середній рівень автономії: незважаючи на часткову самостійність, у сфері фінансової незалежності, зайнятості та деяких побутових навичок виникають труднощі. Аналіз коефіцієнтом Спірмена підтверджує, що кращий когнітивний стан позитивно впливає як на фізичну автономію, так і на загальну якість життя, що обґрунтовує необхідність розробки комплексних програм підтримки, спрямованих на розвиток когнітивних та побутових навичок для успішної інтеграції осіб з інтелектуальними порушеннями у суспільство.

Список використаних джерел

1. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навчальний посібник / О. Чабан, О.Хаустова, А.Асанова, Л. Трачук, Д. Асонов. Київ: Видавничий дім «Медкнига», 2019.
2. Професійно-трудова соціалізація в системі сучасних реабілітаційних послуг дітям та дорослим з інтелектуальними порушеннями / К.Тороп, І. Єрмаков, В. Бондар, Т.Симоненко, Г.Лабайчук, М. Дмитрієва, О.Полторацький, В. Середня, К.Рейда, С.Кривошея та С.Чистоколяна. Київ, 2024.
3. Професійно-трудова соціалізація в системі сучасних реабілітаційних послуг дітям та дорослим з інтелектуальними порушеннями / В.Синьов, І.Маркусь, Л.Чепурна, С.Геращенко, Н.Бондар, В.Михайленко Збірник тез УДУ імені Михайла Драгоманова. Київ, 2021.

ПРИНЦИПИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ісько Олена

Протягом останніх десятиліть простежується підвищення рівня напруженості криміногенних обставин, зростання злочинності, особливо, серед підлітків. Соціальна робота з підлітками з девіантною поведінкою у закладах освіти базується на комплексному підході, що включає профілактику, корекцію та підтримку. Важливими аспектами є раннє виявлення проблем, індивідуальна робота з учнями та залучення сім'ї до процесу виховання. Науковці стверджують, що девіантна активність підлітків значно зросла, в порівнянні з дорослими [1–3]. З огляду на це, актуальним завданням сьогодення є організація ефективної соціальної роботи з особами підліткового віку в закладах освіти.

Метою дослідження є теоретичне вивчення основних засад соціальної роботи з підлітками з девіантною поведінкою у закладах освіти.

Основні засади соціальної роботи з підлітками з девіантною поведінкою полягають в попередженні або подоланні різних відхилень у поведінці; в організації підвищеного рівня піклування про дітей, виховання в них почуття власної гідності, опираючись на позитивні риси характеру; у встановленні контакту з особистістю підлітка, яка перевиховується. Провідна мета соціальної роботи у тому, щоб допомогти підлітку подолати кризу яка виникла та самостійно перебудувати власне життя. Правильно спланована соціальна робота спрямовується на реалізацію комплексної допомоги в розв'язанні проблем особистості підлітка. Загалом соціальна робота з підлітками з девіантною поведінкою в освітніх закладах включає три аспекти [1, 3]:

- 1) особистісний та психічний розвиток підлітка, навчання та виховання в сім'ї та школі;
- 2) набуття соціальних якостей та соціальний розвиток особистості, набуття досвіду комунікації та засвоєння суспільних правил та норм поведінки;

3) культурний розвиток підлітка передбачає ознайомлення з навколишнім світом, опанування культурних цінностей суспільства, здобуття відповідної освіти, опанування культурою поведінки та стосунків.

Серед головних завдань соціальної роботи з підлітками з девіантною поведінкою варто виокремити такі: забезпечення умов, які допоможуть компенсувати проблеми соціалізації підлітка; організація ефективної соціально-педагогічної реабілітації та профілактики підлітків; робота з проблемами підлітка (використання власної методики); проведення діагностики, консультування та корекції з соціально-педагогічної проблеми дитини; проведення культурно-просвітницької роботи; надання консультування та спеціалізованої допомоги підлітку у відповідних спеціалістів; організація дозвілля дитини; здійснення превентивних заходів, депривації, запобігання дезадаптації, педагогічної та соціальної занедбаності; організація захисту та допомоги підлітку [2, с. 146].

В процесі соціальної роботи з підлітками з девіантною поведінкою доцільно застосовувати наступні види роботи: інтервенція, превенція, корекція, соціальний контроль, профілактика девіантної поведінки. Так, інтервенція, тобто втручання – полягає в екстреній і невідкладній психологічній швидкій допомозі, спрямованій на запобігання психопатології, повернення підлітка до адаптивного рівня функціонування, зниження шкідливої дії травматичної події. Превенція – полягає в попередженні (профілактиці) небажаного явища [1, с. 9].

Корекція передбачає проведення системи заходів, спрямованих на корекцію відхилень або недоліків поведінки, компенсацію виявлених відхилень підлітка через роботу з її мікросоціальним оточенням. Соціальний контроль передбачає використання механізму самозбереження та саморегуляції (самоорганізації) суспільства шляхом підтримки та встановлення в даному суспільстві нормативного порядку, нейтралізації, усунення або мінімізації девіантної поведінки підлітка. Ключовими методами соціального контролю є покарання та заохочення [3, с. 17].

Профілактика девіантної поведінки полягає у використанні сукупності методів недопущення та попередження в підлітків відхилень від соціально ствердної поведінки. Важлива роль в профілактиці та попередженні девіантної поведінки підлітків належить сім'ї та школі. Оскільки найпоширенішими серед підлітків найпоширенішими є прояв адиктивної поведінки, то саме такий аспект вимагає особливої уваги з боку батьків, вчителів, психологів та соціальних педагогів.

Таким чином, профілактика девіантної поведінки передбачає створення сприятливого освітнього середовища, що сприяє соціалізації та формуванню позитивних моделей поведінки. Корекційна робота включає психологічну підтримку, спеціальні програми розвитку та співпрацю з педагогами. Ефективність соціальної роботи залежить від використання сучасних методів, таких як тренінги, групові заняття та індивідуальні консультації. Важливу роль відіграє формування довірливих стосунків між підлітками та соціальними працівниками, що сприяє їхній адаптації та розвитку.

Отже, соціальна робота з підлітками з девіантною поведінкою у закладах освіти є важливим напрямом діяльності, що спрямований на запобігання й подолання поведінкових відхилень, а також створення умов для гармонійного розвитку особистості. Соціальна робота з підлітками з девіантною поведінкою повинна базуватися на основних педагогічних принципах, вона може бути ефективною лише за умови тісної співпраці психологів, учителів, соціальних педагогів та батьків. Крім того, соціальна робота з девіантними підлітками повинна бути періодичною й чітко спланованою з дотриманням усіх прав дітей та з використанням необхідних методів та видів роботи.

Список використаних джерел

1. Бучака А. О. Соціальна робота з підлітками з девіантної поведінкою та молодими людьми, які повернулись з місць позбавлення волі. Рівне. 2011. 28 с.
2. Гаркавець С.О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі. Луганськ: вид-во «Ноулідж», 2010. 58 с.
3. Євтушенко І. В., Мелоян А. Є., Бабенко К. А. Страх та агресія як деструктивні прояви психіки. *Психологія: збірник наукових праць*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2013. Випуск 21. С. 15–23.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Ворона Надія

В сучасних умовах в Україні проблема домашнього насильства набула нових масштабів і форм, що зумовлює необхідність її глибокого наукового вивчення. Збройна агресія РФ спричинила не лише руйнування інфраструктури та втрат серед мирного населення, а й серйозно вплинула на психологічний стан громадян, рівень соціальної стабільності та безпеки у сімейному середовищі. Війна створює сприятливі умови для загострення внутрішньосімейних конфліктів, що нерідко переростають у випадки фізичного, психологічного, економічного чи сексуального насильства. Серед важливих факторів, які сприяють виникненню домашнього насильства в умовах війни, можна виокремити психологічну травматизацію учасників бойових дій та членів їхніх сімей, зростання рівня агресії, погіршення соціально-економічного становища, втрату житла, а також відсутність доступу до якісної соціальної та психологічної допомоги [1–2].

З огляду на зазначене, дослідження основних факторів виникнення домашнього насильства в умовах військових дій є вкрай актуальним як з наукового, так і практичного досвіду. Його результати можуть стати підґрунтям для удосконалення системи соціального захисту, розробки цільових програм психосоціальної підтримки населення та впровадження ефективних механізмів запобігання насильству в сім'ї в умовах складних соціальних викликів.

Метою тези є визначення основних факторів, які здійснюють вплив на виникнення домашнього насильства в умовах військових дій в Україні.

Повномасштабна війна в Україні стала каталізатором масштабних соціальних і психологічних змін, що, у свою чергу, спричинили зростання випадків домашнього насильства. В такому контексті особливо актуальним є дослідження чинників, що сприяють ескалації домашнього насильства в умовах війни. Серед основних

чинників виділяють такі [1, 2]:

1. *Психоемоційна напруга і психологічна травматизація.* Війна провокує високий рівень тривожності, страху та агресії, погіршуючи сімейні стосунки. Зростає вживання психоактивних речовин, а демобілізовані військові часто мають ПТСР, що викликає дратівливість і неконтрольовані спалахи агресії. Психологічна травма та вразливість стають ключовими факторами насильства під час війни.

2. *Соціально-економічна вразливість.* Втрата роботи, фінансова нестабільність та інфляція посилюють економічну залежність постраждалих від кривдника. UNFPA у своєму звіті підкреслює, що економічна залежність є один із ключових чинників, які не дозволяють жінкам закінчити стосунки з кривдником.

3. *Вимушене переселення та втрата соціального оточення.* Переселення до інших регіонів через бойові дії часто супроводжується ізоляцією, втратою підтримки з боку родини та друзів. За даними UNFPA, обмежені умови проживання у гуртожитках або притулках збільшують ризики для жертв домашнього насильства. Водночас адаптація до нових умов життя, психологічна нестабільність і страх невизначеного майбутнього стають додатковими чинниками зростання конфліктів у сім'ї.

4. *Порушення сімейної структури та гендерних ролей.* Війна змінює сімейну динаміку. Жінки беруть на себе нові ролі, а чоловіки повертаються із зони активних бойових дій з серйозними психологічними травмами. Це призводить до частих конфліктів та насильства через втрату контролю і труднощів в адаптації.

5. *Вживання алкоголю та психоактивних речовин.* Збільшення вживання алкоголю як спробу уникнення реальності посилює агресію членів сім'ї, особливо серед людей з бойовим досвідом та внутрішньо переміщених осіб. Алкоголь та наркотичні речовини знижують здатність до раціонального вирішення конфліктів.

6. *Поширення зброї серед населення.* Доступність зброї в умовах війни підвищує ризик фатального насильства в сім'ях. Фонд ООН у галузі народонаселення попереджає, що доступ кривдника до зброї ускладнює ситуацію

для жертв та для втручання соціальних служб та правоохоронних органів.

7. *Соціокультурні норми та гендерні стереотипи.* За даними UNFPA, патріархальні цінності, укорінені в суспільстві, легітимізують насильство в очах окремих членів суспільства. В умовах війни посилюють традиційні ролі, що ускладнюють протидію гендерно зумовленому насильству.

8. *Ізоляція та обмеження пересування.* Комендантська година, повітряні тривоги та обмежений транспорт створює бар'єри для жінок, які шукають захист. Ізоляція з кривдником у таких умовах є одним із найбільш небезпечних факторів для скоєння домашнього насильства.

9. *Інституційні та правові труднощі.* У період активних бойових дій система реагування на випадки насильства перевантажена, частина центрів допомоги евакуйована в прифронтових зонах або не функціонує повноцінно. UNFPA фіксує, що доступ до спеціалізованих служб обмежений, а працівники стикаються з емоційним вигоранням.

Таким чином, домашнє насильство в умовах військових дій в Україні загострюється під впливом низки соціально-економічних та психологічних факторів. Тривалий стрес, нестабільне матеріальне становище, вимушене переміщення та травматичний досвід сприяють зростанню агресії та порушенню сімейних взаємин. Посилення соціальної напруги, руйнування традиційних механізмів захисту та обмежений доступ до допомоги ускладнюють протидію насильству. Визначення цих факторів є ключовим для розробки ефективних заходів соціальної підтримки та формування політики захисту постраждалих.

Список використаних джерел

1. Дмитришин О.О. Захист прав та домашнє насильство щодо дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право. 2024. Вип. 84. Ч. 3. С. 89-94
2. Павленко Т.А., Корабель М.Г. Домашнє насильство щодо дітей в умовах війни. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 10.2023. С. 486–489.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Лаврентюк Даша

Особи похилого віку є однією з ключових груп, що потребують соціальної підтримки. Їхня стратифікація визначається віком та внутрішньою структурою спільноти. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі соціального обслуговування, важливістю прямого контакту соціальних працівників з клієнтами та необхідністю ефективного розв'язання проблем літніх людей. Відповідно до класифікації, прийнятої ВООЗ та геронтологічною асоціацією до літніх відносяться особи у віці 60–74 років, до осіб похилого віку 75–90 років, до довгожителів старших 90 років [1–4].

Метою тези є обґрунтування особливостей соціальної роботи з особами похилого віку.

Соціальна робота з особами похилого віку спрямована на забезпечення їхньої адаптації, підтримку життєвої активності та покращення якості життя. Вона охоплює психологічну допомогу, соціалізацію, освітні програми, медичний та побутовий супровід. Ефективна організація соціальних послуг сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку самостійності та інтеграції літніх людей у суспільство, забезпечуючи їм належний рівень добробуту та соціальної захищеності.

Соціальна робота з цією категорією населення має будуватися виходячи з властивих їй особливостей і соціальних проблем, з якими вони стикаються в процесі свого соціального і особистісного функціонування. До основних проблем похилого віку належать такі:

1. Обмеження життєдіяльності осіб похилого віку. Це одна з найгостріших і найболючіших проблем, з якою стикаються багато членів суспільства, які досягли похилого віку і змушені, через вікові особливості, відмовитися від багатьох звичних соціальних ролей і статусів.

2. Виключення літньої особини з активної життєдіяльності та зміна характеру

її взаємовідносин з оточуючими людьми.

3. Різке зниження соціального статусу літньої особи у суспільстві.

4. Наявність великої кількості вільного часу та якість наповнення.

Одним з важливих ефективних механізмів вирішення і пом'якшення соціальних проблем громадян похилого віку в умовах модернізації українського суспільства є організація їх соціального обслуговування.

Соціальне обслуговування – це діяльність соціальних служб із соціальної підтримки, надання соціально-побутових, соціально-медичних, психолого-педагогічних, соціально-правових послуг та матеріальної допомоги, проведення соціальної адаптації та реабілітації громадян, які перебувають у скрутній життєвій ситуації.

Територіальні центри соціального обслуговування забезпечують підтримку осіб похилого віку, сприяють їхній адаптації та покращенню якості життя. Основні напрями роботи включають соціальну допомогу вдома, тимчасове денне перебування та термінову допомогу. Центри надають побутові, медичні, юридичні та культурні послуги, організовують харчування, гуманітарну допомогу та соціальний супровід для непрацездатних осіб, співпрацюючи з державними та громадськими організаціями. В центрі соціального обслуговування відпрацьовуються та застосовуються нові технології соціальної роботи з людьми похилого віку. Так, відділення денного перебування спеціально створюються для адаптації осіб похилого віку до нових умов серед собі подібних через спілкування; організуються групи самодопомоги та взаємодопомоги. Відвідування відділення денного перебування дає людям похилого віку можливість не тільки безкоштовного харчування та медичного обслуговування, але й зміцнює віру в себе і свою значущість для соціуму [4].

Надання допомоги вдома крім матеріальної та натуральної підтримки дає можливість надавати клієнтам юридичні, психологічні та долікарські послуги та консультації. Війна провокує високий рівень тривожності, страху та агресії,

погіршуючи сімейні стосунки. Зростає вживання психоактивних речовин, а демобілізовані військові часто мають ПТСР, що викликає дратівливість і неконтрольовані спалахи агресії. Психологічна травма та вразливість стають ключовими факторами насильства під час війни.

Будинки сестринського догляду (хоспіси) зазвичай організовуються при лікарнях і призначаються для проведення курсу підтримуючого лікування тяжкохворих, переважно літнього та старечого віку. Основними напрямками роботи цієї установи є [1]: кваліфікований медичний догляд; соціальне обслуговування; своєчасне виконання лікарських призначень та процедур; медична реабілітація хворих та літніх осіб; динамічне спостереження за станом хворих і осіб похилого віку; своєчасна діагностика ускладнень або загострень хронічних захворювань.

Таким чином, суть соціальної роботи з людьми похилого віку полягає, передусім у створенні мережі установ соціального обслуговування, сприяють формуванню сприятливих ситуацій, корисних контактів, задоволенню потреб літніх осіб як особливої соціальної групи населення, створенню доброї атмосфери для гідної підтримки їх можливостей. Соціальна робота сприяє також виявленню позитивного потенціалу громадян «третього віку», які стають помітною суспільною силою, допомагає оцінити накопичений практичний досвід, наблизити національну політику та соціальні програми до потреб старіючого населення.

Список використаних джерел

1. Бойко О. А., Бойко Н. О. Соціальна робота з догляду вдома людей похилого віку в умовах воєнного стану. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2023. 256 с.
2. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 220 с.
3. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
4. Якубова Л. Порівняльний аналіз особливостей організації соціальної роботи з людьми похилого віку в Україні та за кордоном. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 36. С. 209-211.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ У СОЦІАЛЬНОМУ СУПРОВОДІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Каріна Гнира

Сучасні наукові дослідження показали, що в умовах війни помітно змінюються потреби людей похилого віку в соціальному супроводі. Наше емпіричне дослідження спрямоване на уточнення додаткових потреб соціального супроводу вказаної категорії населення у Вінницькій територіальній громаді. В нашому дослідженні було використано методи анкетування та тестування. Анкетування проводиться з використанням авторської анкети «Особливості потреб літніх людей щодо їх соціального супроводу в умовах війни». Тестування проводиться з використанням психодіагностичних методик: Опитувальник для скрінінгу ПТСР (Бреслау з співробітниками) та Гіссенський опитувальник соматичних скарг [1].

Метою дослідження є емпіричне дослідження потреб у соціальному супроводі людей похилого віку в умовах війни.

Розглянемо розробку авторської анкети «Особливості потреб літніх людей щодо їх соціального супроводу в умовах війни». Метою анкети було виявити характер та інтенсивність запитів осіб похилого віку, з якими вони звертаються до працівників соціальних служб, що здійснюють над ними догляд.

Анкета охоплює вісім ключових аспектів соціальної, правової та психологічної підтримки, визначаючи рівень потреби респондентів у матеріальній допомозі, покращенні соціальних послуг, захисті від насильства, правовій підтримці, безпеці, додатковій освіті, стресостійкості та психологічній допомозі. Отримані відповіді допоможуть визначити найбільш актуальні проблеми та напрямки соціальної допомоги щодо подальшого вдосконалення підтримки громадян.

Емпіричне дослідження проводилося в Громадській організації «Мольфар». Загальна кількість досліджуваних 30 осіб, з них 15 осіб жіночої статі, 15 осіб чоловічої статі. Нижче подано результати анкетування (табл. 1, 2). З таблиці 1 видно, що

показники порушень ментального здоров'я мають тенденцію перевищувати середній рівень. Середній показник за Опитувальником для скрінінгу ПТСР (Бреслау з співробітниками) вище середнього.

Таблиця 1

Результати тестування за Опитувальником скрінінгу ПТСР та Гіссенським опитувальником соматичних скарг

Показники	Опитув. Бреслау	Гіссенський опитувальник				
		Виснаж.	Шлунок	Різнi частини	Серце	Загальна
середнє	3,67	11,57	4,6	10,13	5,37	32,67
станд. відх.	1,67	4,9	3,61	5,23	4,94	14,95
дисперсія	2,73	23,88	12,2	26,35	22,81	217,73
мода	2	12	0	6	3	30
медіана	4	12	4,5	10	3,5	30,5
скіс	0,19	0,13	0,48	-0,08	0,8	0,24
ексцес	-1,03	-0,75	-0,63	-0,71	-0,41	-0,73

Згідно з результатами Гіссенського опитувальника соматичних скарг, загальний рівень соматичних проявів у досліджуваних перевищує середній показник, що вказує на значну вираженість фізичних симптомів, потенційно пов'язаних зі стресом або психоемоційним станом. За шкалою виснаження показник залишається на середньому рівні, що може свідчити про певний рівень адаптації до навантаження або відносну стабільність фізичних ресурсів. Однак інші парціальні шкали демонструють показники вище середнього, що підтверджує загальну підвищену чутливість до соматичних проявів та ймовірні труднощі в подоланні фізичного дискомфорту.

В таблиці 2 подано результати статистичного аналізу вибірки за результатами анкетування – стандартне відхилення, дисперсія, мода, медіана, скіс та ексцес (kurtosis). Зазначено результати анкетування за кожним питанням анкети. Середній результат показує рівень вираженості потреби. Бачимо, що найвищого рівня досягає потреба у психологічній допомозі (1,47; питання 7), на другому місці – потреба у підвищенні стресостійкості (1,43; питання 8). Найнижче виражені потреби у правовій підтримці (1,00; питання 4), у додатковій освіті (1,20; питання 6) та у захисті від

сімейних конфліктів або домашнього насильства (1,23; питання 3).

Таблиця 2

Результати анкетування

ПИТАННЯ АНКЕТИ								
середнє	1	2	3	4	5	6	7	8
	1,4	1,27	1,23	1	1,3	1,2	1,47	1,43
станд. відх.	0,86	0,98	0,77	0,69	0,95	1,03	0,86	1,07
дисперсія	0,69	0,9	0,57	0,45	0,85	0,99	0,7	1,08
мода	1	1	1	1	1	1	1	1
медіана	1	1	1	1	1	1	1	1
скіс	0,16	0,36	0,52	0,66	0,36	0,38	0,28	0,1
ексцес	-0,43	-0,75	0,35	1,4	-0,64	-0,95	-0,44	-1,2

Найбільший розкид результатів (найбільші розбіжності в думках) виявлено за потребою підвищенні стресостійкості (дисперсія 1,08; питання 8), за потребою в додатковій освіті (дисперсія 0,99; питання 6) та за потребою в покращенні роботи соціальної служби (дисперсія 0,9; питання 2). Натомість найбільшу узгодженість думок ми одержали за потребою в правовій допомозі (дисперсія 0,45; питання 4), за потребою в захисті від сімейних конфліктів (дисперсія 0,57; питання 3), за потребою в матеріальній допомозі (дисперсія 0,69; питання 1). На нашу думку, висока дисперсія свідчить про значні розбіжності в соціальних умовах, в яких перебувають досліджувані, а низька дисперсія свідчить про більшу близькість соціальних умов для досліджуваних.

Таким чином, в умовах війни суттєво змінюються потреби людей похилого віку, особливо зростає потреба в психологічній допомозі через травматизацію та стрес. З віком підвищується тривожність, що негативно впливає на якість життя і посилює потребу в психіатричній підтримці. Дослідження проводилося серед мешканців Вінницької громади. Отримані дані свідчать про необхідність посиленої уваги з боку психолога та медичного працівника, щоб забезпечити належну підтримку та розробити ефективні стратегії допомоги для покращення стану досліджуваних осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О. М. Психодіагностичні показники рівня психічного здоров'я дорослого населення України після перших місяців війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 5.22. С. 78-86.

СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ГЕМБЛІНГУ: ФОРМИ, ЗМІСТ ТА ЗАВДАННЯ

Сабатин Олена

На сучасному етапі ігрова залежність є актуальною проблемою розвитку науки, тому стикнутися з нею може кожен, попри вік, стать, соціальний статус та інтелектуальні здібності. На сьогоднішній день вона внесена в міжнародний список хвороб та з кожним роком збільшується кількість залежних людей.

Соціальна профілактика відіграє значущу роль у роботі з особами, які мають ігрову залежність, оскільки ця професійна діяльність, скерована на допомогу й підтримку людей у розв'язанні їхніх проблем та покращенні якості їхнього життя.

Метою тези є обґрунтування соціальної профілактики гемблінгу щодо форм, змісту та завдань.

В. Великий зазначає, що говорячи про соціальну профілактику підліткового гемблінгу, слід акцентувати увагу на формуванні раціональних потреб, самостійного критичного мислення, виховання таких якостей, як бережливого ставлення до своїх грошей, усвідомлення чесних законних способів заробляння грошей, вміння складати та підтримувати свій бюджет [1].

Підлітковий гемблінг – це участь неповнолітніх у азартних іграх, що передбачають ризиковані ставки на гроші або цінності. Він може включати казино, онлайн-ігри, ставки на спорт та лотереї. Така поведінка часто пов'язана з імпульсивністю, соціальним впливом та недостатнім усвідомленням фінансових ризиків. Надмірне залучення до гемблінгу може призводити до залежності та негативних психологічних наслідків.

На наш погляд, *соціальна профілактика гемблінгу* – це система заходів, спрямованих на попередження залучення підлітків до азартних ігор, формування у них критичного ставлення до гемблінгу та зміцнення соціально-психологічних бар'єрів проти залежності. Вона охоплює освітні, виховні, соціальні та психологічні аспекти [3, с. 25].

Щодо форм соціальної профілактики гемблінгу, то існує первинна, вторинна та третинна профілактика. Так, первинна профілактика спрямована на широку аудиторію, зокрема підлітків, які не мають досвіду участі в азартних іграх. Вона здійснюється у таких формах: лекції, тренінги, інтерактивні заняття, розповсюдження інформаційних матеріалів (буклетів, відеороликів). Вторинна профілактика зосереджена на підлітках, які мають ризиковану поведінку або демонструють інтерес до азартних ігор та передбачає групову та індивідуальну роботу, психологічне консультування, організацію альтернативних видів дозвілля тощо. Третинна профілактика включає заходи для підлітків, які вже мають досвід азартних ігор або початкову залежність. Вона передбачає психотерапевтичну роботу, реабілітаційні програми, залучення до соціально значущої діяльності.

Зміст соціальної профілактики гемблінгу полягає у наданні інформації підліткам про ризики азартних ігор, їх негативний вплив на психологічний та соціальний стан, роз'ясненні юридичних аспектів гемблінгу, формуванні навичок прийняття відповідальних рішень, розвитку емоційної стійкості та самоконтролю, навчанні управлінню фінансовими ресурсами, створенні умов для позитивного та корисного проведення дозвілля (спортивні заходи, гуртки за інтересами), заохоченні участі у волонтерській діяльності, консультуванні щодо моніторингу поведінки підлітків у цифровому середовищі, а також у підвищенні обізнаності про ознаки залежності.

Окрім того, до змісту соціальної профілактики гемблінгу серед підлітків входить також робота з особами підліткового віку, робота з батьками та робота з педагогами. Так, робота з підлітками – це лекції, бесіди, відеолекторій, написання творів, диспути, спрямовані на розвиток творчих здібностей дітей, формування адекватного ставлення до азартних ігор, спрямованості на змістовне проведення дозвілля тощо. Робота з батьками більше зорієнтована на просвітницьку діяльність, яка включає інформацію про ігрову залежність, ознаки залежності та

шляхи її запобігання. Робота з педагогами націлена на створення позитивного мікросередовища школи, яке б сприяло активізації потенціалу учнів [2].

Головними завданнями соціальної профілактики гемблінгу на сучасному етапі, на наше переконання, є такі:

- попередження залучення підлітків до азартних ігор;
- формування у молоді критичного ставлення до гемблінгу як соціально шкідливого явища;
- підвищення рівня обізнаності підлітків, їхніх батьків та педагогів про ризики гемблінгу;
- забезпечення доступу до альтернативних форм дозвілля;
- виявлення та підтримка підлітків із ризикованою поведінкою;
- розробка та впровадження реабілітаційних заходів для підлітків, які вже мають досвід азартних ігор.

Таким чином, з огляду на все вищезазначене, приходимо до висновку, що гемблінг є різновидом нехімічної адикції, яка являє собою, патологічну схильність індивіда, що поступово переростає у хворобливий стан, змінюючи психіку людини й негативно впливаючи на загальний стан здоров'я. Соціальна профілактика гемблінгу має комплексний характер, спрямований як на попередження залучення підлітків до азартних ігор, так і на роботу з тими, хто вже зазнав негативного впливу цього явища. Соціальна профілактика гемблінгу серед підлітків є ключовою складовою для зменшення поширення цього явища та покращення загального добробуту громади.

Список використаних джерел

1. Великий В.М. Сутність і профілактика залежності від азартних ігор. URL: <https://surl.li/goxpfh>
2. Дем'янчук Л. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності серед підлітків. URL: <https://surl.li/goxpfh>
3. Іваненко Т. О. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки у підлітковому віці. *Вихователю*. 2019. № 3. С. 25-40.

РОЗДІЛ IV. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В КРИЗОВИХ ЦЕНТРАХ

Свіязова Богдана

Проблема домашнього насильства є актуальною для всіх суспільств. Це складне явище, що охоплює фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство, кожне з яких має серйозні наслідки для постраждалих, особливо жінок і дітей. Домашнє насильство має циклічний характер, повторюючись у певних патернах поведінки. Сім'я, як основний інститут соціалізації, відіграє ключову роль у вихованні особистості, формуванні цінностей та соціальних норм, навіть у складних суспільних умовах.

Питання домашнього насильства вивчалось низкою науковців, соціологів, психологів. Серед зарубіжних науковців значну увагу проблемі приділяли А. Робертс, Д. Доджл, М. Росс, Д. Банкер, С. Свон, Н. Якобсен, К. Роджерс. Дослідженню теоретичних та методичних аспектів соціально-психологічної допомоги жертвам насильства присвячені роботи багатьох українських вчених, зокрема Н. Максимової, Н. Зінов'євої, О. Савчука, Н. Лавриненко, В. Бондаровської, П. Біленко, О. Степаненко та багато інших. Попри значну увагу до проблеми домашнього насильства, питання вдосконалення методів психологічної допомоги жертвам у кризових центрах залишається актуальним, що необхідно для зменшення негативного впливу насильства на психічне здоров'я постраждалих.

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

Сім'я, є фундаментальним соціальним інститутом, але не завжди є простором гармонії – конфлікти та суперечки є природною частиною взаємодії між її членами. Важливо шукати конструктивні способи їх вирішення, щоб підтримувати здорові стосунки.

Домашнє насильство – глобальна проблема, що стосується як жінок, так і чоловіків та дітей, але статистика свідчить, що жінки є основними жертвами. Його

подолання критично важливе для соціальної стабільності, адже насильство порушує нормальне функціонування сім'ї, руйнує соціальні цінності та негативно впливає на дітей, які можуть засвоювати моделі агресивної поведінки. Для ефективної профілактики необхідна комплексна система заходів: освітні програми, вдосконалення законодавства, надання підтримки жертвам та покарання агресорів. Кризові центри відіграють ключову роль у допомозі постраждалим, забезпечуючи їм безпечний простір, психологічну підтримку та умови для реабілітації. Саме ці інститути допомагають жертвам відновити впевненість у собі та повернутися до нормального життя.

Психологічне насильство проявляється через словесні приниження, погрози, маніпуляції, що призводять до страху, тривожності та емоційної нестабільності. Жертви можуть переживати депресивні стани, психосоматичні розлади, втрату соціальних контактів та почуття безпорадності. Відмова від звернення по допомогу, страх перед життям та відсутність ініціативи – часті наслідки психологічного насильства, що вимагають комплексного підходу до реабілітації та підтримки постраждалих. Науковці дійшли висновку, що домашнє насильство має циклічний характер і розвивається через три основні фази, які повторюються у часі (рис. 1).



Рис. 1. Цикли домашнього насильства

Цикл насильства включає три стадії [5, 6]:

Перша – *наростання напруги*, що супроводжується незначними проявами агресії. Жертва часто заперечує проблему або намагається її мінімізувати.

Друга – *ескалація насильства*, коли ситуація виходить з-під контролю, а агресор втрачає здатність стримувати руйнівну поведінку.

Третя – *період спокою*, уваги та каяття, що створює ілюзію змін. Проте цей цикл повторюється, а з кожним разом напруга та агресія лише зростають.

Послідовність цих фаз, а також темп і інтенсивність, які з часом зростають, дозволяють агресору зберігати контроль над стосунками. З кожним циклом насильства напруга стає сильнішою, а вибухи агресії – більш інтенсивними.

Таким чином, вивчення теоретичних аспектів домашнього насильства визначено сутність насильства та основні поняття. Досліджено, що під насильством розуміють різноманітні форми агресії чи примусу, які спрямовані на порушення прав і свобод особи, створення фізичної, психологічної чи емоційної шкоди. Домашнє насильство в наукових джерелах визначають як систематичне застосування різних видів насильства в межах сім'ї або між партнерами, яке порушує права та свободи потерпілої особи. Окрім того визначено основні ознаки домашнього насильства, зокрема до них включають фізичні ушкодження, приниження, загрози, також залякування і маніпуляції.

Також досліджено основні види домашнього насильства, а саме фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / за заг. ред. Т. Перцевої, В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.
2. Блага А. Б. Актуальні проблеми протидії домашньому насильству : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 208 с.
3. Бондаренко О. С. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 2. С. 12–17.
4. Гордієнко Б. П. Насильство як складова жорстокого поводження з дітьми. *Український психолого педагогічний науковий збірник*. 2018. № 13. С. 18-21.
5. Гуменникова Т. Р., Метіль А. С. Характеристика домашнього насильства: відповідальність і наслідки. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Сер.: Юриспруденція. 2018. № 35. Том 2. С.12-14.
6. Єфімова Г. О. Соціальна робота з жінками, які постраждали від насильства в сім'ї. *Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного: матеріали наукової конференції*. Сєверодонецьк. 2016. С. 139-142.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Заверуха Богдан

В сучасних умовах повномасштабної війни в Україні літні люди є однією з найуразливіших категорій населення, яка потребує посиленої уваги з боку держави, суспільства та соціальних служб. Військові дії, втрата домівок, ізоляція, загострення хронічних хвороб і втрата соціальних зв'язків суттєво впливають на психоемоційний стан людей похилого віку. Вони часто залишаються без належної підтримки, стикаються з почуттям самотності, тривоги, страху та безсилля. В таких умовах надзвичайно важливою є роль соціальної роботи (Н. Гаркавенко, С. Собкова, О. Чабан), яка покликана не лише задовольняти матеріальні потреби літніх людей, а й забезпечувати психосоціальний супровід, підтримку, збереження гідності, участі у житті громади та доступу до якісних послуг [1–3].

Вивчення психосоціальних потреб цієї категорії громадян дозволяє краще адаптувати підходи до надання допомоги, розробити індивідуалізовані стратегії підтримки та сприяти підвищенню якості їхнього життя в умовах кризи. Саме тому тема є надзвичайно актуальною і потребує комплексного наукового та практичного осмислення.

Метою дослідження є визначення та аналіз психосоціальних потреб літніх людей в умовах війни, а також забезпечення їм психологічної підтримки в контексті соціальної адаптації та інтеграції в складних життєвих ситуаціях.

В повсякденному житті фізичні ознаки старіння переважають у сприйнятті, в той час як психологічні часто залишаються в тіні. Перші більш очевидні та легше піддаються вимірюванню та спостереженню. Припинення трудової діяльності, зміна джерел доходу та матеріального становища, втрата колишнього соціального статусу, зменшення соціального кола та звуження ролей призводять до стресу, почуття непотрібності та тягара. Відчуття залежності, вразливості,

неповноцінності – все це загострює психологічні труднощі та веде до зниження соціальної активності у похилому віці. І хоча психологія як наука існує вже певний час, вона приділяла недостатньо уваги проблемам геронтогенезу.

Процес старіння людини є складним багатогранним явищем, яке охоплює не лише фізіологічні зміни, а й глибокі соціальні, психологічні та економічні виклики. В контексті сучасної України, особливо в умовах війни, ці виклики загострюються та вимагають переосмислення підходів до соціальної роботи з людьми похилого віку. Соціальна активність літніх людей набуває особливого значення в умовах війни, коли їхній психоемоційний стан та соціальна ізоляція можуть значно погіршуватися через травматичні події, втрату близьких, вимушене переселення або руйнування звичного способу життя. Участь в корисних для суспільства діях стає не лише способом підтримки власної значущості, але й важливим механізмом адаптації до нових реалій.

Інтеграція людей похилого віку в суспільство та створення сприятливого середовища є одним із шляхів покращення їх якості життя та запобігання психологічних проблем, пов'язаних зі старінням. Багато дослідників (Н. Гаркавенко та С. Собкова) підкреслюють важливість збереження фізичного здоров'я та поліпшення умов життя в старості для підтримання психічного здоров'я літніх людей. Соціальна реабілітація в умовах війни має враховувати специфічні потреби літніх людей, зокрема їхню фізичну та психологічну вразливість. Організація творчих занять, групових зустрічей та активної діяльності може допомогти подолати відчуття самотності та страху, спричинених військовими конфліктами. Працетерапія, як один із ключових інструментів, сприяє не лише відновленню звичних навичок, але й створенню нових можливостей для соціальної інтеграції. Таким чином, одним із ключових завдань суспільства є допомога літнім людям у пристосуванні до нових життєвих умов.

Однією з малопомітних, але глибоко вкорінених соціальних проблем, з якою стикаються особи похилого віку, є *ейджизм* – дискримінація за віком. Вона

проявляється у формі упередженого ставлення, стереотипів та соціального відчуження людей старшого віку, яких суспільство часто сприймає як «непродуктивних», «неконкурентоспроможних», «обтяжливих» або «непотрібних». Таке ставлення поширюється не лише на рівні побутової комунікації, а й у медіа, на ринку праці, у сфері обслуговування та навіть у системі охорони здоров'я, де симптоми літніх пацієнтів іноді недооцінюють або списують на «нормальні вікові зміни» [1, 3].

Ейджизм посилює соціальну ізоляцію, знижує самооцінку та призводить до внутрішньої маргіналізації, коли самі літні люди починають вірити в нав'язані їм уявлення про власну нікчемність. В умовах війни ця проблема загострилася, адже багато людей похилого віку залишилися без належної уваги з боку суспільства та близьких, особливо у випадках евакуації або втрати соціальних зв'язків. Подолати ейджизм можливо лише через зміну суспільного дискурсу, активне залучення літніх людей до життя громади, міжпоколіннєву взаємодію та просвітницькі кампанії, які формують позитивний образ старості як періоду мудрості, цінності досвіду та гідності [1, 2].

Важливою умовою психологічної стабільності осіб похилого віку є підтримка з боку родини, онуків та громади. Міжпоколінна взаємодія виконує не лише емоційну, а й адаптаційну функцію: вона допомагає літнім людям зберігати зв'язок із сучасністю, відчувати себе корисними, передавати досвід та отримувати моральне задоволення від спілкування. У мирний час така підтримка є значущою, але в умовах війни, коли багато літніх людей втрачають контакт із близькими або залишаються наодинці, її відсутність стає особливо болючою. Зниження комунікації, втрата звичних сімейних ритуалів та розрив соціальних зв'язків посилюють відчуття самотності, покинутості та екзистенційної тривоги. Саме тому розвиток програм, спрямованих на відновлення сімейних і громадських зв'язків, є одним із ключових завдань соціальної роботи з літніми людьми в умовах військових дій [2, 3].

Розглядаючи психологічні труднощі літніх людей, насамперед згадуються хвороба Альцгеймера та деменція, як ключові проблеми. Згідно з офіційними

статистичними даними за 2022 рік в Україні, під медичним наглядом перебували 73504 пацієнти з діагнозом деменція, а також 1 з 9 осіб (10.7%) віком від 65 років і старше страждає на хворобу Альцгеймера. Термін «деменція» вказує на придбані розлади когнітивних функцій та втрату здатності до мислення. Цей стан характеризується поступовим погіршенням когнітивних здібностей з плином часу [1, 3].

Підсумовуючи, можна зазначити, що психологічні проблеми у літніх людей є багатогранними та обумовлені комплексом чинників, таких як фізичне здоров'я, соціальна ізоляція, втрата близьких та тривожність перед майбутнім. Військові конфлікти, зокрема в Україні, суттєво ускладнюють ці виклики, посилюючи психосоціальні проблеми та загострюючи потребу в індивідуальному підході до соціальної роботи. Соціальна робота з літніми людьми в умовах війни набуває критичного значення, вимагаючи переосмислення методів підтримки. Психологічна допомога, зменшення соціальної ізоляції та інтеграція літніх людей до спільноти є ключовими аспектами, здатними пом'якшити наслідки кризи. Досвід минулих воєнних конфліктів, таких як Друга світова війна, надає важливі уроки щодо подолання тривалих психологічних травм і може стати основою для розробки сучасних стратегій підтримки.

Таким чином, забезпечення гідного життя людей похилого віку в умовах військових випробувань є важливим завданням для суспільства, яке потребує міждисциплінарного підходу та активної участі соціальних служб.

Список використаних джерел

1. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Соціальна психологія пізньої зрілості : навчальний посібник. Чернівці : Чернівець. нац. у-т, 2020. 240 с.
2. Чабан О.С. Війна, терпіння і «Тетріс». 12 порад психотерапевта. 2022. URL: <https://surl.li/xnjllt>

РОЛЬ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО ІМІДЖУ ЯК ЧИННИКА ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Алісва-Вихристюк Каріна

В умовах гібридної війни імідж військовослужбовців стає об'єктом інформаційних атак і важливим елементом національної безпеки. Формування позитивного іміджу сприяє ефективній взаємодії з цивільним населенням, підвищує мотивацію, самооцінку та психологічну стійкість військових, що важливо для протидії пропаганді, зміцнення довіри до армії та підвищення професійної компетентності. Дослідження цієї теми дозволяє визначити компоненти сформованості внутрішньої мотивації для формування іміджу, що є ключовим фактором успішної професійної діяльності військовослужбовців.

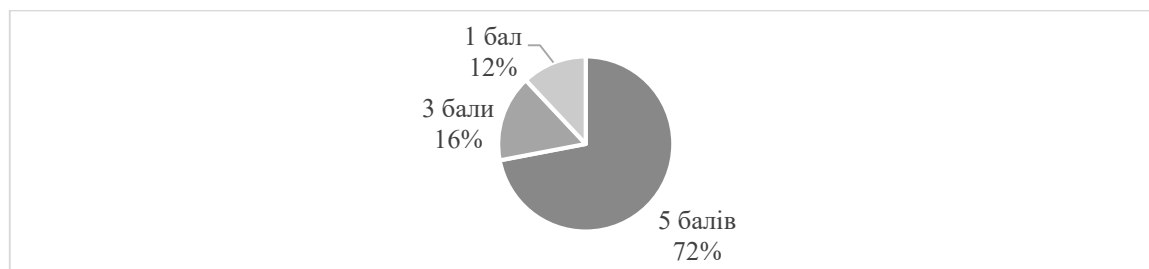
Метою дослідження є дослідження впливу рівня професійного та зовнішнього самоздійснення військовослужбовців на їх здатність до саморегуляції, ефективної взаємодії з оточенням та підтримання позитивного іміджу, а також визначення ключових чинників успіху в професійній діяльності.

Важливими компонентами сформованості внутрішньої мотивації виступають, зокрема: почуття реалізації, почуття компетентності, докладені зусилля, задоволення від діяльності. Використано такі психодіагностичні методики: Тест «Оцініть свій імідж» (Дж. Ягер), опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун), опитувальник внутрішньої мотивації (Р. Раян, адаптація В. Климчука, О. Музики), методика діагностики мотивації до успіху (Т. Елерс), опитувальник самомоніторингу (М. Снайдер). Методи математичної статистики використовувалися для обробки даних.

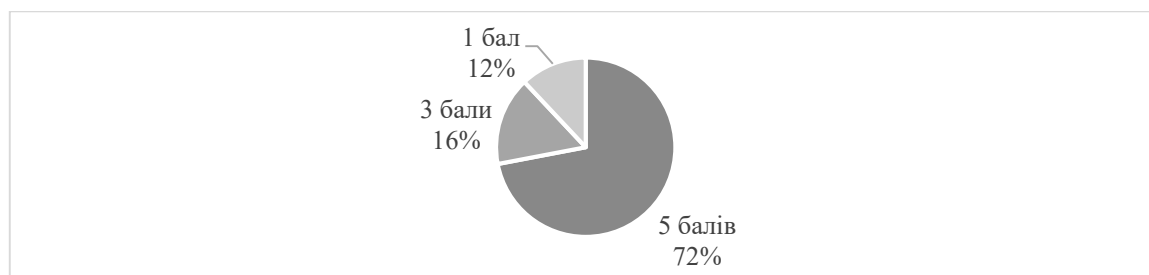
Результати тестування свідчать, що професійне самоздійснення є важливим фактором, яке позитивно впливає на зовнішнє самоздійснення військовослужбовців, особливо серед старших вікових груп, що підтверджує

важливість досвіду та особистісного розвитку для досягнення високих професійних результатів. На рис. 1 представлено розподіл опитуваних за компонентами внутрішньої мотивації.

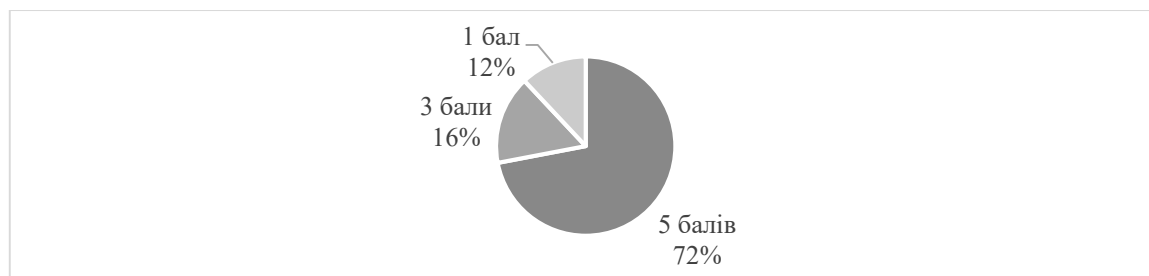
Компонента: Почуття реалізації



Компонента: Почуття компетентності



Компонента Докладені зусилля



Компонента: Задоволення від діяльності

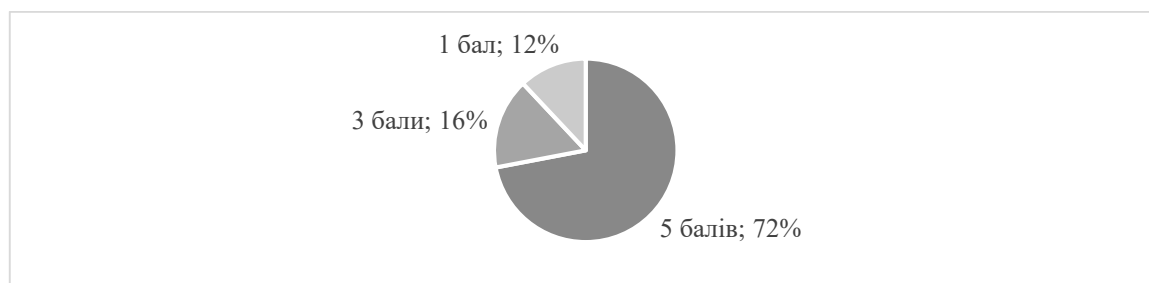


Рис. 1. Розподіл опитуваних за компонентами внутрішньої мотивації

Високий рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення у респондентів старшої

вікової групи підтверджує важливість досвіду і саморозвитку для формування ефективного іміджу військовослужбовця, що дозволяє не тільки досягати високих результатів у професійній сфері, але й забезпечувати стабільність у поведінці, взаємодії з іншими членами колективу та зовнішніми структурами. Респонденти старшої вікової групи, які мають більше досвіду служби, демонструють кращі результати у порівнянні з молодшими військовослужбовцями, що можна пояснити тим, що досвід у професійній діяльності надає більшу впевненість у собі, що, в свою чергу, допомагає досягати високих результатів у розвитку як внутрішнього, так і зовнішнього самоздійснення.

Всі респонденти старшої вікової групи, які мають високий рівень професійного самоздійснення, відповідно демонструють високий рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення, що підтверджується результатами тестування, де 59% респондентів отримали оцінку понад 54 бали, 23% – понад 52 бали, а 18% – понад 50 балів. Всі ці результати перевищують встановлену норму, яка складає ≥ 50 балів, що свідчить про високий рівень розвитку цих показників у даних респондентів. Результати демонструють, що військовослужбовці, які досягли високого рівня професійного самоздійснення, також здатні проявляти високий рівень зовнішнього самоздійснення, що вказує на їх здатність не тільки до саморегуляції у професійній діяльності, а й до ефективної взаємодії з оточенням, що є важливим для підтримки позитивного іміджу та успіху в професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Візнюк, І.М., Долинний, С.С., Волохата, К.М., & Ромашук, О.І. (2024). Психокорекційна програма підвищення рівня посттравматичного зростання у волонтерів в умовах воєнного часу. *Вісник науки та освіти*, 1(19), 750-759.
2. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*, 2014. Вип. 7. С. 35 – 39.
3. Пугач С., Візнюк І., Долинний С., Драчук М. Стиль життя та психосоціальна адаптація військовослужбовців силових структур. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. Вип. 31(1). С. 69-79.

ВПЛИВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ЮНАЦТВА

Євграшина Олена

В сучасному суспільстві зростає рівень самотності серед молоді, особливо в юнацькому віці – критичному періоді формування особистості. Самотність може як обмежувати самоактуалізацію, знижуючи самооцінку та мотивацію, так і сприяти самопізнанню. Вивчення цієї проблеми важливе для розробки психологічних методів підтримки молоді у процесі особистісного становлення.

Юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається формування ідентичності, емоційної зрілості та здатності до самоактуалізації. Вплив суб'єктивного переживання самотності на самоактуалізацію у цей період може мати як позитивні, так і негативні аспекти, які визначаються особливостями розвитку. Він несе в собі певну внутрішню кризовість, зміст якої й пов'язаний зі становленням процесів самовизначення (особистісного та професійного), способів самореалізації в соціальному просторі, рефлексії. Один із найважливіших психологічних процесів юнацького віку – становлення самосвідомості й стійкого образу «Я» та відкриття свого внутрішнього світу [1–6].

Метою дослідження є обґрунтування вікових особливостей особистості щодо впливу суб'єктивного переживання самотності на самоактуалізацію у осіб юнацького віку.

В юнацькому віці особистість відчуває ціннісно-смыслову кризу. Вона замислюється над ціннісними орієнтаціями, життєвими цілями й освоює відповідну поведінку та соціальні ролі. В. Франкл вважав, що гіперрефлексія негативно корелює зі спонтанністю та позитивно корелює з емоційними порушеннями. Особи такого віку переважно ще не досягли потрібного морального рівня й у своїх діях керуються принципами та нормами суспільства. Тобто в них ще не сформувався власний, відмінний від загальноприйнятого, етичний кодекс [1, 5].

Аналізуючи вікові особливості прояву самотності, Г. Тихонов зазначає, що

самотність у молоді – явище поширене й інтенсивне. Молоді люди загалом виявляють більшу вразливість до самотності та більшу схильність до неї, ніж люди зрілого чи старшого віку. Нерозуміння з однолітками, конфліктні ситуації з батьками, вікова криза, відсутність сенсу життя, перше кохання і, можливо, перше розчарування, останнім часом до цього списку додався і булінг – все це може спонукати юнаків заглиблюватися в почуття самотності та відчуженості. Слід визнати, що юнацька самотність – це дуже поширене явище, з яким проходить чи не кожна дитина, і набагато важливіше те, які шляхи вона знайде для виходу з цієї ситуації. Зрештою, це не обов'язково призведе до відчуження або появи девіантної поведінки. Якщо прислухатися до себе, до своїх бажань, використовувати це почуття максимально, то це може дати дуже продуктивні результати [6, с. 35].

Не всі юнаки готові зіткнутися із ситуацією самотності та подолати її поодиночі. Тому вивчення самотності в молоді дослідниками, спостереження і контроль батьків і вчителів, адаптаційна просвітницька робота шкільних психологів допоможуть вчасно розпізнати перші симптоми і допоможуть юнаку усвідомити свій стан і, як результат, досягти успішної соціалізації. На етапі формування юності – виникає необхідність у відокремленні. Визначивши та оцінивши себе, особистість підлітка набуває «закінченості». Цей перехід переходить від системи зовнішнього управління до самоуправління. Останнє в поєднанні з високою самосвідомістю старшокласників, критичною оцінкою своїх здібностей і прагненням до самоствердження благотворно впливає на самоосвіту [3, 6].

Самотність є важливим чинником самовдосконалення, особливо у підлітковому віці. Егоцентризм у цьому періоді може обмежувати здатність до розуміння інших, що впливає на дружбу та любов. Потреба у постійній увазі може призводити до втрати міжособистісного розуміння, а нестача глибокої комунікації переживається як самотність. Високий рівень самореалізації може сприяти сприйняттю самотності як ресурсу для особистісного розвитку, тоді як низький

рівень самореалізації може призводити до негативного сприйняття самотності та посилення почуття ізоляції. Крім того, дослідження показують, що занижена самооцінка та низький рівень емоційного інтелекту можуть бути причинами виникнення стану самотності у юнацькому віці, що, у свою чергу, може негативно впливати на процес самоактуалізації. Самотність у юнацькому віці може як заважати самоактуалізації, викликаючи відчуження та знижену самооцінку, так і сприяти особистісному зростанню та самопізнанню. Її конструктивне переживання може стати важливим етапом творчого розвитку та самовдосконалення [1, 2].

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності в юнацькому віці відіграє важливу роль у становленні особистості. Воно може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на процес самоактуалізації. У випадках негативного переживання – виникає ризик відчуження, зниження самооцінки та депресивних станів, що гальмує особистісне зростання. Водночас, у конструктивному ключі самотність сприяє самопізнанню, формуванню ціннісних орієнтацій і розвитку творчого потенціалу. Тому важливо підтримувати молодь у формуванні позитивного ставлення до самотності як до ресурсу для саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Аль-Ріяхі К. Г. Соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2020. 66 с.
2. Вишпольська А. О. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Київ: Національний авіаційний університет, 2020. 53 с.
3. Голованова І. С. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 210 с.
4. Гріньова О. М. Методологічний аналіз метапроекування особистості у юнацькому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Вип. 128. Чернігів : ЧНГУ, 2015. С. 67–71.
5. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
6. Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тез за матеріалами наукового круглого столу (24 квітня). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 100 с.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Пастернак Анастасія

У сучасному світі, де кожен день наповнений різними подіями, регулярними змінами у житті та діяльності людства, вчені все частіше звертають свою увагу на здатність до стійкості особистості у стресових ситуаціях. Відомо, що стресостійкість це характеристика, яка обумовлює здатність людини до успішної адаптації до складних життєвих обставин, завдяки поведінковій, емоційній, розумовій гнучкості до зовнішніх і внутрішніх умов. Для майбутніх психологів розвинена стресостійкість є життєво необхідною професійною навичкою, яка зумовлена особистісними, когнітивними факторами та власним досвідом. У навчальній діяльності майбутнього психолога стресостійкість відіграє ключову роль у професійному зростанні та освоєнні нових навичок [1–7].

Метою дослідження є обґрунтувати феномен стресостійкості, як провідного фактора до професійного становлення майбутніх психологів.

Стресостійкість – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Таке визначення можна знайти в роботах Т.Холмса та Р.Раге. Їхня «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» дозволяє визначити рівень суб'єктивного переживання стресу. Науковці вважали, що психічним і фізичним хворобам, зазвичай, передують стресові фактори у житті людини [2, 6].

Стрес – це суб'єктивна реакція на внутрішній стан напруги, або фізична реакція. Особистість майбутнього психолога повинна демонструвати здатність до активної позиції у взаємодії з напруженими ситуаціями. Це включає в себе здатність зберігати ясність мислення, витримувати психологічний тиск, емоційну стабільність та продуктивність власної діяльності. Ба більше, це здатність до відновлення, інтеграції подій у свій власний досвід та подальше особистісне зростання [1, 5].

Високий рівень стресостійкості у навчальній діяльності майбутніх психологів відіграє дуже важливу роль у кількох аспектах. Інтенсивне засвоєння знань, по суті, є доволі значним джерелом стресу. Майбутні психологи змушені опановувати великий обсяг теоретичних знань, підкріплювати практичними навичками, розвивати навички консультування, діагностики, брати участь у дискусіях та аналізувати отриманий інформаційний матеріал. Високий рівень академічного навантаження, необхідність постійної самоорганізації та відповідальність за результати навчання можуть призводити до підвищеного рівня тривожності, хронічного стресу, втоми та емоційного виснаження. Здобувачі з високим рівнем стресостійкості здатні демонструвати вищу академічну успішність, зберігаючи мотивацію до навчання та ефективного засвоєння навичок [3, 7].

Практична діяльність майбутніх психологів буде неминуче пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження під час консультацій. Працюючи з клієнтами, які переживають різні кризові ситуації, травматичний досвід, міжособистісні конфлікти, емоційні розлади, практикуючий психолог може зустрітись з стресом високої інтенсивності. У таких ситуаціях майбутні психологи з високою стресостійкістю мають здатність зберігати емпатію, співчуття, тримати професійну дистанцію, не піддаватись емоційному вигоранню, що є принципово важливим для ефективної допомоги клієнтам та збереженням власного психологічного благополуччя. В той час, як низька стресостійкість може призвести до емоційного вигорання, виснаження, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності [4, 6].

Найважливішим аспектом на початку практичної діяльності майбутніх психологів є власна терапія, яка включає елементи рефлексії та самопізнання, що дозволить заглибитись у власні емоційні переживання. Аналіз та корекція власних установок, цінностей, патернів поведінки є важливою частиною на шляху до професійного становлення, проте може викликати дискомфорт та стрес. Високий рівень

стресостійкості на пряму впливає на здатність майбутніх психологів ефективно та конструктивно підходити до навчального процесу, процесу самопізнання, сприймати свої слабкі та розвивати сильні сторони, та використовувати отриманий досвід для особистісного та професійного зростання. Представимо результати виявлення рівня стресового навантаження під час навчального процесу у здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія» за допомогою методики Холмса і Прає «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень стресового навантаження здобувачів освіти під час навчального процесу

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Високий ризик (понад 300 балів)	14	16%
Помірний ризик (150–299 балів)	50	56%
Низький ризик (до 149 балів)	26	28%

В таблиці 1 представлено рівні оцінки стресостійкості у майбутніх психологів, які впливають на схильність до ризику розвитку захворювань на під назвою «хвороби стресу». За отриманими результатами визначено, що більше половини опитаних майбутніх психологів (56%) належать до групи помірному ризику. Ці особи пережили суттєві життєві зміни протягом останнього року, такі як переїзд, втрата близької людини, зміна оточення або адаптація до нової соціальної ролі. Попри ці значні події, вони загалом зберігають здатність контролювати своє функціонування, зокрема в навчальній сфері. Водночас, вони можуть проявляти підвищену емоційну чутливість і потребувати підтримки в періоди зростання напруги, хоча в більшості випадків їхня навчальна діяльність залишається стабільною.

Серед респондентів 16% демонструють значне життєве навантаження, що робить їх особливо вразливими та такими, що потребують ретельного психологічного супроводу. У цих осіб можуть виникати труднощі зі стійкою увагою, організацією діяльності та послідовним виконанням завдань. Виснаження, яке може бути спричинене їхньою емоційною лабільністю, може негативно позначатися на

їхній успішності та підвищувати ризик дезадаптації.

Водночас, 28% опитаних продемонстрували високий рівень стресостійкості, що проявляється у їхньому стабільному психоемоційному стані. Ці люди володіють значними внутрішніми ресурсами, використовують дієві способи боротьби з труднощами та відчують позитивну підтримку від свого соціального оточення. Їхнє навчання вирізняється планомірністю, високою концентрацією та здатністю швидко відновлюватися після періодів напруження.

Таким чином, визначення рівня стресостійкості у майбутніх психологів є важливим показником у здатності до формування професійних навичок особистості. Висока стресостійкість забезпечує ефективну успішність в навчальній діяльності, сприяє ефективному виконанню професійних обов'язків та запобігає емоційному виснаженню. Розвиток стресостійкості має стати одним із пріоритетних завдань у процесі підготовки кваліфікованих та психологічно стійких фахівців, які надаватимуть якісну професійну психологічну допомогу.

Список використаних джерел

1. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. 2021.
2. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування «ПОЧАТОК», 2019. №7(36). С. 98-117.
3. Мирзак А. С., Іщенко Д. В., Коц В. П. До вивчення питання про стресостійкість. 2018.
4. Віденєєв І. О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ: Головний редактор, 2016. 24 с.
5. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. №2. С 202-208.
6. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
7. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 21. № 3 (41). 2016. С. 194–203.

РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ 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 копіngu 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 копіngu 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 копіngu» 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 самоєфективності, 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.

ПІДХОДИ ТА ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ 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 (тривожність, агресію), корекцію неадекватної поведінки та патологічних 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.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Школяр Анастасія

В сучасній психології дедалі більшої уваги набуває дослідження інтегративних характеристик особистості, які забезпечують її ефективне функціонування у складних соціальних умовах, зокрема в умовах постійної зміни ролей, цінностей та міжособистісних форматів взаємодії. Емоційний інтелект, за Гарднером, визначає здатність людини до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, інтенцій та цінностей, а міжособистісний – відповідає за ефективне спілкування з іншими людьми, розуміння їхніх переживань, мотивів, емоційних станів. Важливість емоційного інтелекту зумовлена тим, що він виступає не лише як інструмент міжособистісного спілкування, а й як внутрішній ресурс, що визначає гнучкість особистості, її здатність до адаптації, прийняття рішень, саморегуляції та мотивації до розвитку [1–5].

Метою дослідження є роль емоційного інтелекту в формуванні професійної компетентності майбутнього психолога.

Справжній прорив у вивченні емоційного інтелекту відбувся завдяки роботам П. Саловея та Дж. Майєра. У 1990 році вони запропонували власне визначення цього феномену як сукупності когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації. Відповідно до їхньої моделі, емоційний інтелект включає чотири основні рівні: сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та управління ними. Ця структура виявилася не лише теоретично витонченою, а й емпірично підтверджуваною, що дозволило створити низку психодіагностичних методик для вимірювання рівня EI [3, 4].

Однією з таких характеристик є *емоційний інтелект* (EI) – це здатність розпізнавати та розуміти свої емоції і емоції інших людей, а також ефективно керувати ними. Він включає вміння усвідомлювати свої почуття, контролювати

емоційні реакції, адаптуватися до змін, розуміти емоції інших та будувати здорові взаємини, які допомагають людині ефективно взаємодіяти з іншими та досягати особистих і професійних цілей [2, 5].

Українські вчені (К. Маннапова, Є. Іванова, І. Опанасюк, Е. Носенко та ін.) активно досліджують емоційний інтелект, розширюючи його понятійний апарат та аналізуючи чинники розвитку. Вони розглядають його не лише як когнітивну функцію, а як інтегральну характеристику психіки, що поєднує мотиваційні, соціальні та поведінкові аспекти. Виділяються біологічні та соціальні передумови формування ЕІ, що відкриває перспективи для його розвитку у професійній підготовці [1, 2, 5].

Отже, як зарубіжна, так і українська наукова думка сходяться на тому, що емоційний інтелект – це складна й багатогранна структура, що виконує ключову роль у міжособистісній адаптації, професійному становленні та особистісному зростанні. Його вивчення дозволяє краще зрозуміти механізми, за допомогою яких особистість формує ставлення до власних емоцій, навчається взаємодіяти з іншими людьми, управляти емоційною інформацією та використовувати її для досягнення внутрішньої цілісності й ефективності [2, 3].

Одним із найважливіших напрямів вивчення емоційного інтелекту у психології є його зв'язок із професійною сферою особистості. Особливу актуальність це питання має в контексті підготовки майбутніх психологів – фахівців, чия діяльність прямо пов'язана з міжособистісною взаємодією, емпатією, емоційною підтримкою й здатністю розуміти як власні, так і чужі внутрішні стани. Професійна ефективність у психології великою мірою залежить не лише від рівня теоретичних знань або навичок тестування, а й від внутрішньої емоційної готовності до контакту, розвиненої здатності до рефлексії та саморегуляції. У цьому контексті емоційний інтелект виступає не лише як допоміжна риса, а як фундаментальна складова психологічної компетентності [1, 4].

Психологи працюють у середовищах, де високий рівень емоційної напруги,

де необхідно оперативно реагувати на складні внутрішні стани інших людей, а також утримувати власну емоційну стабільність. Саме тому емоційна зрілість, гнучкість, здатність до емпатійного слухання, делікатна регуляція власного емоційного фону – є ключовими елементами професійної готовності. Згідно з даними досліджень Д. Гоулмана, емоційна компетентність становить понад 80% внеску в успішність у таких професіях. Це означає, що без сформованого емоційного інтелекту психолог не зможе ефективно будувати контакт, підтримувати клієнта, відчувати емоційні межі, приймати етичні рішення.

Розвинений емоційний інтелект сприяє професійному самовизначенню, допомагаючи майбутньому фахівцю усвідомлювати свою роль, цілі та відповідальність. Він забезпечує критичне оцінювання власних якостей, мотивацію до самовдосконалення та емоційну витривалість у роботі з людьми. Психолог із високим емоційним інтелектом не лише володіє знаннями, а й створює атмосферу безпеки та прийняття, що є основою гуманістичного підходу в сучасній психології.

Таким чином, зазначимо, що емоційний інтелект не лише впливає на окремі аспекти професійної діяльності, але й є критично важливим чинником, що визначає всю структуру професійного становлення майбутнього психолога. Саме тому вивчення, розвиток і діагностика емоційного інтелекту мають стати невіддільною частиною освітніх програм з підготовки фахівців психологічного профілю.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. *Сучасна психологія і життя*. 2014. С. 10–23.
2. Майер Дж. Д., Саловеї П. Л. Емоційний інтелект: Розвиток та вимірювання. *Психологія і наука*. 1995. С. 101–110.
3. Гарднер Г. Теорія множинного інтелекту: Психологічний аналіз. Видавництво «Наука», 2017. С. 88–94.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект в умовах соціального розвитку особистості. *Наукові дослідження психології*. 2018. С. 65–71.
5. Іванова Є. О. Роль емоційного інтелекту в освітньому процесі. *Психологія та освіта*. 2020. С. 34–39.

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).

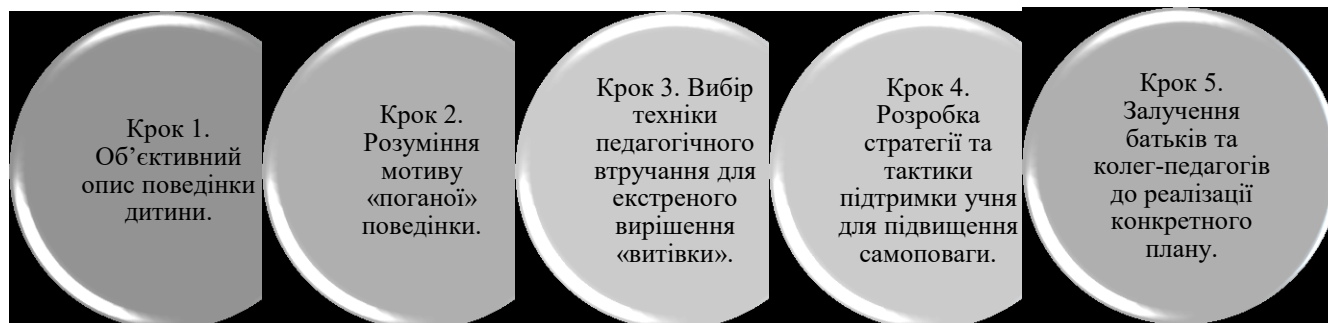


Рис. 1. Кроки взаємодії педагога з учнем

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.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Цуркан Марія

В період військових конфліктів, коли підлітки переживають значні психоемоційні навантаження, особливо актуальним стає питання розвитку психологічної резильєнтності. Підлітковий вік є вразливим етапом становлення особистості, що супроводжується пошуком ідентичності, формуванням цінностей і встановленням соціальних зв'язків. У таких умовах резильєнтність виконує функцію захисного механізму, який дозволяє не лише зберігати психічну рівновагу, а й адаптуватися до кризових подій.

Резильєнтність – це інтегративна властивість особистості, яка формується на основі поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу, травматичних подій або тривалого соціального тиску¹. Вона передбачає наявність внутрішньої мотивації, гнучкості мислення, емоційної регуляції та здатності до конструктивного подолання труднощів.

Одним з ключових чинників, які формують резильєнтність у підлітковому віці, є система копінг-стратегій – свідомо або несвідомо обраних способів подолання стресових ситуацій. Вони можуть бути як адаптивними (сприяють стабілізації емоційного стану й ефективному вирішенню проблем), так і неадаптивними (поглиблюють психоемоційну напругу, сприяють уникненню або емоційній ізоляції). У дослідженні, проведеному мною за методикою COPE, на вибірці з 70 підлітків у період воєнних дій, встановлено, що 55% респондентів застосовують переважно неадаптивні копінг-стратегії: уникнення проблем, самозвинувачення, емоційне дистанціювання. Такі моделі поведінки свідчать про відсутність сформованих механізмів емоційної регуляції та внутрішнього контролю, що, у свою чергу, асоціюється з низькими показниками суб'єктивної стресостійкості. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з підлітками щодо розвитку ефективних стратегій подолання труднощів як базису для формування стійкості до життєвих викликів.

Як зазначає І. Кононенко, адаптивні копінг-стратегії – зокрема позитивна

переоцінка, звернення за соціальною або емоційною підтримкою, а також активне вирішення проблем – суттєво підвищують рівень психологічної стійкості підлітків. Вони сприяють формуванню внутрішнього локусу контролю, дозволяють переосмислити травматичну ситуацію не як безвихідну, а як життєвий виклик. Завдяки цьому знижується рівень емоційного напруження, зменшуються симптоми тривожності, стабілізується психоемоційний стан, з'являється відчуття впливу на події життя⁴. Такі підлітки виявляють більшу стресостійкість і демонструють позитивні механізми саморегуляції в умовах тривалого соціального напруження [5].

С. Караханян підкреслює, що попередній досвід долаття труднощів сприяє розвитку резильєнтності у підлітків. Ті, хто вже стикався з проблемами, легше адаптуються до нових викликів. У воєнний час це особливо помітно: активні стратегії поведінки допомагають зберігати когнітивну гнучкість, емоційну рівновагу та знижують ризик посттравматичних реакцій [3].

І. Коломінська звертає увагу на вагомий роль соціального середовища, зокрема шкільного, у підтримці психоемоційної стабільності підлітків. Школа може бути як джерелом додаткового стресу (в разі нестачі емоційної безпеки чи недовіри), так і важливим ресурсом підтримки. В умовах війни роль педагогічного колективу, шкільних психологів, тьюторів набуває ключового значення, адже саме вони можуть створити умови, де дитина відчуває себе в безпеці, має стабільну структуру навчання та підтримку у кризових ситуаціях. С.Саутвік із колегами підкреслює, що резильєнтність не є стабільною, сталою рисою особистості. Це динамічний процес, який формується і розвивається в залежності від життєвого досвіду та зовнішніх впливів. Підлітковий вік є сенситивним періодом для впливу соціального середовища: позитивні взаємини, конструктивна взаємодія з дорослими, можливість брати участь у прийнятті рішень суттєво сприяють становленню адаптивного копіngu. Водночас відсутність підтримки або вплив деструктивного середовища можуть спричинити домінування неадаптивних стратегій, що послаблюють стресостійкість [4].

На думку М. Савчина, розвиток копінг-стратегій має здійснюватися системно та з урахуванням індивідуальних особливостей кожного підлітка. Формування навичок конструктивного подолання труднощів має включати психологічне навчання, профілактичні заходи та регулярну психоемоційну підтримку. Такі програми можуть запобігти формуванню дезадаптивної поведінки у майбутньому та сприяти гармонійному розвитку особистості. Цю думку підтримують також С. Фергюс і М. Циммерман, які вважають, що розвиток резильєнтності у підлітковому віці ґрунтується на трьох ключових умовах: почутті самодостатності, залученості до соціальних процесів та наданні можливості реалізовувати власний вплив на події життя. Усе це сприяє формуванню впевненості в собі, емоційної автономності й відповідальності.

Таким чином, копінг-стратегії виступають не лише інструментом короткотривалої регуляції стресу, а й потужним механізмом довготривалого формування психологічної резильєнтності. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність впровадження спеціалізованих психопросвітницьких, профілактичних і корекційних програм, що спрямовані на формування адаптивного ставлення до стресу та посилення психоемоційної стійкості підлітків. Це особливо важливо в умовах затяжної кризи або війни, коли внутрішні ресурси дитини є вкрай вразливими.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Резильєнтність як психологічна категорія в умовах соціальної нестабільності. *Психологічний журнал*, 2020. №1. С. 45–52.
2. Дубровіна І. В. Психологія стресу та механізми подолання. К.: Освіта, 2019. с. 176.
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. Кононенко І. Л. Копінг-стратегії у підлітків в умовах соціального стресу. *Психологія і суспільство*, 2019. №3. С. 77–83.
6. Мельник Ю. В. Психологічні чинники розвитку резильєнтності у підлітковому віці. *Психологія і особистість*, 2021. №2. С. 112–118.
7. Савчин М. В. Психологія копінг-поведінки. Ужгород : Гражда, 2018. с. 168.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНИХ МІЖНАРОДНИХ КОМАНД

Власова Олена

В умовах розвитку дистанційної роботи забезпечення ефективної комунікації у віртуальних командах є особливо актуальним. Відсутність невербальних сигналів створює виклики для емоційного розуміння, що впливає на командну взаємодію. Емоційний інтелект (ЕІ) стає ключовим для успішної комунікації та управління в таких командах. Дослідження показують, що відсутність ЕІ ускладнює взаємодію, підвищуючи ризик непорозумінь. Він є важливим для ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах, особливо такі його складові, як розпізнавання емоцій при обмеженому невербальному спілкуванні, саморегуляція, емпатія в міжкультурному контексті та управління емоційним кліматом команди [1, с. 50].

Метою дослідження є виявлення та систематизація особливостей прояву і розвитку емоційного інтелекту в контексті дистанційної міжнародної комунікації, а також розробка практичних рекомендацій щодо його розвитку для підвищення ефективності командної взаємодії. На основі аналізу наукових джерел та результатів емпіричних досліджень нами виокремлено чотири ключові складові емоційного інтелекту, що мають особливе значення для віртуальних команд:

1. Розпізнавання емоцій. У віртуальному спілкуванні здатність розпізнавати емоції співрозмовників є цінною, корелюючи з якістю комунікації ($r=0,63$, $p<0,01$) та взаєморозумінням ($r=0,58$, $p<0,01$). Невміння розпізнавати емоційний підтекст може призводити до низької згуртованості та недовіри.

2. Емоційна саморегуляція. В умовах дистанційної роботи з її стресовими факторами здатність керувати власними емоціями є критичною для стресостійкості ($\beta=0,47$, $p<0,01$) та підтримки продуктивних відносин ($\beta=0,56$, $p<0,01$), сприяючи раціональним рішенням та довірі.

3. *Емпатія в міжкультурному контексті.* Розуміння культурних особливостей емоційного вираження долає комунікативні бар'єри, підвищуючи ефективність комунікації ($r=0,67$, $p<0,01$) та здатність до консенсусу ($r=0,59$, $p<0,01$) в міжнародних командах.

4. *Управління емоційним кліматом.* Важливе для лідерів та всіх членів команди, впливає на мотивацію, залученість та продуктивність. Якість управління емоційним кліматом прогнозує згуртованість ($\beta=0,52$, $p<0,01$) та задоволеність комунікацією ($\beta=0,64$, $p<0,01$).

Результати проведеного емпіричного дослідження обґрунтовують важливість емоційного інтелекту для ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах. Факторний аналіз чітко показує, що емоційний інтелект є найбільш вагомим предиктором ефективності командної комунікації, пояснюючи аж 58% її варіативності. Цей показник значно перевищує вплив цифрової компетентності (23%) та досвіду роботи у віртуальних командах (19%), що підкреслює першочергове значення саме емоційних аспектів для успішної комунікації у віртуальному форматі.

Дослідження виявило тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та іншими ключовими соціально-психологічними чинниками. Сильні позитивні кореляції між емоційним інтелектом та рівнем міжособистісної довіри ($r=0,72$, $p<0,01$), а також між емоційним інтелектом та здатністю долати міжкультурні бар'єри ($r=0,64$, $p<0,01$) свідчать про те, що розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню довірливих відносин та полегшує міжкультурну взаємодію, які є важливими для ефективної комунікації в міжнародних командах. Порівняльний аналіз команд з різним рівнем ефективності наочно демонструє практичне значення емоційного інтелекту. Високоєфективні віртуальні команди показують значно вищі показники за всіма компонентами емоційного інтелекту ($p<0,01$). Особливо показовими є значні відмінності в управлінні емоційним кліматом ($d=1,8$) та емпатії в міжкультурному контексті ($d=1,6$). Великі значення коефіцієнта Коена (d) вказують на суттєві практичні відмінності між групами за цими параметрами, підкреслюючи їхню ключову роль у

досягненні високої ефективності комунікації.

Результати дослідження підтверджують важливу роль емоційного інтелекту для ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах, впливаючи на неї як прямо, так і опосередковано. На цій основі розроблено інтегровану модель розвитку ЕІ для дистанційної міжнародної комунікації, що враховує специфіку віртуального середовища, взаємозв'язок індивідуального та групового ЕІ, а також міжкультурні аспекти емоційної компетентності.

Практичні рекомендації щодо розвитку ЕІ для підвищення ефективності комунікації в дистанційних міжнародних командах [1, с. 47]:

1. *Розпізнавання емоцій*: тренінги з декодування письмових повідомлень; використання емодзі/GIF; уточнення емоційного контексту.
2. *Емоційна саморегуляція*: практики майндфулнесу; техніки саморегуляції; віртуальні зони відпочинку; емоційні щоденники.
3. *Емпатія в міжкультурному контексті*: крос-культурні воркшопи; активне слухання; словник емоційних маркерів; обмін культурним досвідом.
4. *Управління емоційним кліматом*: навчання фасилітації віртуальних зустрічей; емоційний чекін; моніторинг емоційного клімату; протоколи подолання вигорання.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що емоційний інтелект є критично важливим для ефективної комунікації в дистанційних міжнародних командах. Розпізнавання емоцій, саморегуляція, міжкультурна емпатія та управління емоційним кліматом є ключовими для подолання комунікативних бар'єрів онлайн. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку інструментів оцінки ЕІ щодо віртуальної міжнародної комунікації.

Список використаних джерел

1. Вимірювання довіри в команді: Критичний та мета-аналітичний огляд. *Журнал організаційної психології*, 2021. №2. С. 45-52.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Яричевська Дар'я

Війна в Україні суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, спричиняючи тривожність, страх і виснаження. Невизначеність руйнує звичні орієнтири, ускладнюючи прийняття рішень. Толерантність до невизначеності є критично важливою для адаптації, а її рівень залежить від емоційного фону. Негативні емоції знижують здатність до адаптації, тоді як позитивні сприяють стійкості. Дослідження взаємозв'язку емоційних станів і толерантності допоможе розробити програми підтримки ментального здоров'я молоді [1–2].

Мета публікації – емпірично виявити психологічні особливості емоційних станів та їх взаємозв'язок із толерантністю до невизначеності в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

В умовах війни юнаки переживають сильні емоції – тривогу, страх, безпорадність – що впливають на їхню поведінку та когнітивні процеси. Психологічна зрілість і соціальна підтримка визначають, чи будуть ці стани адаптивними чи деструктивними. Толерантність до невизначеності допомагає зберігати психологічну стабільність, приймати зміни та критично мислити. Люди з високою толерантністю відкриті до нового досвіду, здатні регулювати емоції та адаптуватися до нестабільного середовища.

Толерантність до невизначеності розуміємо як психологічну здатність особистості приймати неоднозначні, нестабільні ситуації без надмірної тривоги, зберігаючи внутрішню рівновагу та адаптивність. Вона визначає готовність людини діяти в умовах нестачі інформації, змінюваного середовища та непередбачуваних обставин, сприяючи ефективному прийняттю рішень і стійкості до стресу.

Дослідження проводилося на базі ВСП «Вінницький фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну КНУБА». Участь у дослідженні взяли 70 осіб юнацького віку – здобувачі освіти 2–4 курсів.

Результати дослідження свідчать про загальну емоційну напруженість у молоді, спричинену воєнною нестабільністю. Середній рівень показників за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності *методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка* в більшості респондентів вказує на напівстійкий психоемоційний фон, а високі показники тривожності (28,6%) та фрустрації (22,9%) підтверджують емоційну вразливість і втрату контролю над ситуацією. Висока ригідність у 22,9% учасників свідчить про труднощі адаптації до змін.

Показники за *шкалою депресії А. Бека* демонструють значне поширення депресивних станів, зокрема 15,7% респондентів мають важкий рівень депресії, що може бути наслідком хронічного стресу та невизначеності. Шкала позитивного ментального здоров'я показує, що 50% молоді має низький рівень благополуччя, що ускладнює емоційну регуляцію та соціальну адаптацію. Згідно з *методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»*, 50% молоді мають низький рівень благополуччя, що ускладнює емоційну регуляцію та соціальну адаптацію. 37,1% демонструють середній рівень, зберігаючи психологічну рівновагу у звичайних умовах, але вразливі до стресу. Лише 12,9% мають високий рівень ментального здоров'я, здатні конструктивно долати труднощі та підтримувати позитивний емоційний фон, що підтверджує необхідність психологічної підтримки молоді.

Показники за *методикою «Опитувальник виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер* характерні для більшості респондентів (80%), які мають середній рівень, що свідчить про здатність до відносної психологічної стабільності. Водночас високий рівень цієї якості притаманний лише 18,6% опитаних, що підкреслює потребу в психологічній підтримці для розвитку адаптивних механізмів у молоді.

Таким чином, в контексті теоретичного та емпіричного дослідження було виявлено наявність статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між ригідністю та шкалою новизни ($r = 0,238$, $p \leq 0,05$), що вказує на зниження відкритості до нового досвіду у юнаків з високим рівнем ригідності. Інші емоційні стани

(тривожність, фрустрація, агресивність, депресія) не виявили значущого зв'язку з показниками толерантності до невизначеності, що може свідчити про їх ситуативний характер або про менш виражений вплив на цю особистісну характеристику. Отримані результати підтверджують важливість розвитку психологічної гнучкості та емоційної саморегуляції для підтримки ментального здоров'я юнаків.

В студентів юнацького віку зафіксовано різні рівні негативних емоційних станів – тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності та депресивності, що вказує на емоційне напруження як стійку характеристику в умовах воєнної нестабільності. У досліджуваних переважає середній рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їх відносну здатність адаптуватися до непередбачуваних обставин, хоча певна частина юнаків демонструє труднощі в ситуаціях змін і прагне до стабільності. Виявлено, що ригідність пов'язана зі зниженням відкритості до нового досвіду, що може ускладнювати адаптацію до невизначених ситуацій. Це підкреслює важливість розвитку психологічної гнучкості та здатності приймати зміни як факторів збереження ментального здоров'я. Отримані результати можуть бути використані для розробки профілактичних та корекційних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та підвищення толерантності до невизначеності осіб юнацького віку.

Перспективи досліджень охоплюють аналіз емоційних станів і толерантності до невизначеності у молоді під час війни, визначення факторів адаптації та впливу соціального середовища. Важливим є розробка програм для підвищення стресостійкості та дослідження ролі соціальної підтримки у збереженні психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Склярова, Г. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. С. 254–258.
2. Терещенко К.В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, 2023.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Мазур Анна

Сучасний розвиток інформаційних технологій вимагає від фахівців ІТ-сфери не лише глибоких технічних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту. В умовах динамічного робочого середовища, командної взаємодії та необхідності ефективної комунікації здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших стає важливим фактором професійного успіху. Однак дослідження показують, що студенти ІТ-спеціальностей нерідко стикаються з труднощами у сфері емоційної взаємодії, що може впливати на їхню адаптацію в колективі, рівень стресостійкості та загальну професійну ефективність.

Проблема вивчення емоційного інтелекту залишається однією з найбільш актуальних у психології. Сучасний розвиток і реформування освіти в Україні та виховання нинішнього покоління спрямовані на гармонійне зростання особистості, що нерозривно пов'язано з емоційним інтелектом.

Метою тези є обґрунтування теоретичних основ розвитку емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей.

Поняття «емоційний інтелект» в психологічній науці з'явилося давно, однак дотепер привертає увагу багатьох дослідників. Вивчення цього психологічного поняття розпочалося ще в 1983 р., коли науковець Говард Гарднер описав перші особливості емоційного інтелекту у своїй відомій монографії «Frames of mind». Г. Гарднер припустив, що інтелект має різні підтипи, які впливають на життєдіяльність особистості. Він виокремив сім типів: вербальний, просторовий, логіко-математичний, музичний, кінестетичний та емоційний. Останній поділяється на внутрішньоособистісний, що пов'язаний із самоактуалізацією, і міжособистісний – здатність взаємодіяти з іншими, відомий також як соціальний інтелект. [6].

Згідно з моделлю Гоулмана, емоційний інтелект складається з п'яти базових

компонентів: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. Самосвідомість передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, що є ключовим елементом ефективного самоконтролю. Саморегуляція визначає здатність особистості адаптуватися до змінних умов та управляти емоційними імпульсами. Мотивація, як складова ЕІ, зумовлює здатність спрямовувати емоції на досягнення поставлених цілей. Емпатія забезпечує розуміння почуттів інших людей, а соціальні навички сприяють ефективному міжособистісному спілкуванню та кооперації [2].

Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці є складним процесом, що впливає на самооцінку, ідентичність та міжособистісні стосунки. У цей період підлітки навчаються розуміти й регулювати власні емоції, що допомагає їм адаптуватися в колективі та будувати якісні комунікації. Важливу роль відіграють соціальне оточення, рівень освіченості та психологічна культура середовища. Юнаки та дівчата розвивають емоційну креативність і здатність передбачати наслідки власних емоційних реакцій, прагнучи контролювати їхній прояв [4].

Зв'язок емоційного інтелекту з успішністю та продуктивністю професійної діяльності можна пояснити його впливом на здатність ефективно долати вимоги та тиск робочого середовища. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще налагоджують стосунки в колективі, що сприяє створенню позитивного робочого клімату та підвищує задоволеність від роботи. Дослідження підтверджують, що емоційний інтелект впливає на ефективність командної роботи, оскільки він допомагає розуміти сильні й слабкі сторони членів команди [5].

Рівень емоційного інтелекту студентів ІТ-спеціальностей має свої особливості, зумовлені специфікою їхньої професійної діяльності, що передбачає роботу з великими обсягами інформації, аналітичне мислення та високий рівень концентрації уваги. Дослідження показують, що студенти технічних спеціальностей, зокрема ІТ-напряму, часто мають знижені показники соціальної взаємодії, що може впливати на

їхню здатність до розпізнавання та регулювання емоцій у міжособистісних відносинах. Водночас, рівень когнітивної емпатії у них може бути достатньо високим, оскільки вони здатні до логічного аналізу емоційних проявів, проте емоційна експресія та невербальна комунікація у них розвинені слабше [3].

Дослідження К. Барона-Коена (2001) підтвердили, що серед ІТ-фахівців спостерігається більша схильність до системного мислення, що впливає на особливості їхнього емоційного сприйняття. Високий рівень схильності до раціонального аналізу та низька емоційна експресивність можуть спричиняти труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Особливо це виявляється у ситуаціях, коли необхідно виявити співчуття або розпізнати тонкі емоційні сигнали співрозмовника. Це підтверджує гіпотезу про те, що серед студентів ІТ-спеціальностей нижчий рівень емоційного інтелекту може бути пов'язаний не з відсутністю здібностей, а з переважанням інших когнітивних механізмів обробки інформації [1].

Важливим аспектом емоційного інтелекту студентів ІТ-напряму є їхня реакція на стресові ситуації. Робота в ІТ-сфері нерідко супроводжується високим рівнем психологічного навантаження через необхідність дотримання жорстких дедлайнів, швидке прийняття рішень і вирішення складних технічних завдань. Дослідження, проведене Стенфордським університетом (2019), показало, що студенти ІТ-факультетів мають нижчий рівень стресостійкості у порівнянні з їхніми однолітками, які навчаються на спеціальностях, пов'язаних із соціальними науками. Це пов'язано з тим, що вони частіше використовують уникнення як стратегію подолання стресу замість активного вирішення проблем [8]. Однією з ключових проблем студентів ІТ-спеціальностей є низька соціальна взаємодія, що може впливати на їхню здатність ефективно розпізнавати емоційні стани інших людей.

Дослідження, проведене в Массачусетському технологічному інституті (2020), виявило, що студенти технічних спеціальностей значно рідше беруть участь у соціальних ініціативах, що може негативно позначатися на їхніх комунікативних

навичках та навичках командної роботи [7, с. 192]. Разом з тим, високий рівень емоційного інтелекту може стати перевагою для ІТ-спеціалістів, оскільки він допомагає налагоджувати ефективну взаємодію з клієнтами, координувати роботу в командах та приймати виважені рішення у стресових умовах.

Застосування емоційного інтелекту в професійній діяльності ІТ-фахівців стає дедалі важливішим у сучасному технологічному середовищі, де міжособистісна взаємодія відіграє критичну роль у реалізації успішних проєктів. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ІТ-спеціалістам не лише ефективно працювати в команді, але й швидко адаптуватися до змінних умов, керувати конфліктами та вибудовувати продуктивні відносини з клієнтами. Таким чином, розвиток емоційної компетентності студентів ІТ-спеціальностей є стратегічно важливим завданням, що потребує активної уваги з боку освітніх установ та роботодавців.

Список використаних джерел

1. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки*. 2017. №103. С. 140-149.
2. Захарчин Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60.
3. Зінченко М. О. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. *Вісник ЖДТУ*. 2019. №12. С. 125-137.
4. Лигоміна Т. Емоційний інтелект – ресурс та запорука продуктивності педагога. *Практичний психолог*. 2019. № 11. С. 4-9.
5. Москаленко В.В., Максьом К.В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 12. Психологія творчості. Вип. 25. С. 203-211.
6. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. №6. С. 348-355.
7. Назарук Н. В. Психологічний аналіз емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 61-65.
8. Руденко І. М. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2018. 42 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кавун Марина-Маргарита

Юнацький вік є ключовим етапом у становленні особистості, адже саме в цей період формуються життєві орієнтири, визначаються цілі та цінності, що згодом впливатимуть на вибір життєвого шляху. Побудова життєвих перспектив у юнацькому віці є складним процесом, який залежить від низки чинників – соціальних, психологічних, економічних, культурних. В умовах сучасної нестабільності, глобальних викликів і швидких змін у світі проблема усвідомлення, проектування та реалізації молоддю свого життєвого шляху набуває особливої актуальності [1, с. 56–57].

Метою дослідження є обґрунтування особливостей побудови життєвих перспектив у юнацькому віці.

Питанням формування життєвих перспектив упродовж останніх десятиліть приділяли увагу як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Серед них варто виокремити таких дослідників, як В. Франкл, який розглядав сенс життя як центральне поняття особистісного розвитку, Е. Еріксон, який описав стадії психосоціального розвитку, де юнацький вік пов'язаний із кризою ідентичності, а також Д. Леонт'єв, який аналізував процеси смисложиттєвого самовизначення [2, с. 160–161].

В українському науковому просторі проблема побудови життєвих перспектив висвітлювалася у працях Т. Титаренко, яка вказувала на роль суб'єктивної життєвої історії, життєвої кризи та ресурсу особистості в процесі життєвого конструювання, С. Максименка, який акцентував увагу на розвитку самосвідомості в юнацькому віці, та Л. Сохань, що досліджувала становлення життєвої позиції особистості. Незважаючи на значний науковий доробок, на сьогодні проблема формування життєвих перспектив молоді в умовах нових соціальних викликів (війна, еміграція, цифровізація, нестабільність ринку праці) потребує подальшого вивчення.

Особливої уваги заслуговують дослідження, які враховують сучасний український соціокультурний контекст і дають змогу зрозуміти, як молодь бачить своє майбутнє в реаліях трансформаційного суспільства.

Життєві перспективи – це не просто уявлення про майбутнє, а цілісна система очікувань, прагнень, смислів, планів і рішень, які спрямовують поведінку особистості в теперішньому. В юнацькому віці вони формуються через самоаналіз, рефлексію та оцінку власних здібностей. Молодь стикається з вибором професії, освіти, партнерства, що має довготривалі наслідки. Процес є динамічним, супроводжується змінами, сумнівами та кризами. Важливу роль відіграють критичне мислення та доступ до інформації, що допомагають розширити уявлення про майбутнє [3, с. 145–146].

Таблиця 1

Особливості побудови життєвих перспектив у юнацтві

Життєві перспективи	Характеристика
<i>Психологічна незрілість</i>	У юнацькому віці особистість ще перебуває на шляху формування, тому часто спостерігається нестабільність самооцінки, емоційна вразливість та обмежений досвід прийняття життєво важливих рішень. Це ускладнює формування чітких і реалістичних життєвих цілей. Юнаки можуть мати бажання досягти успіху, але не завжди здатні обґрунтувати, що саме для них є цим успіхом, і які кроки варто зробити для його досягнення.
<i>Підвищена емоційність і пошук</i>	Юнацький період характеризується активним пошуком себе, експериментуванням із різними соціальними ролями, а також схильністю до емоційного сприйняття подій і рішень.

<i>ідентичності</i>	Нерідко це виявляється у надмірній ідеалізації майбутнього, нереалістичних очікуваннях, або, навпаки, у тривожному запереченні майбутнього через страх невдачі. Формування ідентичності в цей період безпосередньо пов'язане із побудовою життєвих перспектив, адже усвідомлення «Хто я?» передусь рішенням «Куди я йду?».
<i>Залежність від соціального контексту</i>	Величезну роль у формуванні уявлень про майбутнє відіграє оточення – передусім родина, освітнє середовище, коло однолітків, а також медіа. Підтримка з боку значущих дорослих і соціально позитивне середовище можуть сприяти появі внутрішньої впевненості, тоді як деструктивний контекст (наприклад, конфліктна сім'я, соціальна апатія чи тиск з боку оточення) здатен знизити мотивацію до планування і реалізації власного майбутнього.
<i>Гендерні відмінності</i>	Життєві перспективи мають статеві особливості: дівчата частіше орієнтуються на родину та емоційне благополуччя, а юнаки – на статус і професійні досягнення. Проте ці тенденції не є сталими та залежать від виховання й культурного контексту.
<i>Соціально-економічні фактори</i>	Нестабільність політичної ситуації, війна та економічна невизначеність спричиняють песимізм у молоді. Недовіра до державних інституцій та соціальні обмеження змушують юнаків відкладати довгострокове планування, зосереджуючись на короткострокових цілях, пов'язаних із виживанням або уникненням реальності.

Формування життєвих перспектив у юнацькому віці значною мірою залежить від індивідуально-психологічних, соціокультурних та ситуативних чинників. Зокрема, велике значення мають особливості сімейного виховання, соціальне

середовище, економічні умови, рівень освіти, доступ до якісної інформації, підтримка з боку дорослих або значущих інших. Також важливою є наявність позитивних життєвих прикладів, моделей успішної самореалізації, які юнак чи дівчина можуть наслідувати або переосмислювати.

Не менш вагомим є вплив ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери, рівня розвитку самосвідомості, усвідомлення своєї ідентичності. Зіткнення з кризами та викликами сучасності (як-от війна, соціальна нестабільність, втрата відчуття безпеки) може як гальмувати процес формування життєвих перспектив, викликаючи стан невизначеності й тривожності, так і стимулювати переосмислення сенсів, переоцінку пріоритетів і активізацію особистісного зростання [4, с. 30–31].

Таким чином, аналіз проблеми особливостей побудови життєвих перспектив у юнацькому віці засвідчив, що цей процес є складним, багатофакторним і надзвичайно важливим для подальшого особистісного розвитку. Життєві перспективи в цьому віці починають формуватися як система уявлень про можливе майбутнє, що ґрунтується на самоусвідомленні, внутрішніх цінностях, особистих смислах і соціальному досвіді. Формування таких перспектив відбувається в контексті як внутрішніх ресурсів молодої людини, так і зовнішніх умов, у яких вона зростає та соціалізується. Розуміння та підтримка цього процесу зі сторони дорослих (батьків, педагогів, психологів) є ключовими умовами для гармонійного становлення особистості й ефективної реалізації її потенціалу у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М., Ворожбит-Горбатюк В. В. Теорія ортобіозу про психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 2. С. 56-59.
2. Васильченко О. М., Льошенко О. А., Чмир О. В. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів закладів вищої освіти. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. №34. С. 160-170.
3. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 145–155.
4. Русенкевич, Я.І., Зінченко, А.В. Психологічні стратегії життєдіяльності особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Журнал сучасної психології*. Науковий журнал. Запорізький національний університет, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023 3(30), 30–38.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Вдовцова Яна

Подружні взаємини лягають в основу сімейної комунікації і саме від того, як між собою взаємодіють та спілкуються члени подружжя, буде залежати спілкування з іншими членами сім'ї. Так, будь-яка подружня пара з тих чи інших причин конфліктує, що є цілком природнім. Але, у кожному конкретному випадку важливішою є не причина конфлікту, а стратегії його вирішення. Цілком очевидно, що у чоловіків і жінок ці стратегії можуть відрізнятися, але не зважаючи на це, вони можуть бути конструктивними або ж деструктивними [4, 204]. На тлі зростання суспільної напруги, агресивності та ворожості, проблема подружніх конфліктів, зокрема гендерних особливостей стратегій поведінки подружжя в сімейних конфліктах стає все гострішою та актуальнішою.

Метою дослідження є обґрунтування гендерних особливостей стратегій поведінки подружжя в сімейних конфліктах.

В дослідженні взяли участь 60 досліджуваних (30 чоловіків і 30 жінок) Центру соціальних служб Немирівської міської ради. Більшість досліджуваних становили сімейні пари, які прожили від 1 до 5 років у шлюбі (36,6%). 26,6% сімейних пар прожили у шлюбі 1 рік. 26,6% сімейних пар мають від 6 до 10 років подружнього життя, тоді як 10,2% подружніх пар прожили у шлюбі більше 10 років. Переважна більшість сімейних пар, які взяли участь у дослідженні (69,9%) мають дітей, тоді як 30,1% подружніх пар дітей немає.

Проаналізувавши відповіді досліджуваних, отримані за авторською анкетой було виявлено, що 40% чоловіків і 46,6% жінок вважають, що у їхній сім'ї конфлікти виникають часто. На думку 36,6% чоловіків і 40% жінок конфлікти у їхньому подружньому житті виникають іноді. Незначна кількість жінок (13,4%) і 23,4% чоловіків вказують на те, що вони рідко конфліктують зі своїм чоловіком/дружиною.

На запитання: «Хто перший, як правило, починає конфлікт?» 26,6% чоловіків

і 43,3% жінок відповіли, що саме вони найчастіше починають конфлікт. Натомість, переважна більшість чоловіків (73,4%) та більшість жінок (56,7%) вказують на те, що конфлікт, як правило, першими починають їхні дружини/чоловіки.

Серед основних причин виникнення конфліктів між подружжям 33,3% чоловіків і 36,6% жінок виділяють гроші. Різні цінності, погляди на життя стають основною причиною подружніх конфліктів у 13,3% чоловіків та у 16,6% жінок. Відсутність взаєморозуміння та взаємоповаги, на думку 13,3% чоловіків і 13,3% жінок, є основною причиною їхніх сімейних конфліктів. Окрім того, 53,3% чоловіків і 60% жінок вказують на те, що вони першими йдуть на примирення у подружньому конфлікті. 46,7% чоловіків і 40% жінок вказують на те, що їхні дружини/чоловіки першими, як правило, йдуть на примирення.

Що стосується вирішення конфліктів, то 20% чоловіків і 23,3% жінок вказують на те, що у подружніх конфліктах вони радяться і приймають спільне рішення для їх вирішення. Подібна позиція у вирішенні сімейних конфліктів може вказувати на психологічну зрілість членів подружжя, розуміння цінності кожного із партнерів. 50% чоловіків і 56,6% жінок вказують на те, що переважно у сімейних конфліктах вони керуються емоціями, часто спілкуються на підвищених тонах, використовують різні маніпуляції та образи тощо. 30% чоловіків і 20,1% жінок у конфліктах спочатку емоційно висловлюють свої думки щодо предмету конфлікту, а потім намагаються зрозуміти як його вирішити [2, с.142].

На запитання: «Ви схильні йти на компроміс у сімейному конфлікті?» 53,3% чоловіків і 56,6% жінок відповіли, що вони йдуть на компроміс для вирішення сімейних конфліктів. 46,7% чоловіків і 43,4% жінок не схильні поступатися власними інтересами для вирішення сімейних конфліктів. Окрім того, 6,7% чоловіків і 20% жінок вказують на те, що у їхній сім'ї присутнє насильство. Переважна більшість чоловіків (93,3%) і жінок (80%) зазначають, що у їхній сім'ї немає насильства.

Також, 60% чоловіків і 70% жінок вказують на те, що через погіршення ситуації

в країні у їхніх сім'ях зросла кількість конфліктів. 40% чоловіків і 30% жінок не вбачають у погіршені ситуації в країні причину зростання конфліктів у їхній сім'ї.

Аналіз результатів, отриманих за *методикою «Спосіб реагування у конфлікті»* (К. Томас) показав, що серед чоловіків більший відсоток (26,6%) тих, хто в сімейному конфлікті вдається до суперництва. Серед жінок частка тих, хто обирає суперництво як стратегію вирішення подружніх конфліктів нижча (20%). Зауважимо, що до компромісу як способу реагування у конфлікті вдаються 20% чоловіків і 26,6% жінок. Це вказує на те, що ці досліджувані для вирішення конфлікту можуть частково поступитися власними інтересами, прагненнями для того, щоб конфлікт був вирішений.

Уникнення конфлікту характерне для 13,3% чоловіків і 16,6% жінок, які уникають суперечок, проявляючи зовнішній конформізм, хоча їхнє невдоволення залишається прихованим. 46,5% сімей обговорюють проблеми, але не все відкрито. Це може призводити до відчуження та пошуку спілкування поза сім'єю, що нерідко стає причиною подружніх конфліктів.

Результати, отримані за *тест-картою оцінки готовності до сімейного життя І. Юнда* показали, що 43,3% чоловіків і 49,9% жінок мають адекватний рівень готовності до сімейного життя. Можна припустити, що ці досліджувані сприймають свою дружину чи чоловіка такими, якими вони є, вони не прагнуть їх змінити, адекватно реагують на труднощі, які виникають у їхньому подружньому житті, готові вирішувати конфлікти.

Окрім вище описаних показників, за результатами методики І. Юнда було виявлено прогноз подружньої гармонії. Так, 46,5% сімейних пар мають дуже сприятливий прогноз подружньої гармонії. Тобто, такі сімейні пари, незважаючи на негаразди та конфлікти можуть знайти спільну мову, налагодити комунікацію між собою та прагнуть пізнати краще свого чоловіка чи дружину.

В дослідженні використано U-критерій Манна-Уїтні для встановлення

гендерних відмінностей у виборі стратегій поведінки у подружніх конфліктах. Було виявлено значущі відмінності виявлені між чоловіками і жінками у таких стилях поведінки у сімейних конфліктах як: суперництво ($U_{ем.} = 325$ на рівні значущості $p \leq 0,05$); співпраця ($U_{ем.} = 320$ на рівні значущості $p \leq 0,05$); уникнення ($U_{ем.} = 290$ на рівні значущості $p \leq 0,01$). Таким чином, встановлено, що між чоловіками та жінками існують відмінності у виборі стратегій поведінки у сімейному конфлікті.

Таким чином, результати нашого дослідження показали, що більшість подружніх пар мають певні труднощі у взаємодії та комунікації, що негативно впливає на їхнє розуміння та довіру один до одного. Серед стилів поведінки у подружніх конфліктах, чоловіки частіше за жінок вдаються до суперництва та пристосування. Жінки більше надають перевагу співпраці та компромісам, хоча частіше за чоловіків можуть прагнути уникати конфліктів. Окрім того, виявлені статистично значущі відмінності виявлені між чоловіками і жінками у таких стилях поведінки у сімейних конфліктах як: суперництво; співпраця; уникнення. Це вказує на те, що між чоловіками та жінками існують відмінності у виборі стратегій поведінки у сімейному конфлікті.

Список використаних джерел

1. Білик Т. Методики для дослідження соціально-психологічних чинників порушень міжособистісної комунікації в конфліктах шлюбних партнерів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(22)), 2021. С. 18–26.
2. Ващенко І. В. Кондрацька Л. В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*, (12), 2011. С. 142–158.
3. Зезекало Е.І., Кириченко Р.В. Подружній конфлікт як психологічний феномен: thesis. 2016. Режим доступу: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/5094>
4. Уварова О. О. Права жінок та гендерна рівність : навчальний посібник. Київ, 2018. 204 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Клепко Назар

Проблема перфекціонізму в юнацькому віці є актуальним предметом дослідження сучасної психологічної науки. Перфекціонізм як особистісна характеристика проявляється у схильності людини до надмірно високих стандартів, прагненні до ідеалу та жорсткого самоконтролю, що особливо актуалізується у період формування ідентичності. У юнацькому віці, коли відбувається активне становлення самооцінки, системи цінностей і професійне самовизначення, прагнення до досконалості часто набуває крайніх форм і може супроводжуватися психологічною напругою, тривожністю, заниженою толерантністю до помилок.

Науковці розглядають перфекціонізм як багатовимірний феномен, що має адаптивні (функціональні) та дезадаптивні (патологічні) прояви. Теоретичні засади дослідження перфекціонізму представлені у працях П. Фроста, П. Х'юїтта, Г. Бланкштейна, Д. Бернса, Л. Гарамоні, Л. Карамушки, Н. Гріневич, М. Хаммер. У науковому дискурсі наголошується на ролі соціально-приписуваного та внутрішньо орієнтованого перфекціонізму, а також на зв'язку цієї риси з емоційною нестійкістю, невротичними розладами, самознеціненням і міжособистісними конфліктами.

Мета тези – проаналізувати особливості прояву перфекціонізму у юнацькому віці та окреслити його вплив на психологічне благополуччя особистості.

В юнацькому віці перфекціонізм часто формується під впливом сімейних сценаріїв, високих очікувань батьків і соціальних норм, які посилюються через освітній процес, цифрове середовище та порівняння з іншими. Особливо поширеним є соціально-приписуваний перфекціонізм – очікування зовнішньої оцінки та схвалення, що формує залежність особистісної цінності від досягнень. У юнаків перфекціонізм частіше проявляється через прагнення до контролю, змагальність, високі стандарти успішності, тоді як у дівчат – через тривожність щодо оцінювання, підвищену самокритику та орієнтацію на схвалення значущих осіб.

Перфекціонізм – це прагнення до ідеалу у власних діях, досягненнях або

зовнішньому вигляді, що супроводжується високими, іноді надмірними стандартами та критичністю до себе й інших.

Прояв перфекціонізму в юнацькому віці – це тенденція молодих людей прагнути до досягнення ідеальних результатів у навчанні, зовнішності, стосунках або інших сферах життя, що часто супроводжується завищеними вимогами до себе, страхом помилок та критикою власних досягнень. В юнацькому віці, коли формується самоідентичність і зростає соціальний тиск, перфекціонізм може проявлятися у надмірній самокритиці, відкладанні завдань через страх невдачі (прокрастинації) або постійному порівнюванні себе з іншими. Це може бути як внутрішньо мотивоване прагнення до самовдосконалення, так і реакція на очікування оточення.

Однак здорова форма перфекціонізму може мотивувати до розвитку, у своєму крайовому прояві він часто призводить до страху помилок, постійного незадоволення собою та емоційного виснаження. У контексті юнацької кризи ідентичності перфекціонізм може виступати як своєрідна психологічна захисна стратегія: формування ідеального образу «Я», що дозволяє компенсувати внутрішню невизначеність і тривогу. Водночас така стратегія часто веде до хронічного внутрішнього конфлікту між реальним і уявним «Я», що спричиняє фрустрацію, прокрастинацію, вигоряння, а у деяких випадках – аутоагресивну поведінку.

Особливістю студентського середовища є наявність численних ситуацій оцінювання, високий рівень очікувань з боку викладачів і батьків, а також постійне порівняння з однолітками. Це створює сприятливий ґрунт для розвитку дезадаптивного перфекціонізму, коли навіть незначні невдачі сприймаються як катастрофічні. Такий підхід до помилок блокує академічну мотивацію, знижує креативність і формує відчуття незадоволеності собою попри об'єктивні досягнення.

Крім індивідуальних чинників, важливе значення мають і соціально-психологічні умови, в яких перебуває студент. Дослідження показують, що перфекціонізм значно знижується у безпечному середовищі, де переважає прийняття, відкритість до помилок

і підтримка з боку значущих інших. Формування такого клімату в освітніх закладах сприяє розвитку адаптивних форм саморегуляції, гнучкішому ставленню до невдач і підвищенню психоемоційної стійкості студентської молоді.

Таким чином, перфекціонізм у юнацькому віці є складним і суперечливим конструктом, який може як сприяти досягненням, так і бути джерелом внутрішнього виснаження. Розуміння його механізмів і формування адаптивних способів саморегуляції є ключовим у підтримці психологічного здоров'я молоді. В юнацькому віці перфекціонізм часто проявляється як завищені вимоги до себе, прагнення до безпомилковості та страх невдач. Це пов'язано з формуванням ідентичності, високою чутливістю до оцінки з боку оточення та потребою в самоствердженні.

Найбільш поширеним є перфекціонізм, орієнтований на себе – юнаки прагнуть досягати високих стандартів, часто ігноруючи власні межі, що може призводити до емоційного виснаження. Значну роль у розвитку перфекціоністських тенденцій відіграють батьківські очікування, стиль виховання та соціальне середовище. Надмірний контроль або критика з боку дорослих можуть посилювати тривожність і самокритику. Перфекціонізм у цьому віці може мати як адаптивні, так і деструктивні форми. У першому випадку він стимулює розвиток і досягнення, у другому – викликає тривожність, прокрастинацію та зниження самооцінки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному аналізі зв'язку між типами перфекціонізму та особливостями самосприйняття, самотності й аутоагресії у студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Грисенко Н. В., Смолярова К. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник ДНУ*. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 65–69.
2. Карамушка Л., Т. Грубі Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. К., 2016. Т. 1, Вип. 45. С. 35–40.
3. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2016. Т. 1, Вип. 1. С. 30–37.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ

Рубан Наталія

Академічне середовище з високими вимогами та дедлайнами спричиняє значний стрес у студентів, особливо психологів, які водночас навчаються керувати психоемоційним навантаженням. Стрес виникає через дисбаланс між вимогами та ресурсами, що проявляється тривожністю, зниженням уваги та мотивації. Без належної підтримки його симптоми можуть залишатися непомітними, переходячи у хронічний дистрес. Важливою є своєчасна діагностика та профілактика цих явищ [1–7].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей копінг-поведінки студентів-психологів в умовах академічного стресу.

Копінг-поведінка, як зазначають Л. Карамушка та Ю. Снігур, є ключовим механізмом адаптації до стресу, що включає когнітивні та поведінкові стратегії. В академічному середовищі це можуть бути раціональні дії (планування, підготовка) або емоційні реакції (уникання, тривожність). Формування ефективного копіngu важливе для психологічної стійкості студентів. Адаптивні стратегії допомагають вирішити проблему, тоді як дезадаптивні лише тимчасово знімають напругу. Вивчення цих механізмів має значення як для науки, так і для психологічної практики [3, с. 117]. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні стресу та збереженні психологічної рівноваги. *Адаптивні стратегії*, такі як проблемно-орієнтоване мислення, соціальна підтримка та емоційна саморегуляція, сприяють ефективному вирішенню труднощів. Водночас *дезадаптивні копінг-стратегії* (уникання, самозвинувачення та агресія) лише тимчасово знижують напругу, але не допомагають впоратися зі стресом у довгостроковій перспективі [3, 5].

Розвиток навичок адаптивного копіngu, саморегуляції та емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості та покращенню загального психічного здоров'я, особливо серед студентської молоді. Створення сприятливого соціального та освітнього середовища є важливим фактором підтримки ефективних копінг-стратегій [2, 6].

Студентська молодь використовує різні копінг-стратегії у стресових ситуаціях, які можуть бути адаптивними або дезадаптивними. Уникання, емоційна розрядка, соціальна підтримка та орієнтація на вирішення проблеми впливають на психічне здоров'я. Тимчасове уникання може знизити напругу, але постійне – накопичує стрес. Важлива саморегуляція: низький її рівень провокує імпульсивні реакції, ускладнюючи адаптацію. Студенти з високим академічним стресом частіше застосовують неадаптивні стратегії (заперечення, самозвинувачення), що поглиблює проблему. Розвинена емоційна саморегуляція сприяє активному подоланню труднощів. Психологічна підтримка та безпечне освітнє середовище допомагають формувати адаптивні реакції [1, 7].

Підвищена тривожність студентів залежить від їхніх внутрішніх ресурсів. Психологічна стійкість, віра у власні сили та позитивне мислення допомагають ефективно долати труднощі. Студенти з високим рівнем ресурсів рідше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, відкрито говорять про проблеми й шукають підтримку. Стресостійкість визначає здатність зберігати психічну рівновагу та продуктивність у складних ситуаціях. Вона формується під впливом вроджених і соціальних чинників та розвивається через саморефлексію, емоційний самоконтроль і тренінги. Її підвищення є ключовим для профілактики емоційного вигорання та формування ефективних копінг-стратегій [3, 5].

Пандемія COVID-19 загострила академічний стрес, зокрема через дистанційне навчання та емоційну ізоляцію. Обмежена доступність традиційних копінг-стратегій посилила роль цифрових ресурсів, хоча їх надмірне використання може призводити до виснаження. Це підтвердило потребу у гнучких моделях копінгу, що поєднують цифрову компетентність, саморегуляцію та соціальну підтримку. Ефективні копінг-навички можна розвивати через тренінги, психоосвітні програми та підтримку ментального здоров'я. Для майбутніх психологів ці втручання важливі не лише для особистої стійкості, а й як модель адаптивної

поведінки, що сприяє професійному розвитку та здатності допомагати іншим [4, 7].

С. Іщук наголошує на важливості психоемоційної адаптації в умовах щоденного навчального навантаження [2]. Вона зазначає, що здатність студентів до психологічного відновлення залежить не лише від їхніх ресурсів, а й від підтримки навчального закладу, викладачів і психологічних служб. Важливо створити середовище для емоційного розвантаження, відкритого діалогу та формування навичок самоогляду. Особливу роль відіграє вміння усвідомлено розмежовувати навчальний і особистий час та практикувати релаксацію, фізичну активність, творчість і здоровий сон, що підвищує стресостійкість і психоемоційну стабільність студентів.

Таким чином, академічний стрес є значним викликом для студентів-психологів, впливаючи на їхню емоційну стабільність та адаптацію до навчального процесу. Використання копінг-стратегій допомагає знижувати рівень напруги та сприяє збереженню психічної рівноваги. Адаптивні копінг-стратегії, як-от соціальна підтримка та саморегуляція, допомагають студентам ефективно долати труднощі, тоді як уникання та самозвинувачення поглиблюють стрес. Розвиток емоційного інтелекту та підтримуюче освітнє середовище формують стійку копінг-поведінку, сприяючи професійній стійкості майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Бондар Т. В. Копінг-стратегії як механізми подолання навчального стресу у студентів. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 140 с.
2. Іщук С. М. Психологічна адаптація студентської молоді в умовах академічного навантаження. Рівне: РДГУ, 2022. 128 с.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 228 с.
4. Коваленко-Сорокіна, Ю. Копінг-поведінка студентів у стресових ситуаціях. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 74 с.
5. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ: Університет «Україна», 2023. 160 с.
6. Помазан, В. В. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. Львів: ЛДУВС, 2023. 86 с.
7. Христук О. Л., Угрин, О. Г. Особливості переживання стресу під час пандемії COVID-19 у студентів в процесі дистанційного навчання. Львів: ЛДУВС, 2020. 112 с.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Тарануха Валерія

В умовах військових дій резильєнтність допомагає студентам зберігати психічне здоров'я та адаптуватися до навчання. Вона сприяє особистісному зростанню, емоційній стабільності та мотивації. Освітні установи відіграють ключову роль у підтримці й розвитку цієї якості. [3, с. 16] 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 [2, с. 99].

Метою тези є обґрунтування результатів емпіричного дослідження резильєнтності першокурсників в умовах воєнного стану. Задля вивчення резильєнтності першокурсників в умовах воєнного стану було проведено емпіричне дослідження на базі Черкаського фахового коледжу харчових технологій та бізнесу. Вибірка дослідження складала 60 першокурсників.

Результати дослідження за *шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10* демонструють, що більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності (56,7%). Високий рівень резильєнтності виявлено у 16,7% учасників, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до складних умов. Водночас 26,6% респондентів показали низький рівень резильєнтності. Аналіз одержаних результатів за *опитувальником психологічної стійкості (Hardiness Survey by Maddi & Kobasa)* продемонстрував, що високий рівень життєстійкості характерний тільки для 15% першокурсників. У 55% респондентів переважає середній рівень життєстійкості. Респонденти з низьким рівнем життєстійкості складають 30% від вибірки.

За результатами *опитувальника «Самооцінка життєстійкості»* (модифікація опитувальника Форверга) було визначено, що 5 (8,3%) респондентів мають низький рівень осмисленості й сформованості життєстійкості, 12 осіб (20%) – середній ступінь вираженості життєстійкості, для 26 (43,3%) респондентів життєстійкість є

характерною рисою, у 20 (33,3%) респондентів активно проявляється життєстійкість та для 2 (3,3%) респондентів життєстійкість притаманна повною мірою. Таким чином, для 43,3% респондентів життєстійкість є характерною рисою, а у 33,3% з них вона активно проявляється життєстійкість.

Дослідження суб'єктивного контролю першокурсників за *методикою РСК* показало, що 31,7% мають високий рівень контролю над позитивними подіями, сімейні події. За показником «*шкала інтернальності в області виробничих відносин*» 6 респондентів (10%) вважають свої дії значущим фактором організації власної виробничої діяльності, які складаються щодо в колективі. За показником «*шкала інтернальності в області міжособистісних відносин*» 5 першокурсників (8,3%) вважають саме себе відповідальними за побудову міжособистісних відносин з оточуючими. За показником «*шкала інтернальності щодо здоров'я і хвороби*» 4 респонденти (6,7%) вважають себе відповідальними за своє здоров'я.

Таким чином, виявлено, що у першокурсників домінує шкала загальної інтернальності, на другому місці шкала інтернальності в області досягнень, а на останньому місці – шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби. Щодо результатів анкети «*Моє самопочуття*» (Г. Афuzова, Г. Найдьонова, В. Кротенко), то варто зазначити, що домінуючим клінічним проявом соматизації у першокурсників виявився головний біль (у 16% респондентів), на другому місці – диспептичні розлади (у 10,7% першокурсників).

За результатами анкетування за *критерієм «Соматизація»* було визначено, що найпоширеніший симптом – головний біль, він має найвищий відсоток серед інших симптомів, що свідчить про його поширеність у вибірці. Бачимо, що критерій «*тривога*» був представлений виборами першокурсників «*тривога/панічні атаки*» (21,7%), «*острах зганьбитися*» (18,2%) та «*незрозуміла небезпека*» (11,7%). 16% респондентів не відзначили в себе жодного з перерахованих проявів тривоги. Щодо причин відхилень у

психічному здоров'ї, то першокурсники пов'язують погіршення психічного здоров'я з навчанням та ситуацією у нашій країні (51,1% та 63,2% відповідно).

Статистичний аналіз показав, що першокурсники з високою резильєнтністю мають інтернальний локус контролю, тобто усвідомлюють свою здатність впливати на життєві події. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між суб'єктивним контролем і життєстійкістю ($t = 2,236$, $p \geq 0,05$), а також між резильєнтністю та її активним проявом ($t = 2,345$, $p \geq 0,05$). Спостерігається обернена кореляція між резильєнтністю та відхиленнями психічного здоров'я ($t = -2,178$, $p \geq 0,05$), що свідчить про її позитивний вплив на емоційну стабільність студентів.

Результати емпіричного дослідження резильєнтності першокурсників в умовах воєнного стану демонструють значну варіативність у рівнях психологічної стійкості, життєстійкості та суб'єктивного контролю серед учасників вибірки. Більшість першокурсників демонструють середній рівень психологічної стійкості та життєстійкості, що дає підстави для обережного оптимізму щодо їхньої здатності адаптуватися до стресових умов воєнного стану. Водночас значна частина респондентів із низьким рівнем цих показників потребує цільової психологічної підтримки й навчання навичкам саморегуляції та емоційної стабільності. Особливу увагу варто приділити підвищенню рівня суб'єктивного контролю в міжособистісних взаєминах і сфері здоров'я, а також роботі з групою із низькими показниками резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. Національна безпека України в умовах сучасних викликів: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 серпня 2023 р. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
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. 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.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

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

БУЛЕГА ЛІЛІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВДОВЦОВА ЯНА, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВІЗНЮК ІНЕССА, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ВЛАСОВА ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), 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

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

ДАНЧИШИНА ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (магістрантка), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ НАЗАРІЙ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ДОЛИННИЙ СЕРГІЙ, доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЗАВЕРУХА БОГДАН, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ІСЬКО ОЛЕНА, здобувачка 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

КОЛОМІЄЦЬ ОЛЕГ, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КОНДЮК ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), 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

ЛУКАШЕНКО ЮРІЙ, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАРЦЕВ ОЛЕКСІЙ, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАЗУР АННА, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

МАРТИНОВ ТАРАС, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

НАСТОЯЦА АЛЬОНА, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, асистент кафедри психології та соціальної роботи 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 (бакалавр), 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, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені

Михайла Коцюбинського

ПОБЕРЕЖНА МАРГАРИТА, 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

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

САРАНЧА ІРИНА, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

САТАНОВСЬКА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), 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 (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СОЛОВ'ЙОВА 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, здобувачка 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

ЦУРКАН МАРІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШЕВЧЕНКО ОЛЕКСАНДР, здобувач вищої освіти (магістрант), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ШЕВЧЕНКО РОМАН, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЮЩЕНКО ТАЇСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ЯРИЧЕВСЬКА ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр), ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Для нотаток:

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(І)

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 Геннадіївна	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

Відповідальні за випуск: І.М. Візнюк, О.М. Паламарчук
Технічний редактор: С.С. Долинний