Збірник наукових праць

кафедри психології та соціальної роботи

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

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
Факультет педагогіки, психології і професійної освіти
Кафедра психології та соціальної роботи

Кафедральний збірник

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

Випуск №17
Частина І

Вінниця - 2026 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 № _15_ від _29_ квітня 2026 р.*)

Збірник наукових праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості». Вінниця, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2026. Вип. 17(І). 424 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)	доц.	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
Немаш Лілія Ігорівна		асист.	асист. каф. психології та соц. роботи
Подорожний Вадим Григорович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Попова Олена Вікторівна	к.філосф.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Саранча Ірина Григорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Фуштей Оксана Василівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Чорна Олена Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Шульга Галина Борисівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Штифурак Володимир Сергійович	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи

© Кафедра психології та соціальної роботи, 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. АКТУАЛЬНІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ 15

Дамзін Андрій
СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ІНСТИТУТУ МЕДІАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА МОДЕЛІ РОЗВИТКУ 15

Бєлова Єлизавета
АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ Й БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ 19

Прияцелюк Вікторія
СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ДОРОСЛИХ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ З ЧИСЛА ВПО У ПРИЙМАЮЧІЙ ГРОМАДІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА МОДЕЛІ ПРОЦЕСУ 24

Полевська Карина
САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРЕДИКТОР АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ 29

Вдовиченко Анастасія
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 31

Меланич Богдана
ЕМПІРИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ АДАПТАЦІЇ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ 33

Ткач Євгенія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ БУЛІНГУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ «БЕЗПЕЧНА ШКОЛА»: ВІД ДІАГНОСТИКИ ДО ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРАКТИКИ 38

Слободянюк Олександра
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З-ЗА КОРДОНУ В УКРАЇНУ, У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ 41

Горбатюк Аліна
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА САМОТНІХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ 45

Кащук Софія
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ОСНОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В ГРОМАДІ 48

Піх Діана
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА МОЖЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ 54

Полінічук Софія
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СТРУКТУРА ТА ДЕТЕРМІНАНТИ 59

Гаврилюк Аліна
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ 63

Климишена Олександра
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО 66

Герасімова Юлія
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 72

Бабина Віталіна
ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 74

Драчук Вікторія
СОЦІАЛЬНЕ ОТОЧЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ МОЛОДІ 77

Осаволюк Маргаріта
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 80

Потапенко Евеліни
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕФЕКТИВНОГО КОМАНДОТВОРЕННЯ 84

Пилипівська Алла
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 90

Коробка Юлія
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 95

Барчук Анастасія
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ 98

Шкаврона Валентина
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ 100

Селіванова Вікторія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 104

Підпалюк Діана
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, ТРИВОЖНОСТІ, САМООЦІНКИ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 108

Беседа Марина
СТАНОВИЩЕ ЛЮДЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 111

Сущенко Анастасія
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ПРОКРАСТИНАЦІЯ У ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ 114

Конопелько Євгенія
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ 117

Пугач Дар'я
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ 119

Кузняр Софія
ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 123

Стьоба Вероніка
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 125

Дацюк Діана
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 128

Присяжна Ангеліна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 132

Колосович Дар'я
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ 135

Мариняк Анастасія
МОТИВАЦІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ 138

Хоменко Анастасія
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 141

Бурлаченко Анастасія
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 144

Бортюк Дар'я
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 145

Вітченко Тетяна
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ 149

Валькова Діана
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ ТА СТИЛІВ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДЛІТКІВ 152

Білоткач Вікторія
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ 156

Захарчук Діана
РОЛЬ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНИХ ЮНАКІВ 158

Оропай Тетяна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 160

Ордіховська Катерина
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 164

Іщук Вадим
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 167

Катрук Олена
ВПЛИВ ДІЯЛЬНОСТІ БЛАГОДІЙНИХ І ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА АДАПТАЦІЮ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ПРИЙМАЮЧИХ ГРОМАД 170

Льодовська Наталія
ВИДИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ НАДАННЯ ДЛЯ ОСІБ «ГРУПИ РИЗИКУ» У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ 173

Плисюк Таїсія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПАРАМЕТРІВ МІЖОСОБИСТИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ 176

Олексюк Валентина
ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 181

Кириленко Ірина
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ 185

Ревус Анжела
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ 188

Урбанська Марія
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ 191

Склярова Анастасія
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ 194

РОЗДІЛ ІІ. ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИВЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ 197

Козаченко Марина
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 197

Кривенко Людмила
ВПЛИВ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ 200

Гапчак Юлія
ДІАГНОСТИЧНА ТА ПІДТРИМУЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМЕЙ 202

Нагорна Анастасія
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДІТЕЙ СИРІТ В УКРАЇНІ 205

Нудьга Марія
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ’ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я ПІДЛІТКІВ 210

Сірко Катерина
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ 212

Рябус Ніна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА КОГНІТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 214

Гуров Олександр
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 217

Мозольков Артур
ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ ТОВ «БРІЗ-Т» 222

Кузнєцов Павло
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ’ЯЗКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я ТА ПОКАЗНИКІВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ 225

Гура Анастасія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ 227

Скоцький Андрій
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА ТРИВОЖНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ 231

Манченко Вікторія
ЕМОЦІЙНА СФЕРА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ В КОЛЕКТИВІ 233

Гончарук Тетяна
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМООЦІНКУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 235

Нетудихата Софія
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ 239

Страшевський Владислав
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ 242

Корогод Софія
ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ 246

Власок Людмила
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ У ДРУЖИН ВЕТЕРАНІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ 249

Яроменко Інна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ 252

Марина Куца
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 255

Семченко Зоя
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ТРИВОЖНІСТЬ ТА СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 257

Куркуманська Кристіна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ОСОБИСТІСТЮ 260

Чеперната Олена
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕДІАКУЛЬТУРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 263

Гальчук Марина
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЇХ САМООЦІНКИ 265

Літвак Марія
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ: РЕСУРСИ, РИЗИКИ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ 268

Кирієнко Анна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ 270

Семенюк Іванна
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ 273

Магдалюк Денис
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ 278

Степанюк Анастасія
СОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД СІМЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 281

Шевченко Олена
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ СТАРШОКЛАСНИКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 284

Пелих Аліна
АНАЛІЗ РІВНЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 289

Лилик Віра
ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ 294

Федчишина Ярослава
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 298

Костик Валентина
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА: РОЛІ, ФУНКЦІЇ ТА ЕТИЧНІ СТАНДАРТИ 298

Левік Анастасія
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ 305

Ярмуратій Софія
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 311

Трасковська Юлія
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ 314

Мащенко Анастасія
ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ 317

Лайтер Олена
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЮНАКІВ ІЗ ДОСВІДОМ ДИТЯЧОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ 323

Коломійчук Марія
НАПРЯМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ 326

Цапушел Юлія
СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОДИНАМИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ 330

Горкушова Еліза
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 335

Тарасова Єлизавета
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСУ ТА СПОСОБАХ ЙОГО ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКАМИ 338

Денисюк Тетяна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ 342

Стешенко Тетяна
СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ СІМ'ЯМИ В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ 346

Гнатенко Діана
СИСТЕМА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ 349

Павлюк Руслана
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАМІРІВ У ПІДЛІТКІВ 352

Оліх Світлана
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 356

Доненко Ельдар
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 359

Сопрун Наталія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 363

Шмигановська Вікторія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПСИХОТРАВМИ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 367

Драпалюк Анастасія
РОЗВИТОК ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ 371

Лукашик Софія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 374

Собчук Антоніна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ 377

Вередіна Єлизавета
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 380

Кириленко Анна
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ВІЙНИ 383

Мохорук Вікторія
ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 387

Кучик Дарина
ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 390

Зюбанов Гліб
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 393

Кавун Іванна
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ 396

Бурик Каріна
ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ 399

Хрептієвська Вікторія
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ 402

Горобець Олександр
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 405

Ткаченко Ольга-Катерина
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ПІДЛІТКІВ 409

РОЗДІЛ І

АКТУАЛЬНІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ІНСТИТУТУ МЕДІАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА МОДЕЛІ РОЗВИТКУ

Дамзін Андрій

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості конфліктів у сучасному суспільстві, що охоплюють різні сфери життя щодо міжособистісних і внутрішньогрупових й організаційних та соціальних. Традиційні способи врегулювання конфліктів, зокрема адміністративні або судові, часто виявляються недостатньо ефективними, тривалими та психологічно виснажливими для учасників. У цьому контексті особливого значення набуває інститут медіації як альтернативний, більш гнучкий і гуманістично орієнтований підхід до розв’язання конфліктів.

Сучасні концепції медіації базуються на ідеях діалогу, взаєморозуміння та добровільної співпраці сторін, що відповідає загальним тенденціям розвитку психологічної науки, зокрема гуманістичному підходу, пов’язаному з іменем Карл Роджерс. Вони підсилюють саме роль особистісного чинника, емпатії та комунікативної компетентності у процесі врегулювання конфліктів. Особливої актуальності тема набуває в умовах сучасних соціальних трансформацій, зокрема в Україні, де зростає потреба у мирному врегулюванні суперечностей як на міжособистісному, так і на суспільному рівнях. Інституалізація медіації, розвиток її моделей і впровадження у різні сфери (освіта, бізнес, громади) вимагають глибокого теоретичного осмислення та узагальнення сучасних підходів [1–2].

Крім того, дослідження сучасних моделей медіації сприяє підготовці фахівців-психологів, здатних ефективно працювати з конфліктами, застосовувати інноваційні методи комунікації та сприяти формуванню культури

ненасильницького вирішення суперечностей.

Метою тези є обґрунтування сучасних концепцій інституту медіації в контексті теоретичного підходу та моделей розвитку.

Сучасні концепції інституту медіації сформувалися як результат розвитку уявлень про природу конфлікту та способи його конструктивного врегулювання. Їх обґрунтування базується на міждисциплінарному підході, що поєднує досягнення психології, соціології та права. В умовах зростаючої складності соціальних взаємодій традиційні методи вирішення конфліктів дедалі частіше поступаються більш гнучким і діалогічним формам, до яких належить медіація. Саме тому виникла потреба у формуванні різних концептуальних моделей, які пояснюють механізми ефективного посередництва та визначають роль медіатора [1].

Сучасні концепції медіації (класична (фасилітативна), трансформативна, наративна та оціночна концепції медіації) сформувалися як відповідь на потребу більш гнучкого, гуманістичного та ефективного врегулювання конфліктів. Кожна з них має власне теоретичне підґрунтя, але всі об’єднані спільною ідеєю – пріоритетом діалогу та автономії сторін [1].

Рис. 1. Сучасних концепцій інституту медіації в контексті теоретичного підходу та моделей розвитку

Класична (фасилітативна) концепція медіації обґрунтовується положенням про те, що основною причиною конфлікту є порушення комунікації між сторонами. В межах цього підходу медіатор створює умови для відкритого діалогу, сприяє прояснennю позицій і допомагає сторонам самостійно знайти взаємоприйнятне рішення. Теоретичною основою цієї концепції є гуманістична психологія, зокрема ідеї

Карл Роджерс, який наголошував на важливості емпатії, безумовного прийняття та автентичності у міжособистісній взаємодії. Ефективність фасилітативної медіації пояснюється відновленням комунікації як ключового ресурсу подолання конфлікту.

Трансформативна концепція медіації акцентує увагу не стільки на досягненні конкретної угоди, скільки на зміні якості взаємодії між сторонами. Вона ґрунтується на ідеї, що конфлікт може бути джерелом особистісного зростання та розвитку взаєморозуміння. У цьому підході важливими є процеси посилення (емпауерменту) та визнання іншого, які сприяють глибшому усвідомленню власних потреб і прийняттю позиції партнера по взаємодії. Обґрунтування цієї концепції полягає в тому, що внутрішні зміни учасників конфлікту забезпечують більш стійкі та довготривалі результати порівняно з формальними домовленостями.

Наративна концепція медіації розглядає конфлікт як результат різних інтерпретацій подій, що оформлюються у вигляді особистісних "історій". У процесі медіації відбувається переосмислення цих наративів і формування нових, менш конфліктогенних смислів. Теоретично цей підхід спирається на ідеї соціального конструктивізму, відповідно до яких реальність конструюється через мову та соціальну взаємодію. Таким чином, зміна способу опису ситуації сприяє трансформації ставлення до неї та відкриває можливості для конструктивного діалогу.

Оціночна концепція медіації має більш прагматичний характер і орієнтована на досягнення конкретного результату у вигляді угоди між сторонами. У цьому випадку медіатор може виступати більш активним учасником процесу, оцінюючи позиції сторін і пропонуючи можливі варіанти вирішення конфлікту. Обґрунтування цього підходу пов'язане з необхідністю ефективного та швидкого врегулювання спорів, особливо у правовій та бізнес-сферах, де важливим є досягнення чітких домовленостей.

Саме тому, сучасні концепції медіації обґрунтовуються різними підходами до

розуміння сутності конфлікту – як порушення комунікації, кризи взаємодії, зіткнення смислів або конфлікту інтересів. Їх різноманіття забезпечує можливість гнучкого застосування медіації залежно від специфіки ситуації, що підтверджує її значущість як ефективного інструменту врегулювання конфліктів у сучасному суспільстві.

Отже, сучасні концепції інституту медіації відображають еволюцію наукових уявлень про природу конфлікту та шляхи його конструктивного врегулювання. Кожна з розглянутих моделей (фасилітативна, трансформативна, наративна та оціночна) має власне теоретичне підґрунтя і акцентує увагу на різних аспектах конфліктної взаємодії: комунікації, особистісних змінах, інтерпретації досвіду або досягненні практичного результату. Їх сукупність формує цілісну систему підходів, що забезпечує гнучкість і адаптивність медіації як соціально-психологічного інституту.

Важливим є те, що сучасні концепції медіації орієнтовані не лише на вирішення конкретного конфлікту, а й на розвиток культури діалогу, взаємоповаги та відповідальності сторін за прийняті рішення. Такі тенденції підсилюють значущість медіації в умовах сучасних соціальних трансформацій, де зростає потреба у ненасильницьких способах врегулювання суперечностей. Таким чином, подальший розвиток і теоретичне осмислення концепцій медіації є необхідною умовою підготовки фахівців та ефективного впровадження медіаційних практик у різні сфери суспільного життя.

Список використаних джерел

1. Красіловська З.В. Становлення інституту медіації в системі публічного управління: теоретико-правовий аспект: дис. ... канд. юрид. наук. Одеса, 2017. 221 с.

2. Vizniuk I., et al. Ukrainian Experience of the Pedagogical Training of Medical Specialists in the Context of European Integration Processes. Revista Eduweb. № 16(4). 2022. P. 65–77. DOI: https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2022.16.04.6

АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ Й БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Бєлова Єлизавета

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах воєнного стану й високої суспільної невизначеності особи похилого віку опиняються серед найбільш уразливих груп через поєднання вікових змін здоров'я, зростання ризиків соціальної ізоляції, втрати звичних мереж підтримки та обмеженого доступу до послуг. Порушення логістики й безпекові загрози, дефіцит ресурсів у соціальних служб, бюрократичні процедури та цифрова виключеність ускладнюють отримання допомоги саме тоді, коли потреба в ній зростає і набуває комплексного характеру, поєднуючи матеріальні запити, медичні потреби та психоемоційні ризики. На цьому тлі особливого значення набуває емпіричне вивчення рівня соціальної підтримки, адаптаційних ресурсів і суб'єктивного благополуччя літніх людей, а також оцінка ефективності взаємодії державного та недержавного секторів, що дає змогу обґрунтувати практичні напрями вдосконалення системи соціального захисту і впровадження міжсекторальних моделей підтримки в кризових умовах [1–2].

Мета публікації полягає в емпіричному визначенні рівня соціальної підтримки, адаптаційних ресурсів і суб'єктивного благополуччя осіб похилого віку в умовах воєнного стану та обґрунтуванні пріоритетних напрямів удосконалення міжсекторальної системи допомоги з урахуванням виявлених потреб і бар'єрів доступу до послуг.

Емпіричне дослідження соціальної підтримки осіб похилого віку проведено з метою всебічного аналізу їхнього життєвого становища в умовах воєнного стану, оцінки рівня задоволеності соціальними послугами, доступу до допомоги, емоційного стану та соціальної ізоляції. Для збору даних використано комбінований підхід: анкетування, методики «Шкала депресії А. Бека» та «Шкала якості життя» О. Чабана, авторську анкету «Оцінка впливу війни на життя та соціальне благополуччя осіб старшого віку» та метод інтерв'ю.

Поєднання цих інструментів дало змогу отримати кількісні й якісні дані про фізичне, психологічне та соціальне благополуччя респондентів, виявити ключові проблеми їхнього повсякденного життя й визначити напрями вдосконалення системи соціальної підтримки в кризових умовах.

Отримані за результатами Шкали якості життя (Чабан О.С.) показники наведено на рис. 1.

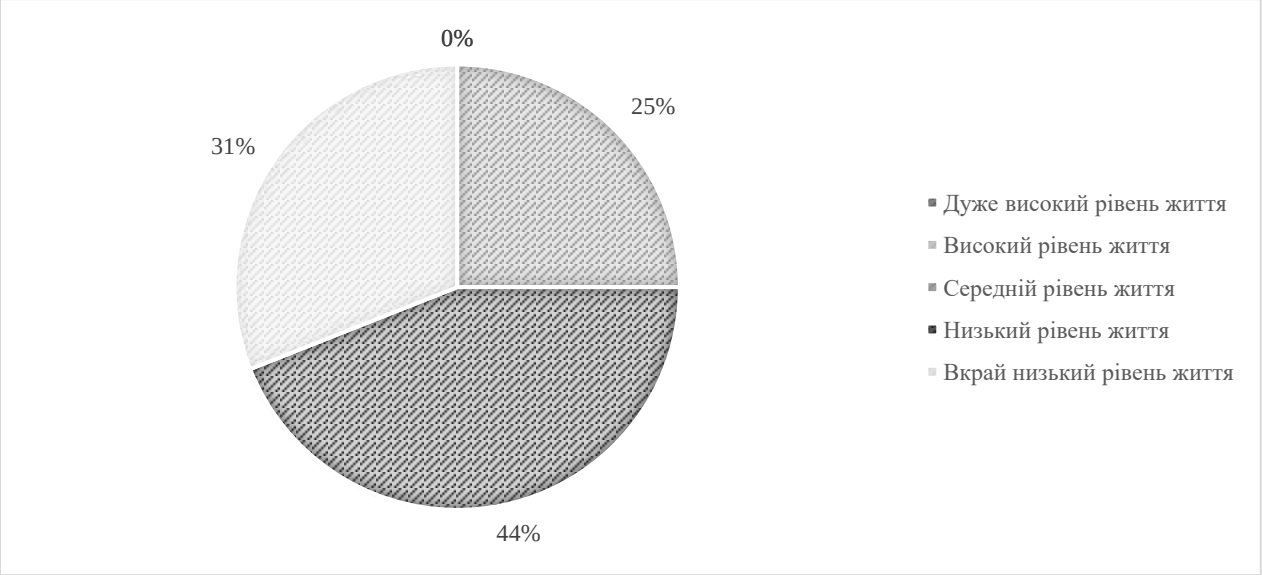

Рис. 1. Результати аналізу Шкали якості життя (Чабан О.С.)

Результати дослідження за методикою «Шкала якості життя» О.С. Чабана свідчать про переважно низький рівень життєвого благополуччя серед осіб похилого віку, які перебувають в умовах інституційного догляду. Жоден із респондентів не оцінив свій рівень життя як високий або дуже високий, що вказує на наявність суттєвих труднощів у фізичній, соціальній та емоційній сферах. Більшість опитаних – 44% – віднесли свій стан до низького рівня життя, а ще 31% оцінили його як вкрай низький, що свідчить про глибоке відчуття самотності, дефіцит уваги, матеріальні труднощі та обмежений доступ до якісних послуг. Лише 25% респондентів продемонстрували середній рівень задоволеності життям, що можна пов’язати з відносною стабільністю умов проживання або наявністю соціальних контактів у межах закладу. Такі результати підкреслюють потребу в

посиленні соціально-психологічної підтримки та покращенні умов життєдіяльності самотніх осіб похилого віку.

Шкала депресії Бека показала, що у більшості, тобто у 18 з 30 пацієнтів є легка ступінь депресії (було набрано від 10 до 15 балів), та у 8 ці симптоми є у межах норми (0-9 балів). Ще у 4 респондентів відзначаються прояви помірної депресії (16-19 балів).

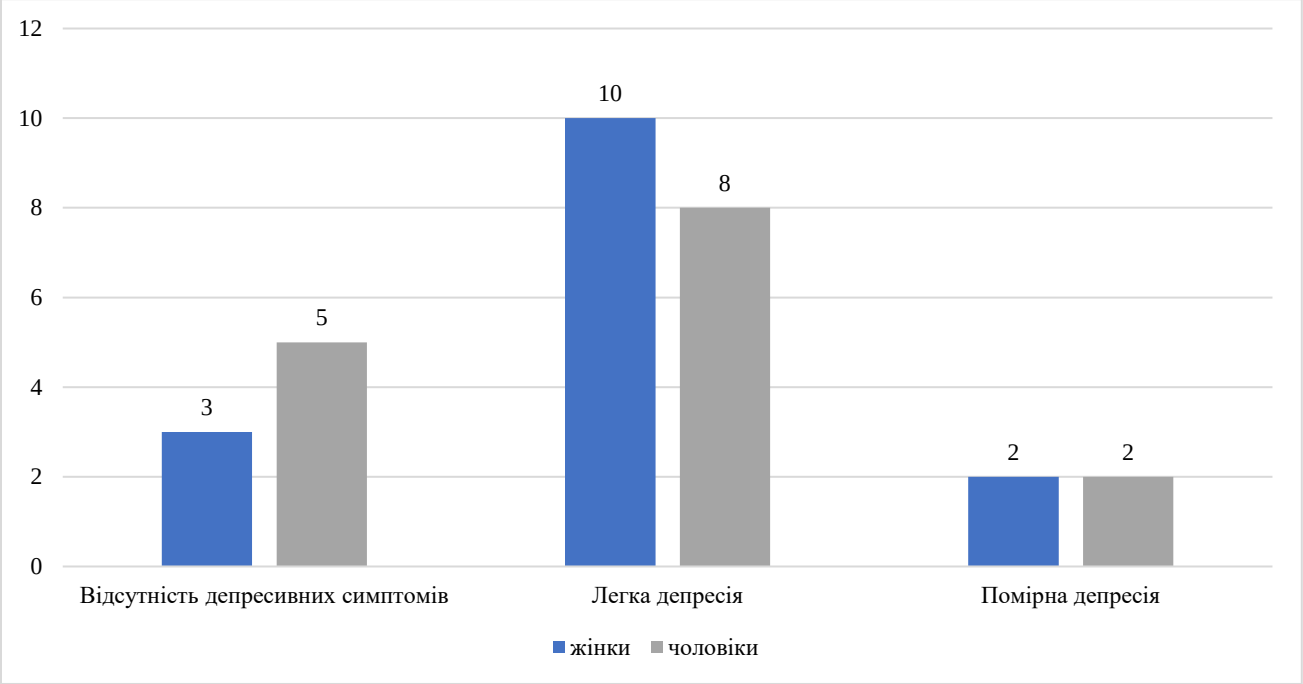

Рис. 2. Результати аналізу Шкали депресії А. Бека

За результатами опитування за шкалою депресії А. Бека переважна частина респондентів продемонструвала легкий рівень депресивних проявів. Серед жінок легку депресію виявлено у 10 осіб, тоді як відсутність депресивних симптомів зафіксовано у 3 осіб, а помірну депресію – у 2. Отже, у жіночій групі домінує тенденція до наявності легких депресивних симптомів, що може вказувати на підвищену емоційну напруженість та потребу в підтримувальних заходах.

Для оцінки соціальної складової дослідження розроблено Анкета-опитувальник «Соціальна підтримка осіб похилого віку в умовах військових дій в Україні». Серед надавачів допомоги респонденти виділили 6 основних (рис. 3):

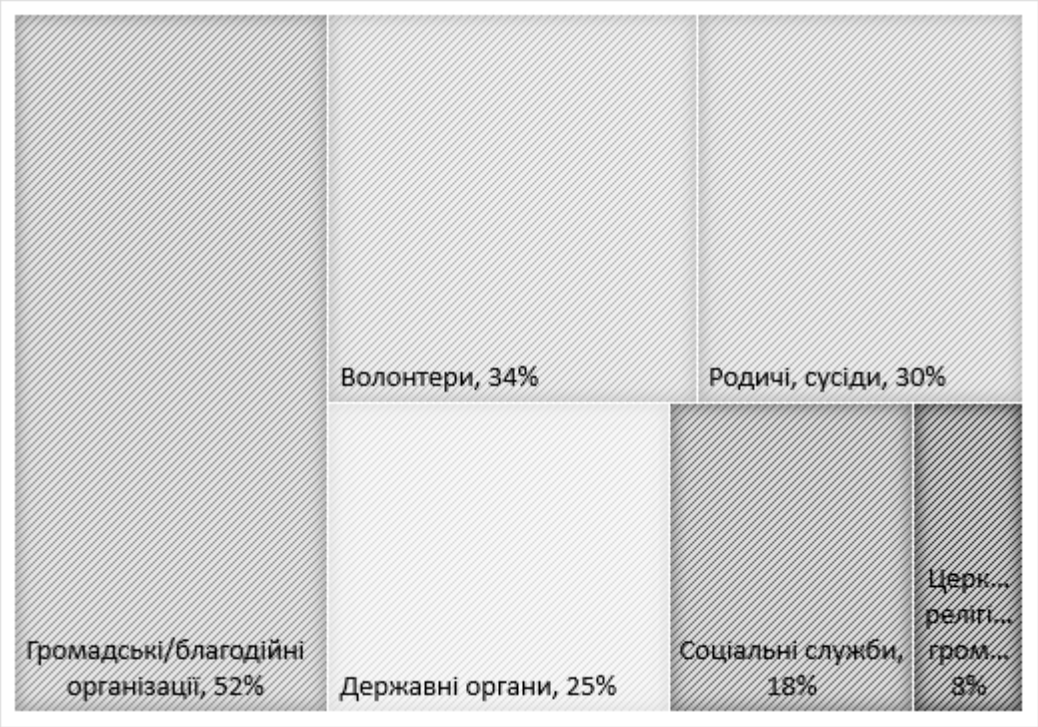

Рис. 3. Надавачі допомоги особам похилого віку в умовах воєнного стану

Отримані дані свідчать, що найвагомішу роль у наданні допомоги людям похилого віку під час війни відіграють громадські та благодійні організації (52%), які стали ключовими посередниками між державними структурами та населенням, забезпечуючи швидке реагування на потреби вразливих категорій. Значна частка звернень припала також на волонтерів (34%) і родичів або сусідів (30%), що підкреслює важливість горизонтальних мереж підтримки та людської солідарності в кризових умовах. Державні органи (25%) і соціальні служби (18%) виконують роль офіційних надавачів допомоги, проте їхня діяльність часто обмежується бюрократичними процедурами та браком ресурсів. Водночас церква та релігійні громади (8%) залишаються додатковим джерелом моральної та духовної підтримки для літніх людей. Така структура джерел допомоги свідчить про те, що система соціальної підтримки в умовах війни функціонує завдяки поєднанню державних, громадських та особистісних ініціатив, серед яких саме недержавний сектор демонструє найбільшу гнучкість і ефективність.

Анкетування засвідчило високий рівень звернень до соціальних служб у період війни та чітку ієрархію запитів: насамперед переважають потреби у гуманітарній і фінансовій допомозі та забезпеченні продуктами харчування, далі – запити на медичну й психологічну підтримку, що свідчить про поєднання матеріальної вразливості населення з підвищеними психоемоційними ризиками.

Водночас система підтримки функціонує значною мірою завдяки недержавному сектору: провідну роль респонденти відвели громадським і благодійним організаціям, волонтерам та мережам неформальної взаємодопомоги, тоді як державні та соціальні служби сприймаються як важливі, але менш гнучкі через ресурсні й процедурні обмеження. Інтерв'ю з соціальними працівниками конкретизували ці висновки, окресливши ключові бар'єри (кадровий дефіцит, логістика, безпека, бюрократія, цифрова виключеність) і підтвердивши, що найбільш результативною є комплексна модель «базові потреби + медико-соціальний супровід + психосоціальна підтримка», реалізована через міжсекторальну координацію, індивідуалізацію допомоги та розвиток мобільних і цифрових форматів підтримки.

Список використаних джерел

1. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Соціальна психологія пізньої зрілості: навчальний посібник. Чернівці : Чернівец. нац. у-т, 2020. 240 с.

2. Довгань Н. Дослідження соціокультурної та професійної взаємодії поколінь: стратегія узагальнених даних. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 2–3 (20). 2020. С. 31–41

СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ДОРОСЛИХ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ З ЧИСЛА ВПО У ПРИЙМАЮЧІЙ ГРОМАДІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА МОДЕЛІ ПРОЦЕСУ

Прияцелюк Вікторія

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах повномасштабної війни в Україні зростає кількість внутрішньо переміщених осіб, серед яких дорослі люди з інвалідністю належать до груп із підвищеною вразливістю через поєднання наслідків переміщення, втрати соціальних зв'язків, обмеженого доступу до послуг і середовищних бар'єрів у приймаючих громадах. Водночас соціальна інтеграція цієї категорії не може розглядатися як автоматичний результат переселення або отримання разової допомоги, оскільки вона залежить від багаторівневої взаємодії індивідуальних ресурсів і потреб, сімейної та мережевої підтримки, інституційних процедур, доступності інфраструктури, локальних практик включення та недискримінації. Саме тому науково обґрунтоване уточнення теоретичних підходів, систематизація факторів успішності та аналіз моделей інтеграції на рівні громади є необхідними для формування ефективних місцевих механізмів підтримки, розвитку безбар'єрності та підвищення якості життя дорослих осіб з інвалідністю з числа ВПО, а також для зміцнення соціальної згуртованості приймаючих громад [1–5].

Мета публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні соціальної інтеграції дорослих осіб з інвалідністю з числа ВПО на рівні приймаючої громади шляхом систематизації наукових підходів, визначення багаторівневих факторів успішності та узагальнення ключових теоретичних моделей, що пояснюють механізми включення, доступності й участі у житті громади.

Соціальна інтеграція дорослих осіб з інвалідністю з числа ВПО в умовах повномасштабної війни в Україні постає як одна з найбільш складних і водночас найбільш практично значущих проблем сучасної соціальної роботи та публічної політики на місцевому рівні. Її актуальність визначається тим, що вимушене

переміщення руйнує усталені життєві маршрути, послаблює соціальні зв’язки, змінює доступ до сервісів і посилює ризики соціальної ізоляції, а наявність інвалідності підсилює вразливість через середовищні бар’єри, потребу у підтримці та залежність від якості місцевої інфраструктури й процедур. У такому контексті інтеграція перестає бути суто теоретичним поняттям і перетворюється на показник того, наскільки громада здатна забезпечити рівні можливості, гідність і реальну участь у повсякденному житті.

У теоретичному вимірі соціальна інтеграція доцільно розуміти як процес і результат включення людини у систему соціальних відносин громади через доступ до ресурсів, послуг та взаємодій, які дозволяють відновлювати соціальні ролі, автономію і стале функціонування у повсякденні [4]. Для дорослої людини з інвалідністю інтеграція проявляється у можливості самостійно або з підтримкою пересуватися, користуватися адміністративними, медичними та соціальними сервісами, підтримувати комунікацію, брати участь у зайнятості або продуктивній діяльності та відчувати належність до спільноти. Ключовим є те, що інтеграція формується в конкретному просторі громади, де доступність транспорту, інфраструктури, інформації і процедур перетворює права на реальні можливості.

Класичні соціологічні підходи розглядали інтеграцію як умову цілісності соціальної системи та солідарності, акцентуючи роль норм, цінностей і згоди між членами суспільства. Структурно функціональна перспектива підкреслювала інтеграцію як механізм узгодження елементів системи і підтримання соціального порядку, тоді як сучасні інтерпретації змістили фокус на повсякденні практики включення та реальну участь різних груп у житті спільноти. У міждисциплінарному полі інтеграція поєднує соціологічні, психологічні, педагогічні та правові акценти, що дозволяє бачити її одночасно як соціальний процес, як переживаний досвід і як інституційно забезпечуване право [5].

У сучасному дискурсі важливо розрізняти інтеграцію, інклюзію та соціальну

участь, оскільки ці поняття задають різні рівні аналізу і різні критерії оцінювання. Інтеграція фокусується на фактичному входженні людини у соціальні відносини громади через доступ і взаємодію, інклюзія означає проєктування правил і практик так, щоб вони від початку не створювали виключення для людей з різними потребами, а соціальна участь виступає практичним виміром, який відображає регулярність, значущість і автономність залучення у життя громади. Таке розмежування принципово змінює оптику, оскільки підводить аналіз не до формальної наявності прав і сервісів, а до того, чи може людина реально користуватися ними і виконувати дорослі соціальні ролі без приниження гідності та без надмірних бар'єрів.

Теоретичне осмислення інтеграції людей з інвалідністю неможливе без переходу від медичної логіки до соціальної та правозахисної, у яких інвалідність розглядається як результат взаємодії стану здоров'я з бар'єрами середовища, соціальними установками та організацією сервісів. У цій рамці інтеграція означає не пристосування людини до недоступного середовища, а трансформацію самого середовища, процедур і комунікації так, щоб вони забезпечували автономію, незалежне або підтримуване проживання і рівноправну участь. Для дорослих осіб з інвалідністю з числа ВПО це особливо важливо, адже переміщення одночасно посилює залежність від доступності громади та підвищує значущість інституційної передбачуваності [1].

Успішність соціальної інтеграції доцільно пояснювати як результат взаємодії чинників різних рівнів, де мікрорівень відображає внутрішні ресурси, життєвий досвід і повсякденні практики людини, мезорівень охоплює доступність і соціокультурний клімат громади, а макрорівень задає нормативні гарантії, стандарти і пріоритети політики. У випадку ВПО додатковим наскрізним чинником стає досвід переміщення, який впливає і на психологічну стійкість, і на якість соціальних зв'язків, і на доступ до ресурсів, тому інтеграція набуває виразно

процесуального характеру. Розриви між рівнями, наприклад наявність формальних гарантій за відсутності маршрутизації або доступності, створюють ситуацію, коли права не перетворюються на можливості, а людина повертається до ізоляції.

Психологічний вимір інтеграції охоплює самосприйняття, самооцінку, мотивацію, емоційну регуляцію і здатність відновлювати життєві стратегії в умовах втрат і невизначеності. Для дорослої людини з інвалідністю досвід зміни статусу, страх залежності та втрата контролю можуть активізувати самоізоляцію, тоді як підтримувальне середовище і повага до гідності підсилюють відчуття дієздатності і готовність до взаємодії. Ресилієнтність і мотивація до участі зростають там, де людина бачить передбачувані правила доступу до допомоги і отримує досвід успішної взаємодії з інституціями та оточенням. Водночас соціальна підтримка з боку родини, друзів, значущих осіб і професійних мереж виступає ключовим ресурсом, що знижує тривожність, підтримує самоповагу і сприяє поверненню до активних соціальних ролей.

У теоретичному моделюванні соціальної інтеграції найбільш продуктивним є поєднання підходів, що одночасно враховують функціонування людини, якість середовища та інституційні механізми громади. Біопсихосоціальна модель дозволяє бачити участь як результат взаємодії стану здоров’я, психологічних ресурсів і соціальних умов, екологічна логіка пояснює узгодженість рівнів середовища і наслідки розривів між ними, а правозахисна рамка соціального включення переводить інтеграцію у площину реальної рівності можливостей і участі. Модель відновлення підкреслює повернення контролю, автономії та життєвих стратегій після кризового досвіду, а громадоцентричний підхід конкретизує механізми підтримки через місцеві сервіси, партнерства, супровід і створення регулярних можливостей для взаємодії, зайнятості та участі.

Додаткове пояснення інтеграційних процесів дає перспектива соціального капіталу, яка показує, що відновлення і розширення мереж підтримки в громаді

відкриває доступ до інформації, ресурсів і участі, зменшує ізоляцію та формує відчуття належності. Підхід можливостей дозволяє оцінювати інтеграцію не за формальною наявністю прав чи послуг, а за тим, які реальні спроможності людина може реалізувати у конкретних умовах громади, зокрема здатність жити автономно або з підтримкою, пересуватися, працювати чи навчатися, підтримувати зв'язки і бути учасником спільноти.

У підсумку інтеграція дорослих осіб з інвалідністю з числа ВПО на рівні громади постає як вимірюваний результат взаємодії доступності середовища, якості послуг і маршрутизації, недискримінаційних практик, мереж підтримки та психологічних ресурсів, що разом визначають можливість стійкої участі, відновлення соціальних ролей і автономії у повсякденному житті.

Список використаних джерел

1. Безпалько О.В. Соціальна робота у громаді: теоретичні засади та технології. К.: Академвидав, 2019. 312 с.
2. Возняк Г., Савчук Н., Каспшишак А. Вимушена міграція в умовах війни в Україні: інституційні проблеми інтеграції до життя в нових громадах. *Регіональна економіка*. 2023. Вип. 1. С. 45–54.
3. Заверико Н.В., Тимофєєнко К.І., Яшина О.М. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених та тимчасово переміщених українських дітей. *Теорія і практика педагогічних наук*. 2023. №4. С. 111–117. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-4-16.
4. Парсонс Т. Система сучасних суспільств. К.: Основи, 2002. 312 с.
5. Семигіна Т.В. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРЕДИКТОР АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Полевська Карина

Воєнний стан суттєво трансформує умови психічного розвитку підлітків, посилюючи рівень стресу, тривожності та емоційної нестабільності. Підлітковий вік є критичним періодом становлення самосвідомості, формування системи цінностей і поведінкових стратегій. В умовах воєнного стресу порушення відчуття безпеки та стабільності може сприяти зростанню агресивних реакцій як способу психологічного захисту. Особливої уваги потребує вивчення самооцінки як внутрішнього регулятора поведінки та можливого предиктора агресивності [1–4].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати роль самооцінки як психологічного предиктора агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стресу.

Самооцінка розглядається як емоційно-ціннісний компонент «Я-концепції», що відображає ставлення особистості до себе, рівень самоприйняття та впевненість у власних можливостях. У підлітковому віці вона характеризується нестійкістю, підвищеною чутливістю до соціального оцінювання та залежністю від міжособистісних відносин. У ситуації воєнного стресу, коли порушується базове відчуття безпеки, самооцінка може зазнавати дестабілізації [2, 4].

Агресивність у психології трактується як відносно стійка характеристика особистості, що проявляється у схильності до агресивних дій, ворожості або імпульсивних реакцій. У контексті стресових умов агресія може виконувати адаптаційну функцію – слугувати способом зниження внутрішньої напруги та відновлення відчуття контролю. Проте за відсутності конструктивних стратегій подолання стресу вона набуває дезадаптивного характеру [1, 3].

Теоретичний аналіз дозволяє виокремити декілька механізмів, через які самооцінка може виступати предиктором агресивної поведінки. *По-перше*, занижена самооцінка супроводжується підвищеною чутливістю до критики, переживанням меншовартості та фрустрацією, що провокує агресивні реакції як

форму психологічної компенсації. *По-друге*, нестійка або компенсаторно завищена самооцінка може спричиняти агресію у відповідь на загрозу позитивному образу «Я». У такому випадку агресивна поведінка виступає засобом захисту самоповаги.

В умовах воєнного стресу ці механізми посилюються. Постійна інформаційна напруга, переживання втрат, вимушене переміщення або зміна соціального середовища підвищують рівень фрустрації. Підлітки з низькою або нестабільною самооцінкою виявляються більш уразливими до стресових впливів і частіше використовують агресію як спосіб самоствердження або зняття емоційної напруги. Натомість адекватна й стабільна самооцінка сприяє розвитку конструктивних стратегій подолання стресу та зменшує ризик дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, самооцінка виконує регулятивну функцію у структурі особистості підлітка та визначає характер його поведінкових реакцій у стресових умовах. Її рівень і стабільність можуть виступати психологічними предикторами агресивності, особливо в кризових соціальних ситуаціях. Самооцінка є важливим внутрішнім чинником, що впливає на формування агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стресу. Занижена або нестійка самооцінка підвищує ймовірність агресивних реакцій як способу компенсації внутрішньої напруги. Адекватна самооцінка, навпаки, виступає ресурсом психологічної стійкості. Розуміння ролі самооцінки як предиктора агресивності має важливе значення для розробки програм психологічної підтримки підлітків у період війни.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному аналізі кореляцій між рівнем самооцінки та різними формами агресивності, а також у розробці психокорекційних програм, спрямованих на формування позитивного самосприйняття в підлітків.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ: Освіта, 2003.
2. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ: Либідь, 1999.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2017.
4. Buss A., Perry M. The Aggression Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology. 1992.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вдовиченко Анастасія

Сучасні соціальні умови розвитку дитини характеризуються зростанням навчального навантаження, емоційної напруги та підвищених вимог з боку дорослих. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом становлення самосвідомості, емоційної регуляції та соціальної адаптації. У цей час внутрішні суперечності між потребами дитини та зовнішніми вимогами можуть набувати гострого характеру та проявлятися у формі підвищеної тривожності, поведінкових труднощів або психосоматичних симптомів, що зумовлює необхідність комплексного підходу до вивчення внутрішньої конфліктності молодших школярів.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати доцільність комплексного підходу до дослідження внутрішньої конфліктності у дітей молодшого шкільного віку.

Внутрішня конфліктність розглядається як психологічний стан суперечності між мотивами, потребами, цінностями та вимогами соціального середовища, який супроводжується емоційним напруженням і труднощами саморегуляції. У молодшому шкільному віці внутрішній конфлікт може виникати внаслідок невідповідності між прагненням до успішності та страхом невдачі, між потребою в прийнятті та переживанням соціального відторгнення, між бажанням самостійності та залежністю від дорослих. Психодинамічний підхід пояснює *внутрішню конфліктність* як результат суперечності між внутрішніми потягами та соціальними заборонами. Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі інтерпретації дитиною власного досвіду та формуванні негативних установок щодо себе. Гуманістичний напрям розглядає внутрішній конфлікт як порушення цілісності «Я» та невідповідність між реальним і бажаним образом себе. Біопсихосоціальний підхід підкреслює взаємодію психологічних, соціальних та фізіологічних чинників [1, 3].

Комплексний підхід до вивчення внутрішньої конфліктності передбачає інтеграцію різних рівнів аналізу [2, 4]:

1. емоційного (рівень тривожності, напруження, страхів);

2. когнітивного (самооцінка, рівень домагань, особливості самосприйняття);

3. поведінкового (реакції уникнення, агресивність, замкненість);

4. психофізіологічного (соматичні прояви, вегетативні реакції);

5. соціального (особливості сімейної взаємодії та шкільної адаптації).

Використання лише однієї діагностичної методики не дозволяє повноцінно розкрити структуру внутрішньої конфліктності. Поєднання проєктивних методик, опитувальників, спостереження та аналізу продуктів діяльності забезпечує більш об’єктивне та багатовимірне розуміння психологічного стану дитини. Такий підхід дозволяє виявити як усвідомлювані, так і неусвідомлювані аспекти внутрішніх суперечностей [2, 3].

Таким чином, комплексність дослідження також передбачає врахування вікових особливостей розвитку. Молодший шкільний вік характеризується формуванням довільності поведінки, розвитком рефлексії та становленням навчальної мотивації. Недостатня сформованість цих механізмів може посилювати внутрішню напругу та ускладнювати адаптацію. Комплексний підхід до вивчення внутрішньої конфліктності молодших школярів забезпечує цілісне розуміння її структури та механізмів формування. Інтеграція емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних компонентів дозволяє своєчасно виявити психологічні труднощі та запобігти їх трансформації у стійкі емоційні або психосоматичні порушення. Такий підхід створює підґрунтя для розробки ефективних програм психопрофілактики та психокорекції.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці моделі внутрішньої конфліктності та визначенні її взаємозв’язку з показниками емоційної стабільності й психосоматичного здоров’я дітей.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2017.
2. Прихожан А. М. Психологія тривожності у дітей. Київ: Освіта, 2012.
3. Юнг К. Г. Психологічні типи. Харків: Фоліо, 2010.
4. Vizniuk I., et al. Forming Communicative Competence in Future Specialists of the Socio-Economic Sphere. Amazonia Investiga. № 12(67). 2023. P. 19–29. DOI: https://doi.org/10.34069/AI/2023.67.07.2

ЕМПІРИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ АДАПТАЦІЇ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

Меланич Богдана

Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення доказовості соціальної роботи з родинами загиблих військових в умовах війни, коли зростає потреба не лише у матеріальних гарантіях, а й у системному психосоціальному супроводі та відновленні життєвої керованості після втрати. Практика свідчить, що допомога на рівні громад нерідко має фрагментарний характер і не завжди враховує динаміку адаптації родини у часі, що підвищує ризики соціальної ізоляції, виснаження та ускладненого горювання. У цьому контексті емпіричне оцінювання адаптації за стандартизованими інструментами, є важливим, оскільки дозволяє виявляти групи підвищеного ризику, обґрунтовувати інтенсивність і тривалість супроводу, а також пов’язувати психологічні маркери відновлення з організаційними характеристиками соціальної підтримки в громаді.

Мета полягає у емпіричному оцінюванні адаптації родин загиблих військовослужбовців і визначенні організаційних особливостей соціальної роботи з ними на рівні громади.

Емпіричне дослідження було організоване як комбіноване, із поєднанням кількісного та якісного підходів, що дало змогу одночасно зафіксувати психологічні маркери адаптації після втрати й описати реальні практики соціальної роботи на рівні громади. Базу дослідження становили 50 осіб представників родин загиблих військовослужбовців і 5 соціальних працівників із практичним досвідом супроводу таких сімей. Для отримання емпіричних даних використано психодіагностичний блок, опитування та інтерв’ю, що забезпечило зіставлення суб’єктивного досвіду родин, оцінювання їхніх ресурсних характеристик і професійної перспективи фахівців щодо організації допомоги, бар’єрів доступу та умов ефективного супроводу.

Психодіагностичний інструментарій включав шкалу ISLES [2], яка вимірює

рівень інтегрованості травматичного досвіду у систему життєвих смислів і відновлення внутрішньої узгодженості після втрати через загальний показник і дві підшкали, зрозумілість і рівновагу, що дозволяє виокремлювати групи ризику ускладненого перебігу горювання та обґрунтовувати інтенсивність і тривалість супроводу. Додатково застосовано шкалу PLSS [1], спрямовану на оцінювання суб'єктивної значущості життя як ресурсного показника відновлення, із розрахунком загального бала і трьох компонентів, що відображають активну, пасивну та негативну модальності переживання значущості; це дозволило пов'язати смислове відновлення з мотивацією до соціальної участі та поверненням життєвої активності. Опитування за авторською анкетою дало можливість уточнити досвід отримання підтримки, оцінити сприйняття якості роботи соціальних працівників, визначити труднощі та очікування родин, а напівструктуроване інтерв'ю з фахівцями забезпечило контекстні дані щодо динаміки потреб у часі, травма орієнтованих підходів, механізмів міжвідомчої координації, етичних дилем і критеріїв результативності, що в сукупності сформувало надійну основу для подальшого аналізу, інтерпретації та проєктування моделі комплексної підтримки.

За результатами шкали ISLES виявлено, що у більшості респондентів зберігаються труднощі смислової інтеграції втрати та відновлення внутрішньої узгодженості життєвого досвіду. Значна частка учасників потрапила у зону ризику за пороговими значеннями, що свідчить про ймовірність ускладненого перебігу горювання і про потребу у довготривалій підтримці, а не лише у короткострокових втручаннях. Аналіз підшкал підтвердив, що більш проблемним виміром є саме когнітивно смислова зрозумілість світу і себе після втрати, тоді як відносна рівновага у частини респондентів може відновлюватися швидше, але залишається нестійкою в умовах високої невизначеності.

Результати шкали PLSS доповнили картину адаптації, показавши помірний загальний рівень значущості життя з помітною варіативністю і наявністю групи з

низькими показниками. Виявлено, що для частини респондентів відновлення життєвої активності і орієнтації на майбутнє є нерівномірним, а опора на рутину може виконувати радше функцію мінімального функціонування, ніж відновлення внутрішньої мотивації. Динаміка PLSS за часом після втрати засвідчила тенденцію часткового відновлення значущості життя, проте збереження низьких значень у підгрупи учасників вказало на потребу в довготривалих психосоціальних інтервенціях і включенні ресурсів громади.

Порівняння результатів ISLES і PLSS підтвердило узгоджений взаємозв'язок між інтеграцією досвіду втрати та значущістю життя, що має важливе практичне значення для соціальної роботи. Вищі показники інтеграції супроводжувалися більшою життєвою активністю та відновленням цінності повсякденних подій, тоді як низькі показники одночасно вказували на ризик смислової дезорганізації, виснаження та зниження мотивації до соціальної участі. Це дозволяє обґрунтовано розглядати смислове відновлення як один із ключових напрямів підтримки поряд із правовою навігацією і матеріальними гарантіями.

Анкетування представників родин загиблих військовослужбовців виявило фрагментарність отримання соціальної підтримки, домінування одноразових форм допомоги та наявність частки респондентів, які взагалі не отримували підтримки після втрати. Як основні труднощі були зафіксовані бюрократичні бар'єри, дефіцит інформації про доступні послуги, нестача фахівців і недостатня індивідуалізація супроводу. Водночас оцінювання роботи соціальних працівників загалом було позитивним, а серед очікуваних якостей фахівця респонденти найбільше акцентували професійну компетентність, відповідальність і чесність, що підкреслює значення довіри і ефективної навігації системою допомоги.

Під час анкетування також було проаналізовано труднощі, з якими стикались сім'ї загиблих під час отримання допомоги (рис. 1).

Рис. 1 Труднощі, з якими стикались сім'ї загиблих під час отримання допомоги

Результати опитування засвідчили, що більшість родин загиблих військовослужбовців стикаються з бюрократичними труднощами під час отримання соціальної допомоги – цю проблему відзначили 75% респондентів. Це свідчить про перевантаженість системи документальних процедур, складність у зборі довідок і тривалі строки розгляду звернень. На другому місці за частотою виявилася відсутність інформації про доступні послуги та пільги (50%), що вказує на недостатню комунікацію соціальних служб із родинами та низький рівень інформованості громадян про можливості підтримки. Брак фахівців відзначили 35% опитаних, підкреслюючи кадровий дефіцит і перевантаження соціальних працівників, що негативно позначається на якості обслуговування. Недостатню увагу до індивідуальних потреб назвали 25% респондентів, що може свідчити про формальний підхід до роботи з клієнтами або відсутність індивідуалізації підтримки. Категорію «інше» обрали 5%, зокрема вказуючи на психологічну байдужість окремих фахівців чи відсутність довгострокового супроводу. Отримані результати підкреслюють потребу у спрощенні процедур, посиленні інформаційної роботи та підвищенні кваліфікації соціальних працівників для забезпечення більш

ефективної та доступної допомоги.

Якісні результати інтерв'ю з соціальними працівниками підтвердили часову динаміку потреб родин і показали, що найефективнішою практикою є поєднання стабілізації та навігації у процедурах на ранніх етапах із подальшим переходом до відновлювальних форм підтримки, зокрема груп взаємодопомоги, сімейних форматів та спільнотних активностей. Окремо було виокремлено значення травма орієнтованої комунікації, передбачуваності і дотримання професійних меж, а також ключову роль міжвідомчої координації, яка зменшує фрагментацію послуг і ризики повторної травматизації через багаторазові звернення.

Отже, результати комбінованого дослідження засвідчили, що соціальна робота з родинами загиблих військовослужбовців має спиратися не лише на матеріальні гарантії, а й на системний психосоціальний супровід, орієнтований на смислове відновлення та повернення життєвої активності. У сукупності це доводить необхідність інтегрованої моделі соціальної роботи, що забезпечує безперервність супроводу, травма орієнтовану комунікацію, міжвідомчу взаємодію та адресність послуг відповідно до динаміки потреб родини.

Список використаних джерел

1. Hibberd, R., & Vandenberg, B. Development and validation of the perceived life significance scale. *Death Studies*, 2015. 39(6), P. 369-38.3

2. Holland, J. M., Currier, J. M., Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES): Development and initial validation of a new measure. *International Journal of Stress Management,* 2010. V. 17(4). P. 325-352.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ БУЛІНГУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ «БЕЗПЕЧНА ШКОЛА»: ВІД ДІАГНОСТИКИ ДО ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРАКТИКИ

Ткач Євгенія

Попри зростання кількості зафіксованих випадків булінгу в українських школах, профілактична робота у більшості закладів освіти зводиться до загальних виховних бесід, що не спираються на конкретні психодіагностичні дані. Відсутність емпіричного підґрунтя унеможливлює точне визначення мішеней корекційного впливу, а відтак – і реальну зміну психологічного клімату класу.

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження психологічних передумов булінгу в закладі загальної середньої освіти та обґрунтувати на їх основі практичну модель соціального проєкту з комплексної протидії цькуванню, що охоплює учнів, педагогів і батьків.

Виклад основного матеріалу. Практична робота з булінгом у закладі освіти має розпочинатися не з виховних бесід, а з психодіагностики – адже лише виявлення конкретного психологічного профілю учнівського середовища дозволяє точно визначити мішені для корекційного впливу. Емпіричне дослідження, проведене у лютому 2026 року на базі Загальноосвітньої школи №10 м. Вінниця, охопило 55 учнів 10-х класів і включало опитувальник Басса–Дарки, методику К. Томаса та авторську анкету «Моє ставлення до булінгу: досвід і сприйняття». Застосування комплексу методик дозволило отримати цілісну картину психологічного клімату класу, яка стала підставою для проєктування профілактичних заходів.

Ключовим практичним результатом діагностики є виявлення специфічної психологічної конфігурації, що відтворює булінг: підвищена підозрілість (Мх=6,07 за Басса–Дарки), знижене почуття провини (Мх=4,44) та домінування пасивних стратегій поведінки в конфлікті – компромісу (Мх=7,48) й уникнення (Мх=6,17) за методикою Томаса при критично низькому показнику суперництва (Мх=2,84). Ця конфігурація є прогностично значущою: агресор не рефлексує власну деструктивну поведінку, жертва не здатна відстояти особисті межі. Корекційна робота має бути

спрямована на обидва полюси одночасно – формування емпатії та зниження підозрілості у потенційних агресорів і розвиток асертивності у потенційних жертв.

Особливо значущим практичним індикатором є те, що 50,9% постраждалих не зверталися по допомогу до дорослих, а 49,1% учнів частково покладають відповідальність на саму жертву. Ці показники вказують на системну кризу довіри, яка не усувається одноразовими заходами. Центральним інструментом її подолання в рамках соціального проєкту «Безпечна школа» є «скринька довіри» – фізична або у форматі Google-форми, – доступ до якої має лише шкільний психолог, а також класний договір, сформульований і підписаний самими учнями як символічна точка відліку нової культури взаємодії.

Тренінговий блок із шести занять, спрямований безпосередньо на учнів, є практичним ядром проєкту. Кожне заняття має конкретний, відпрацьований результат: від розрізнення конфлікту і булінгу на реальних кейсах до освоєння технік асертивності («заїжджена платівка», «туманний банк», чітке формулювання межі) та розвитку емпатії через метод «листа від жертви». Такий підхід відповідає науково обґрунтованій позиції, згідно з якою тренінгова робота є основним методом формування поведінкових навичок протидії булінгу [4, с. 32].

Практична робота з педагогами будується не як лекція, а як семінар на основі реальних кейсів – із відпрацюванням трьох конкретних ситуацій та видачею готового «Алгоритму реагування на булінг» на одну сторінку. Такий формат відповідає виявленій у ході фокус-групи потребі педагогів не в теоретичних знаннях, а в практичних інструментах швидкого реагування. Шкільний психолог у цій моделі виконує роль фасилітатора, що об'єднує зусилля всіх учасників освітнього процесу [4, с. 30; 1, с. 5–6]. Залучення батьків реалізується через одну зустріч у форматі відкритого діалогу, побудованого навколо трьох практичних запитань: як розпізнати ознаки булінгу у власної дитини, що зробити першим кроком і як говорити про цькування, не знецінюючи досвід дитини. Батьки

отримують конкретний друкований пам'ятник із фразами для розмови вдома. Цей підхід ґрунтується на принципі, що ефективна протидія булінгу можлива лише за умови єдиного захисного простору – і в школі, і вдома [1, с. 34].

Оцінка ефективності проєкту здійснюється через порівняльну діагностику: ті самі методики застосовуються на початку (вересень) і в кінці (травень) навчального року. Цільовими індикаторами є зниження частки учнів, що не звертаються по допомогу, – з 50,9% до менш ніж 35%, а також підвищення показника асертивності за методикою Томаса. Такий підхід до моніторингу відповідає концептуальним засадам програми Д. Олвеуса, що передбачає системне відстеження змін у шкільному середовищі як обов'язкову складову будь-якої антибулінгової програми [2, с. 2].

Таким чином, практична цінність представленого дослідження і побудованого на його основі проєкту полягає у точному збігу між діагностичними даними і змістом профілактичних заходів: кожне тренінгове заняття, кожен семінар і кожна батьківська зустріч є відповіддю на конкретний виявлений показник, а не загальним виховним заходом. Саме ця діагностична обґрунтованість відрізняє запропоновану модель від декларативних програм і забезпечує її реалістичність в умовах обмеженого бюджету та реального шкільного середовища.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівняльній діагностиці ефективності впровадженого проєкту до і після його реалізації, а також у тиражуванні діагностично обґрунтованої моделі профілактики на заклади освіти різних типів і регіонів.

Список використаних джерел

1. Вознюк О. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. *Громадянське виховання*. 2019. С. 1-9. URL: https://surl.li/ktqqjh
2. Шахрай В.М. Запобігання і подолання булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі: поради педагогам і батькам: методичні рекомендації. 2025. URL: https://surl.li/kfnmqu
3. Запорожець А. К., Миронюк Т. В., Левченко Ю. О. Булінг в Україні – кримінологічна характеристика та запобігання. 2021. URL: https://surl.li/sfhggt
4. Шатирко Л. О., Мойзріст О. М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум. 2023. URL: https://surl.li/sqffvb

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З-ЗА КОРДОНУ В УКРАЇНУ, У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Слободянюк Олександра

Актуальність теми зумовлена необхідністю наукового осмислення потреб дітей, які повернулися з-за кордону в Україну, в умовах зростання масштабів повторної адаптації до українського освітнього, соціального та культурного середовища. Повернення таких дітей супроводжується не лише організаційними змінами, а й складними емоційними, комунікативними та навчальними викликами, що можуть впливати на їхнє самопочуття, рівень соціальної включеності та успішність у школі. У цьому контексті емпіричне дослідження їхніх потреб набуває особливого значення, оскільки дає змогу виявити найбільш уразливі сфери повторної адаптації, визначити ресурси підтримки та обґрунтувати напрями вдосконалення соціальної роботи з цією категорією дітей. Саме тому вивчення зазначеної проблеми є важливим як у науковому, так і в практичному вимірі.

Мета тези полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження потреб дітей, які повернулися з-за кордону в Україну, та виявленні тих напрямів соціальної роботи, що є найбільш значущими для їхньої успішної повторної адаптації.

Повернення дітей в Україну після тривалого перебування за кордоном супроводжується складним процесом повторної адаптації, який охоплює емоційну, соціальну, комунікативну та освітню сфери. Для значної частини таких дітей повернення означає не просто зміну місця проживання, а необхідність заново вибудовувати повсякденне життя, відновлювати соціальні зв’язки, входити в інше шкільне середовище та долати наслідки тривалого перебування в іншій культурній і мовній реальності. У цьому контексті соціальна робота набуває особливого значення, оскільки саме вона покликана забезпечити виявлення потреб дітей, визначення найбільш уразливих сфер їхнього становища та організацію своєчасної підтримки.

Емпіричне дослідження було організоване на засадах поєднання кількісного і

якісного підходів, що дозволило розглянути проблему комплексно. Базу дослідження становили 50 дітей віком 11–17 років, які повернулися в Україну після перебування за кордоном, а також 6 соціальних працівників і соціальних педагогів, які мають практичний досвід роботи з такою категорією дітей. Для збору емпіричних даних було використано «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» [3], анкету «Сильні сторони і труднощі», авторську анкету з оцінки адаптаційних потреб дітей та напівструктуроване інтерв'ю з фахівцями. Такий інструментарій дав змогу одночасно зафіксувати суб'єктивне бачення дітей, особливості їхнього емоційного і поведінкового стану та професійні оцінки спеціалістів.

Результати, отримані за «Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки», засвідчили, що загальний рівень сприйнятої підтримки у дітей після повернення є помірним, але нерівномірним залежно від її джерела. Найвищі показники були зафіксовані за шкалою сімейної підтримки, що свідчить про провідну роль родини як основного ресурсу стабілізації та захищеності. Водночас найнижчі результати виявлено за шкалою дружньої підтримки, що вказує на труднощі у відновленні або побудові довірливих контактів з однолітками. Саме ця диспропорція між підтримкою з боку сім'ї та підтримкою з боку друзів є важливим показником уразливості дітей у сфері соціальної інтеграції.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що після повернення діти насамперед спираються на родинне оточення, тоді як взаємини з ровесниками часто залишаються нестабільними або недостатньо сформованими. Це можна пояснити перерваними соціальними зв'язками, зміною класного колективу, потребою повторного входження у шкільне середовище та невпевненістю у власному місці серед однолітків. У контексті соціальної роботи такий результат є принципово важливим, оскільки він показує необхідність спрямування зусиль не лише на підтримку дитини в межах сім'ї, а й на відновлення її соціальної включеності в освітньому середовищі.

Результати, отримані за анкетою «Сильні сторони і труднощі», виявили, що

найбільш вираженими проблемами у досліджуваної групи є емоційні симптоми та труднощі у взаєминах з однолітками. Підвищені показники за шкалою емоційних симптомів свідчать про поширеність тривожності, внутрішньої напруги, вразливості, занепокоєння та емоційного виснаження. Ще більш вираженими виявилися труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, що проявляються у почутті ізольованості, відчуженості, невпевненості у спілкуванні та складності включення в учнівський колектив. Водночас рівень просоціальної поведінки залишився достатньо високим, що свідчить про збереження у дітей здатності до співпереживання, взаємодопомоги та конструктивної соціальної взаємодії.

Результати авторського анкетування дозволили конкретизувати зміст адаптаційних потреб дітей після повернення. Було встановлено, що однією з найпоширеніших проблем є освітні труднощі, пов’язані з прогалинами у знаннях, складністю опанування навчальної програми, зміною вимог та потребою адаптуватися до української системи освіти. Не менш суттєвими виявилися труднощі у встановленні дружніх зв’язків, нестача стабільних контактів, підвищений рівень стресу та неоднорідний рівень підтримки з боку педагогів. Така сукупність результатів показує, що адаптаційний процес після повернення не може бути зведений до одного виміру, а потребує цілісного супроводу, у якому поєднуються освітня, психологічна і соціальна підтримка.

Важливе значення для інтерпретації результатів мало напівструктуроване інтерв’ю з фахівцями соціальної сфери. Соціальні працівники та соціальні педагоги підтвердили, що повернення дітей в Україну супроводжується тривалим періодом повторної адаптації, який нерідко ускладнюється емоційною напругою, порушенням звичних контактів, невизначеністю, освітніми труднощами та складністю включення у класний колектив. На думку фахівців, найбільш ефективними формами допомоги є індивідуальні бесіди з дитиною, робота з батьками, адаптаційні заходи у класі, групові заняття на розвиток комунікації та взаємодія соціального педагога, психолога й

класного керівника. Водночас було виявлено і низку бар'єрів, серед яких нестача часу для індивідуального супроводу, обмеженість методичних ресурсів і недостатня узгодженість між різними суб'єктами підтримки.

Узагальнення результатів дає змогу стверджувати, що потреби дітей, які повернулися з-за кордону в Україну, мають виразно комплексний характер. Найбільш уразливими сферами виступають емоційне самопочуття, взаємини з однолітками, шкільна адаптація та рівень відчуття підтримки. Водночас сім'я залишається основним ресурсом стабілізації, а збережений потенціал до просоціальної поведінки створює важливу основу для подальшої соціально-педагогічної роботи. Саме тому ефективна соціальна робота з цією категорією дітей повинна будуватися не на фрагментарних заходах, а на принципах комплексності, індивідуалізації, раннього виявлення труднощів і міждисциплінарної взаємодії.

Отже, емпіричне дослідження потреб дітей, які повернулися з-за кордону в Україну, у контексті соціальної роботи засвідчило, що ця категорія дітей потребує системної, адресної і багатокомпонентної підтримки. Ефективність соціальної роботи в цьому напрямі залежить від здатності вчасно виявляти проблемні зони, бачити не лише труднощі, а й ресурси дитини, координувати зусилля сім'ї, школи і соціальних фахівців та створювати умови для поступового відновлення життєвої рівноваги. Саме такий підхід дозволяє розглядати соціальну роботу як ключовий механізм забезпечення безпечного і підтримувального повернення дитини до українського суспільства.

Список використаних джерел

1. Заверико Н.В., Тимофєєнко К.І., Яшина О.М. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених та тимчасово переміщених українських дітей. *Теорія і практика педагогічних наук*. 2023. №4. С. 111–117. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-4-16.
2. Конвенція ООН про права дитини. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
3. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. URL: https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.202

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА САМОТНІХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Горбатюк Аліна

У сучасному українському суспільстві спостерігається тенденція до зростання кількості людей похилого віку, що зумовлено демографічним старінням населення та соціально-економічними змінами. Особливої уваги потребують самотні особи похилого віку, які через відсутність близьких родичів або обмеженість соціальних контактів часто опиняються у складних життєвих обставинах [1]. Самотність у похилому віці може супроводжуватися почуттям соціальної ізоляції, погіршенням психоемоційного стану та труднощами у задоволенні повсякденних потреб. У таких умовах важливу роль відіграє система соціальних послуг, яка забезпечує підтримку та допомогу людям похилого віку. Особливе значення має діяльність територіальних громад, адже саме на цьому рівні здійснюється безпосереднє надання соціальних послуг населенню.

Метою тези є аналіз особливостей соціальної підтримки самотніх осіб похилого віку в системі соціальних послуг територіальної громади.

Самотні особи похилого віку є однією з найбільш соціально вразливих категорій населення. Вони часто стикаються з низкою проблем, серед яких: погіршення стану здоров’я, обмеженість матеріальних ресурсів та труднощі у самообслуговуванні. Відсутність підтримки з боку родини значно ускладнює їхнє повсякденне життя та підвищує ризик соціальної ізоляції [2].

У системі соціального захисту населення важливе місце займають соціальні послуги, спрямовані на підтримку самотніх осіб. Основними суб’єктами надання таких послуг є територіальні центри соціального обслуговування (на прикладі Летичівського територіального центру), центри надання соціальних послуг, а також громадські організації. До найбільш поширених видів соціальної підтримки належать [2, 5]: надання соціально-побутових послуг (допомога у приготуванні їжі,

прибиранні житла); соціально-медична підтримка; соціально-психологічна допомога та організація культурно-дозвіллєвої діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості соціальної підтримки самотніх осіб похилого віку в системі соціальних послуг територіальної громади

№ з/п	Напрям соціальної підтримки	Особливості реалізації в територіальній громаді
1	2	3
1	Соціально-побутова підтримка	Передбачає допомогу в самообслуговуванні, придбанні продуктів і ліків, прибиранні житла, оплаті комунальних послуг, супроводі до медичних та інших установ.
2	Психологічна підтримка	Спрямована на зниження відчуття самотності, тривожності, емоційного виснаження, підтримання психологічного благополуччя через консультування, бесіди, групи підтримки.
3	Соціально-медична підтримка	Полягає у сприянні доступу до медичних послуг, контролі стану здоров'я, супроводі під час лікування, допомозі в організації догляду.
4	Інформаційна підтримка	Забезпечує інформування осіб похилого віку про їхні права, доступні соціальні послуги, пільги, програми допомоги та можливості участі в житті громади.
5	Юридична підтримка	Включає консультування з питань соціального захисту, оформлення документів, отримання пільг, субсидій, пенсій та інших видів державної і місцевої допомоги.
6	Комунікативна підтримка	Підтримання спілкування та соціальних контактів, залучення до клубів, груп взаємодопомоги, громадських і культурних заходів.
7	Дозвіллєва підтримка	Реалізується через організацію культурних, освітніх, творчих і рекреаційних заходів, що сприяють активному довголіттю та подоланню соціальної ізоляції.
8	Волонтерська допомога	Полягає в залученні волонтерів до надання побутової, емоційної та комунікативної підтримки, відвідування самотніх осіб похилого віку, допомоги в кризових ситуаціях.
9	Соціальна адаптація	Спрямована на підтримання здатності літньої людини орієнтуватися в соціальному середовищі, користуватися послугами громади та зберігати активну життєву позицію.
10	Індивідуальний підхід	Врахування стану здоров'я, життєвих обставин, мобільність, емоційних потреб і соціального статусу конкретної особи.
11	Міжвідомча взаємодія	Реалізується через координацію роботи соціальних служб, медичних закладів, органів місцевого самоврядування, громадських і благодійних організацій.
12	Адресність і доступність послуг	Означає надання підтримки відповідно до реальних потреб самотньої особи похилого віку, з урахуванням територіальної доступності, своєчасності та безперервності допомоги.

Соціальна підтримка самотніх осіб похилого віку в системі соціальних послуг територіальної громади має комплексний характер і охоплює побутовий, психологічний, медичний, інформаційний та соціокомунікативний напрями. Її ефективність залежить від адресності, доступності, міжвідомчої взаємодії та врахування індивідуальних потреб літніх людей [2, 4].

Ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від взаємодії різних інституцій громади, а також від професійної діяльності соціальних працівників. Важливим є також розвиток інноваційних форм соціальної роботи, спрямованих на залучення самотніх осіб до активного громадського життя та розширення їх соціальних контактів [3]. Соціально-психологічна адаптація в межах громади дозволяє літній людині відчути себе частиною соціуму, що суттєво покращує якість її життя [4].

Таким чином, соціальна підтримка самотніх осіб похилого віку є важливою складовою системи соціального захисту. Ефективна організація соціальних послуг на рівні територіальної громади сприяє покращенню якості життя людей похилого віку, зменшенню проявів соціальної ізоляції та створенню умов для їх активного і гідного старіння.

Список використаних джерел

1. А. Й. Капська, *Соціальна робота: навчальний посібник*. Київ, Україна: Центр навчальної літератури, 2017.
2. Візнюк І. М., Поліщук А. Психологічні детермінанти булінгу особистості у соціометричному вимірі. Харків: Психологічне консультування та психотерапія, 2021. №14. С. 67-80.
3. Г. І. Слозанська, *Соціальна робота в територіальній громаді: теорії, моделі та методи: монографія*. Тернопіль, Україна: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2018.
4. І. Д. Звєрєва, *Соціальна робота в Україні: теорія і практика: навчальний посібник*. Київ, Україна: Центр навчальної літератури, 2019.
5. С. О. Лукомська, «Соціально-психологічна адаптація осіб похилого віку до життєдіяльності в громаді», *Психологічний часопис*, т. 8, № 4, с. 56-65, 2022.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ОСНОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В ГРОМАДІ

Кащук Софія

Зростання кількості сімей, які потребують комплексної підтримки у зв'язку з вихованням дітей з особливими освітніми потребами, посилює значення наукового вивчення реальних запитів батьків як необхідної передумови вдосконалення соціальної роботи в громаді. Саме батьки щоденно стикаються з емоційними, інформаційними, організаційними та соціальними труднощами, від рівня подолання яких значною мірою залежить ефективність розвитку, навчання та соціалізації дитини. Водночас практика показує, що наявна система підтримки нерідко має фрагментарний характер, не повною мірою враховує потреби сім'ї як цілісної системи та потребує більшої узгодженості між різними суб'єктами допомоги. У зв'язку з цим дослідження потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами набуває особливого значення, оскільки дає змогу виявити проблемні зони у функціонуванні системи підтримки, обґрунтувати напрями її вдосконалення та посилити практичну орієнтованість соціальної роботи на рівні громади.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами як важливої передумови вдосконалення соціальної роботи в громаді, а також у визначенні проблемних аспектів наявної системи підтримки та обґрунтуванні напрямів підвищення її ефективності відповідно до реальних запитів сімей.

Дослідження потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами посідає важливе місце в сучасній соціальній роботі, оскільки саме через вивчення реальних труднощів, запитів і життєвих ситуацій сімей стає можливим удосконалення механізмів підтримки на рівні громади. У центрі уваги в такому підході перебуває не лише дитина, а й родина як цілісна система, від ресурсності, поінформованості та емоційного стану якої значною мірою залежить ефективність розвитку, навчання

й соціалізації дитини. Умови сучасної громади вимагають переходу від переважно фрагментарної допомоги до комплексної моделі соціальної роботи, що поєднує психологічну, інформаційну, організаційну та координаційну підтримку батьків.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами та узагальнення практики їх соціальної підтримки на рівні громади. Базою дослідження став Центр надання соціальних послуг «Крок назустріч», діяльність якого пов’язана з наданням допомоги вразливим категоріям населення, консультуванням, виявленням потреб отримувачів послуг і координацією взаємодії з іншими установами. Такий вибір дав змогу розглянути соціальну підтримку сімей не в абстрактному, а в реальному інституційному контексті, де можна простежити наявні ресурси громади, наявні бар’єри та потенціал розвитку міжвідомчої співпраці.

Методичний інструментарій дослідження будувався на поєднанні кількісних і якісних методів, що забезпечило цілісне бачення досліджуваної проблеми. До участі було залучено 40 батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також 3 педагогічних працівники і 2 соціальні працівники, які безпосередньо взаємодіють із такими сім’ями. Основними методами стали анкетування, шкала депресії, тривоги та стресу DASS та фокус групове дослідження. Саме така комбінація методів дала змогу не лише зафіксувати оцінки батьків щодо якості послуг, а й глибше зрозуміти їхній емоційний стан, повсякденні труднощі та професійне бачення фахівців щодо організації підтримки в громаді.

Анкетування засвідчило, що більшість опитаних батьків мають досвід взаємодії з інклюзивно-ресурсними центрами, а отже саме ця інституція займає важливе місце в системі місцевої підтримки сімей. Водночас з’ясовано, що досвід звернення до ІРЦ переважно пов’язаний із діагностикою розвитку дитини, консультаціями логопеда, психолога чи корекційного педагога. Такі тенденції надають підстави стверджувати, що наявна практика допомоги в основному

зосереджена на освітньо-корекційному аспекті, тоді як соціальна підтримка родини залишається менш вираженою та недостатньо інституціоналізованою. Таким чином, уже на рівні первинного аналізу проявляється розрив між фактично наявними послугами та ширшими потребами сімей (табл. 1).

Оцінка якості послуг показала, що батьки загалом позитивно сприймають доброзичливість персоналу, професійну компетентність фахівців і зміст наданих рекомендацій. Разом із тим найнижчі оцінки були пов’язані з доступністю послуг за часом, що вказує на наявність організаційних труднощів. Отримані результати дозволяють зробити важливий висновок про те, що проблема полягає не лише в наявності чи відсутності певних сервісів, а й у можливості своєчасного та зручного доступу до них. Для батьків, які постійно поєднують догляд за дитиною з іншими сімейними й професійними обов’язками, саме доступність послуг набуває особливого значення.

Одним із найважливіших результатів анкетування стало виявлення дефіцитних форм підтримки. Найбільш затребуваними виявилися фінансова допомога, соціальний супровід сім’ї, можливість короткочасного перепочинку для батьків, групи взаємопідтримки, практичні тренінги та більша кількість індивідуальних занять для дітей. Такі відповіді свідчать про те, що батьки очікують від системи допомоги значно більшого, ніж разова консультація або поодинока рекомендація. Вони потребують супроводу, який був би наближений до реального життя сім’ї, допомагав би орієнтуватися серед послуг, зменшував би щоденне навантаження та посилював би відчуття підтримки з боку громади.

Не менш важливими виявилися результати, що стосуються труднощів, які переживають батьки дітей з особливими освітніми потребами. На перший план вийшли психологічні проблеми, пов’язані зі стресом, тривожністю та емоційним виснаженням.

Таблиця 1

Потреби батьків дітей з особливими освітніми потребами як важлива передумова вдосконалення соціальної роботи в громаді

Група потреб	Конкретні прояви та запити батьків	Значення для вдосконалення соціальної роботи в громаді
1	2	3
Інформаційні потреби	Потреба в зрозумілій інформації про доступні послуги, маршрути отримання допомоги, особливості розвитку дитини	Вимагає розвитку системи інформування, консультативної підтримки та доступної комунікації між установами й родинами
Психологічні потреби	Потреба в емоційній підтримці, зниженні рівня стресу, тривожності, емоційного виснаження	Актуалізує необхідність психологічного консультування, груп підтримки, програм профілактики емоційного вигорання батьків
Соціально-підтримувальні потреби	Потреба в соціальному супроводі сім'ї, постійному супроводі, допомозі в координації послуг	Потребує запровадження системного соціального супроводу та міжвідомчої координації
Фінансово-економічні потреби	Потреба у фінансовій допомозі, підтримці сім'ї у зв'язку з додатковими витратами на розвиток, лікування, реабілітацію дитини	Вимагає посилення адресної соціальної підтримки та програм матеріальної допомоги
Організаційні потреби	Потреба в доступності послуг за часом, зручному графіку, зменшенні черг, територіальній доступності центрів допомоги	Передбачає вдосконалення організації соціальних і освітніх послуг, підвищення їх гнучкості та наближеності до сім'ї
Освітньо-консультативні потреби	Потреба у практичних рекомендаціях, тренінгах, індивідуальному консультуванні щодо роботи з дитиною вдома	Потребує розвитку практикоорієнтованих форм підтримки, спрямованих на підвищення батьківської компетентності
Потреби у перепочинку та відновленні ресурсів	Потреба в короткочасному перепочинку для батьків, зменшенні щоденного навантаження	Актуалізує необхідність розвитку послуг тимчасового догляду та програм підтримки ресурсного стану родини
Комунікативно-соціальні потреби	Потреба у взаємопідтримці, спілкуванні з іншими батьками, подоланні соціальної ізоляції	Обґрунтовує доцільність створення батьківських спільнот, груп взаємодопомоги та соціальної інтеграції
Потреби, пов'язані з розвитком дитини	Потреба у більшій кількості індивідуальних занять, якісному супроводі розвитку та навчання дитини	Вимагає посилення міждисциплінарної допомоги та доступності спеціалізованих послуг для дитини
Потреби в міжвідомчій координації	Потреба у взаємодії між освітніми, соціальними, медичними та іншими службами	Потребує створення цілісної міжсекторальної моделі підтримки сім'ї в громаді

Значна частина респондентів також вказала на фінансові труднощі,

складність поєднання роботи і догляду за дитиною, нестачу інформації про доступні послуги, соціальну ізоляцію, черги на консультації та віддаленість окремих центрів допомоги. Згідно того зазначимо, що потреби батьків мають не вузько функціональний, а комплексний характер, а тому й соціальна робота з ними має будуватися на міжсекторальній і сімейно орієнтованій основі.

Психодіагностичний етап дослідження поглибив розуміння реального стану батьків і показав, що значна частина з них перебуває в умовах підвищеного психологічного напруження. Найбільш вираженими виявилися показники стресу і тривоги, тоді як депресивні прояви були менш домінантними, але також достатньо поширеними. Це свідчить про те, що для батьків характерним є не лише ситуативне занепокоєння, а пролонгований емоційний тиск, який супроводжує їх у повсякденному житті. Постійна включеність у процес лікування, розвитку, навчання й супроводу дитини, невизначеність щодо її майбутнього та відповідальність за координацію різних видів допомоги призводять до виснаження, що має враховуватися при плануванні соціальної роботи в громаді.

Важливе значення для інтерпретації кількісних результатів мало фокус групове дослідження, у якому взяли участь педагогічні працівники, соціальні працівники та батьки дітей з особливими освітніми потребами. Узагальнені результати обговорення показали високу узгодженість позицій різних учасників щодо того, що підтримка батьків є одним із ключових чинників ефективного розвитку дитини. Учасники наголошували, що батьки потребують не епізодичної допомоги, а постійного супроводу, зрозумілої інформації, емоційної підтримки та координації між установами. Особливо значущим виявився висновок про те, що саме родина часто змушена самостійно поєднувати різні ланки допомоги, що створює додаткове навантаження і посилює відчуття виснаження.

Фокус група також дозволила окреслити найбільш ефективні форми соціальної роботи з батьками. До них учасники віднесли індивідуальне консультування,

соціальний супровід, практичні тренінги та групи взаємопідтримки. Їхня результативність пояснюється тим, що вони дають змогу враховувати конкретну ситуацію сім'ї, поєднувати інформування з реальним супроводом, знижувати рівень соціальної ізоляції та створювати простір для обміну досвідом між батьками. Водночас було підкреслено, що наявна допомога в громаді ще не має достатньої системності, а міжвідомча взаємодія між освітніми, соціальними, медичними та іншими установами залишається частково ефективною, але не повною мірою налагодженою.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що вивчення потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами є не лише дослідницьким завданням, а й необхідною основою для вдосконалення соціальної роботи в громаді. Саме через аналіз реальних труднощів сімей стає можливим виявлення тих ланок підтримки, які потребують посилення, розширення чи організаційного переосмислення. Результати дослідження показали, що громада має орієнтуватися на розвиток комплексної моделі допомоги, у якій поєднуватимуться психологічна підтримка, соціальний супровід, практично орієнтоване консультування, розвиток батьківських груп, інформування та чіткі механізми міжвідомчої координації.

Отже, дослідження потреб батьків дітей з особливими освітніми потребами дозволило виявити ключові проблеми в системі місцевої підтримки та окреслити напрями її вдосконалення. Отримані результати підтверджують, що ефективна соціальна робота на рівні громади має виходити за межі допомоги, зосередженої лише на дитині, і спрямовуватися на підтримку сім'ї як активного партнера, носія ресурсів і водночас отримувача допомоги. Саме такий підхід створює передумови для більш цілісної, доступної й практично орієнтованої системи соціальної роботи, здатної відповідати реальним потребам батьків і підвищувати якість життя сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел

1. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА МОЖЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Піх Діана

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах тривалої суспільної нестабільності, воєнних загроз, порушення звичних соціальних зв'язків і зміни життєвих орієнтирів підлітки особливо гостро переживають стан невизначеності, який позначається на їхньому емоційному стані, самооцінці, відчутті самотності, здатності довіряти іншим і звертатися по допомогу. У зв'язку з цим особливого значення набуває не лише теоретичне осмислення цієї проблеми, а й її емпіричне вивчення, оскільки саме результати дослідження дають змогу виявити реальні потреби підлітків, конкретизувати соціально-психологічні прояви переживання невизначеності та визначити найбільш доцільні напрями вдосконалення соціальної роботи. Такий підхід є важливим для розроблення практично орієнтованих моделей підтримки, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості, соціальної включеності та доступності допомоги для підлітків у сучасних умовах.

Метою тези є емпіричне вивчення соціально-психологічних проявів невизначеності у підлітків та визначення можливостей соціальної роботи щодо їхньої підтримки на основі аналізу емоційного стану, самооцінки, переживання самотності, особливостей соціальної підтримки й бар'єрів у зверненні по допомогу.

Емпіричне дослідження було побудоване як комплексне, що поєднало кількісні та якісні методи аналізу. Його базою стали 50 підлітків віком 10–18 років та 5 соціальних працівників закладів освіти і громадських організацій м. Вінниці, які мають практичний досвід роботи з цією категорією. Для збору емпіричних даних було використано авторський опитувальник щодо соціальної підтримки підлітків, модифіковану методику А. Будассі для вивчення самооцінки, методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, а також напівструктуроване інтерв'ю з фахівцями. Такий підхід дозволив поєднати бачення самих підлітків із професійною рефлексією соціальних працівників та отримати цілісну картину проблеми (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження самотності, самооцінки та сприйняття невизначеності підлітками

Напрям дослідження	Показники	Результати (в балах)
1	2	3
Суб'єктивне відчуття самотності	Низький рівень; середній рівень; високий рівень; середнє значення	28 %; 52 %; 20 %; 28,6
Особливості переживання самотності	Емоційна дистанція; поверхневість взаємодії; нестача спілкування; відчуття нерозуміння; очікування ініціативи від друзів	Переважають якісні труднощі соціальних зв'язків та емоційної включеності
Самооцінка	Відносно адекватна; завищена; занижена	56 %; 26 %; 18 %
Сприйняття невизначеності	Дуже часто; іноді; загалом як звичний фон	42 %; 38 %; 80 %

Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності показали, що найбільш поширеним серед опитаних є середній рівень самотності. Низький рівень було виявлено у 28 % респондентів, середній у 52 %, а високий у 20 %. Середнє значення у вибірці становило 28,6 бала, що також відповідає середньому рівню. Так значення свідчать про те, що для більшості підлітків характерним є не ситуативне, а доволі стійке переживання соціальної віддаленості, нестачі близьких контактів і труднощів емоційної включеності у значущі стосунки.

Поглиблений аналіз відповідей дозволив встановити, що найчастіше підлітки переживають не стільки повну фізичну ізоляцію, скільки емоційну дистанцію і поверхневість взаємодії. Найбільше відповідей часто та іноді стосувалися тверджень про нестачу спілкування, браку компанії, відчуття нерозуміння з боку інших та очікування ініціативи від друзів. Такі результати означають, що однією з ключових проблем є послаблення якості соціальних зв'язків. Для соціальної роботи такий результат має принципове значення, оскільки вказує на потребу не лише розширювати коло контактів підлітків, а й формувати довірливі, безпечні та емоційно насичені

форми взаємодії. Не менш показовими виявилися результати вивчення самооцінки. Серед старших підлітків у 56 % було зафіксовано відносно адекватну самооцінку, у 26 % завищену, а у 18 % занижену, що надає підстави стверджувати, що хоча більшість респондентів зберігає більш-менш реалістичне бачення себе, помітна частина підлітків виявляє або схильність до ідеалізації власного образу, або до внутрішньої невпевненості й самокритичності. У контексті невизначеності такі коливання самооцінки є особливо значущими, оскільки вони впливають на готовність звертатися по допомогу, приймати підтримку та взаємодіяти з оточенням.

Авторське опитування дозволило конкретизувати, як самі підлітки сприймають нестабільність у власному житті. Для 80 % опитаних невизначеність вже стала звичним фоном повсякденності, оскільки 42 % відповіли, що відчувають її дуже часто, а ще 38 % іноді. Основними джерелами тривоги були названі повітряні тривоги та питання безпеки, невпевненість у майбутньому, воєнні події та нестабільність навчання. Водночас частина респондентів зазначала також складнощі у сім'ї, проблеми у спілкуванні з однолітками та брак підтримки. Такі результати свідчать, що невизначеність для підлітків є багатовимірним явищем, яке охоплює безпекову, освітню, емоційну та міжособистісну сфери.

Найчастіше підлітки вказували на такі труднощі, як тривожність, втома та емоційне виснаження, невпевненість у собі, пригнічений настрій, втрату інтересу до навчання, самотність і труднощі у спілкуванні. Отже, невизначеність виявляється не лише як зовнішня нестабільність, а як внутрішнє напруження, що безпосередньо впливає на емоційний стан, мотивацію і здатність підтримувати соціальні контакти. Показовим є і те, що майже половина респондентів тією чи іншою мірою зафіксувала погіршення або звуження стосунків з однолітками, а це означає послаблення одного з найважливіших ресурсів підтримки у підлітковому віці.

Дослідження показало, що хоча більшість підлітків має хоча б мінімальне коло підтримки, ця підтримка часто є нестійкою і залежною від обставин. Найчастіше

джерелами допомоги виступають батьки та друзі, тоді як психологи, вчителі, соціальні педагоги і представники громадських організацій згадуються значно рідше. Це означає, що неформальна підтримка суттєво переважає над інституційною, а професійні служби поки що не сприймаються підлітками як першочерговий ресурс. При цьому майже кожен п’ятий респондент зазначив, що практично не отримує підтримки, а рівень задоволеності нею виявився доволі неоднорідним.

Окремого значення набувають бар’єри у зверненні по допомогу. Лише незначна частина підлітків відзначила, що їм легко звертатися до дорослих, тоді як 42 % прямо вказали на труднощі у такому зверненні. Найбільше заважають страх осуду, недовіра до дорослих, небажання говорити про власні проблеми, недостатня поінформованість про доступні можливості допомоги, байдужість з боку оточення та брак фахівців. Такі результати надають підстави стверджувати, що доступність підтримки визначається не лише наявністю послуг, а й психологічною безпекою середовища, характером комунікації дорослих з підлітками та рівнем довіри у взаємодії.

Щодо потреб у соціальній роботі, то підлітки найчастіше наголошували на необхідності психологічної підтримки, тренінгів із подолання стресу, заходів для спілкування і нових знайомств, індивідуальних консультацій, допомоги з навчанням і адаптацією, а також більшої інформованості про те, де можна отримати допомогу. Відповіді на відкриті запитання також показали запит на більше розуміння з боку дорослих, безпечні простори для спілкування, зменшення тиску у шкільному середовищі та більш передбачувану комунікацію. Важливо й те, що переважна більшість респондентів висловила готовність брати участь у програмах підтримки, якщо вони будуть зрозумілими, дружніми і доступними.

Напівструктуроване інтерв’ю з соціальними працівниками підтвердило результати опитування та поглибило їх у професійному вимірі. Фахівці майже одностайно наголошували, що сучасне становище підлітків характеризується тривалою нестабільністю, емоційним перевантаженням, послабленням відчуття безпеки, звуженням

кола спілкування, зниженням довіри до дорослих і труднощами у плануванні майбутнього. Вони підкреслювали, що підлітки нерідко демонструють зовнішню адаптованість, за якою приховується внутрішня вразливість, апатія, дратівливість, уникання контакту або замкнутість. У зв'язку з цим соціальна робота не може обмежуватися ситуативною реакцією на окремі проблеми, а має бути системною і довготривалою.

У відповідях фахівців чітко простежувалася орієнтація на комплексний підхід, що охоплює не лише самого підлітка, а й його сім'ю, школу та середовище громади. Найбільш ефективними формами підтримки вони вважали регулярний індивідуальний супровід, групи підтримки, кризове консультування, безпечні молодіжні простори, профілактичні заняття і міжвідомчу взаємодію. Водночас серед головних бар'єрів називали перевантаженість фахівців, нестачу ресурсів, недостатню кількість програм для підлітків, слабку координацію між інституціями та складність залучення батьків.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що соціально-психологічні прояви невизначеності у підлітків мають комплексний характер і охоплюють емоційну, комунікативну, мотиваційну та поведінкову сфери. Підвищена тривожність, переживання самотності, нестійкість самооцінки, ослаблення соціальних зв'язків і труднощі у зверненні по допомогу вимагають такої моделі соціальної роботи, яка поєднуватиме індивідуальні, групові та середовищні форми підтримки. Саме тому перспективним напрямом є розвиток дружніх до підлітка програм, орієнтованих на відновлення довіри, емоційну стабілізацію, формування навичок подолання стресу, посилення соціальної включеності та створення безпечного простору взаємодії на рівні школи і громади.

Список використаних джерел

1. Савельчук І. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. Social *Work and Education*. 2022. № 9(1). С. 113–121. https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.9

2. Psychosocial support for schoolchildren in wartime Ukraine: community-based access and parent-reported perceived helpfulness. *Conflict and Health*. 2026. Vol. 20. DOI: https://doi.org/10.1186/s13031-026-00762-9.

3. Ukraine Adolescent Mental Health Study (UAMS): impact of prolonged war exposure. Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry. 2025. URL: https://surl.lu/pqyytn

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СТРУКТУРА ТА ДЕТЕРМІНАНТИ

Полінічук Софія

Сучасний підліток живе в умовах безпрецедентного психологічного навантаження, що зумовлюється як глобальними соціальними змінами, так і характерними викликами українського суспільства. Інформаційне перевантаження, активне використання соціальних мереж, нестабільність соціального середовища, а також тривалий вплив воєнних подій формують нову реальність розвитку особистості підлітка. У таких умовах проблема стресостійкості набуває не лише наукової, а й виразної соціально-практичної значущості. За сучасними даними, значна частина підлітків демонструє підвищений рівень тривожності та емоційної напруженості, що негативно позначається на їхній когнітивній активності, навчальній мотивації та загальному психологічному благополуччі [4].

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування базових механізмів психологічної саморегуляції та копінг-поведінки. Саме в цей час закладаються стійкі способи реагування на стресові ситуації, які визначають подальшу адаптацію особистості в дорослому житті. Незважаючи на значний науковий доробок у сфері дослідження стресу, проблема структурної організації стресостійкості підлітків та її детермінант в умовах тривалого соціального стресу потребує подальшого теоретичного осмислення [1, 5].

Метою публікації є теоретичне обґрунтування структури стресостійкості підлітків та визначення ключових чинників її формування в сучасних реаліях.

Наукове вивчення стресостійкості еволюціонувало від фізіологічних концепцій Г. Сельє до сучасних системних підходів. Зокрема, А. Мастен розглядає стійкість (resilience) не як статичну рису, а як динамічний процес адаптації складної системи «особистість – середовище» [8].

У сучасній психології стресостійкість розглядається як складне багаторівневе утворення, що інтегрує різні аспекти функціонування особистості. Вона визначається як здатність індивіда зберігати психічну рівновагу, ефективно регулювати власні емоційні стани та забезпечувати продуктивну діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У науковому дискурсі все частіше підкреслюється, що стресостійкість є не стільки вродженою рисою, скільки результатом взаємодії особистісних ресурсів і соціального середовища [2].

У вітчизняній психологічній науці стресостійкість трактується як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її адаптацію до складних життєвих обставин та сприяє збереженню психологічного здоров'я (Т. Титаренко) [5]. Водночас сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що стійкість формується як динамічний процес, який передбачає активну участь особистості у подоланні труднощів та переосмисленні досвіду.

Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити основні структурні компоненти стресостійкості підлітків. До них належать фізіологічний компонент, що відображає адаптаційні можливості організму; когнітивний компонент, пов'язаний із процесами оцінювання стресових ситуацій; емоційний компонент, який включає здатність до регуляції емоційних станів; мотиваційний компонент, що визначає спрямованість поведінки; та поведінковий компонент, який проявляється у виборі стратегій подолання стресу [7, 8].

Когнітивний компонент відіграє особливу роль, оскільки саме суб'єктивна оцінка ситуації визначає інтенсивність переживання стресу. Підлітки, які схильні до катастрофізації подій, частіше переживають високий рівень тривожності, тоді як здатність до раціонального переосмислення ситуації сприяє зниженню рівня стресу. Емоційний компонент пов'язаний із розвитком навичок саморегуляції, що дозволяє контролювати інтенсивність негативних переживань та підтримувати психологічну рівновагу.

Поведінковий компонент стресостійкості реалізується через використання різноманітних копінг-стратегій. Дослідження свідчать, що найбільш ефективними є адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення ситуації. Натомість неадаптивні стратегії, зокрема уникнення або емоційне реагування, можуть посилювати негативні наслідки стресу. Особливу увагу слід приділити детермінантам формування стресостійкості. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості підлітка, рівень розвитку самосвідомості, самооцінка та емоційна зрілість. Важливу роль відіграють також нейропсихологічні особливості розвитку, зокрема дисбаланс між емоційними та регуляторними структурами мозку, що є характерним для підліткового віку [7].

Зовнішні чинники включають сімейне середовище, стиль виховання, рівень соціальної підтримки, а також вплив освітнього середовища. У сучасних умовах воєнного часу значущим фактором виступає наявність хронічного стресу, що потребує мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. У цьому контексті важливого значення набуває формування внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, життєстійкість та здатність до саморефлексії.

О. Шевцова та М. Ареф’єва зазначають, що для стійкої молоді характерним є переважання стратегій планування та самоконтролю, тоді як низький рівень стійкості корелює зі стратегіями уникнення [7]. Детермінанти цього феномену мають специфічний характер: з одного боку, підлітки вразливі через дисбаланс у розвитку емоційних та контролюючих центрів мозку (Л. Стайнберг), а з іншого – цей вік є найбільш сенситивним для засвоєння конструктивних моделей подолання труднощів. У сучасних умовах соціальної нестабільності ключовим чинником стійкості стає здатність підлітка знаходити внутрішні ресурси для відновлення та адаптації до мінливого середовища [3; 4].

Отже, стресостійкість підлітків є складним багаторівневим утворенням, формування якого зумовлене взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вона виступає важливою умовою ефективної адаптації особистості до сучасних викликів та забезпечує збереження її психологічного благополуччя. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів стресостійкості у підлітків.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в умовах сучасних викликів. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
2. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 312 с.
3. Кондюк О. Стресостійкість підлітків в умовах військового часу. *Сучасні тенденції психологічної науки та практики : зб. наук. праць*. Вінниця : ВДПУ, 2025. Вип. 15 (І). С. 102–104.
4. Навчання під час війни: як стрес впливає на підлітків. Навчай для України. 2024. URL: https://teachforukraine.org/ (дата звернення: 22.03.2026).
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Шевчук Л. П. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми сучасної науки : тези доп. конф*. Вінниця : ХНУВС, 2025. С. 398–401.
7. Шевцова О., Ареф'єва М. Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах воєнного стану. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*. 2023. Т. 11, № 4. С. 172–179. URL: https://journals.indexcopernicus.com/ (дата звернення: 22.03.2026).
8. Masten A. S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2021. Vol. 18, No. 1. P. 1–21.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Гаврилюк Аліна

Соціалізація старшокласників значною мірою визначається взаєминами у сім'ї та класному колективі, які впливають на розвиток соціальних навичок, самооцінки та адаптації у соціальному середовищі [1; 2; 3]. Дослідження цих взаємозв'язків дозволяє визначити ключові фактори успішної соціальної інтеграції підлітків.

Метою публікації є дослідження впливу сімейних взаємин на соціалізацію старшокласників.

Експериментальне дослідження охопило 75 учнів 10–11 класів (45 дівчат і 30 хлопців) у жовтні 2025 року, з метою аналізу впливу сімейного середовища та взаємин у класі на соціалізацію. Вивчення процесу соціалізації старшокласників здійснювалося за допомогою комплексного поєднання кількісних та якісних методів, що дозволило отримати достовірну інформацію про рівень соціальних навичок, взаємодію в класі та вплив сімейного середовища.

Анкетування складалося з п'яти блоків: комунікативні навички, навички співпраці, емоційна компетентність, сімейна підтримка та задоволеність стосунками у класі. Більшість старшокласників продемонстрували високі показники комунікативних навичок (4,2) та сімейної підтримки (4,1), тоді як емоційна компетентність була дещо нижчою (3,8), що свідчить про потребу в розвитку самоконтролю. Встановлено значущу позитивну кореляцію між сімейною підтримкою та задоволеністю стосунками в класі ($r = 0,62$), що підтверджує вплив стабільного сімейного середовища на формування конструктивних стосунків з однолітками.

Спостереження за груповою взаємодією показало, що учні з високим рівнем сімейної підтримки активніше долучаються до групових завдань, проявляють ініціативу та відповідальність. Лідери класного колективу підтримують конструктивну атмосферу та стимулюють активність інших учнів, тоді як учні з

нижчою емоційною компетентністю частіше потребують допомоги та менш активно включаються у спільну діяльність.

Інтерв'ю з класними керівниками та батьками підтвердило, що дружні стосунки у класі та стабільна сімейна підтримка сприяють впевненості старшокласників, їх самостійності та активній участі у колективних завданнях. Учні з недостатньою підтримкою вдома частіше відчувають соціальну тривожність та демонструють меншу активність у класі.

Соціометричний метод дозволив виявити три групи учнів: лідери (19,7%), середньостатистична група (57%) та відчужені (ізольовані) учні (23,3%). Лідери задають тон емоційному клімату, сприяють вирішенню конфліктів та згуртованості класу. Середньостатистичні учні підтримують стабільний рівень взаємодії та допомагають адаптації менш активних учнів. Відчужені старшокласники рідко залучаються до спільної діяльності, що створює ризик для розвитку соціальної компетентності.

У межах даного дослідження за допомогою Python і бібліотек NetworkX та Matplotlib складено соціограму для 75 старшокласників (рис.1), яка наочно відображає структуру міжособистісних взаємин та рівень інтегрованості учнів.

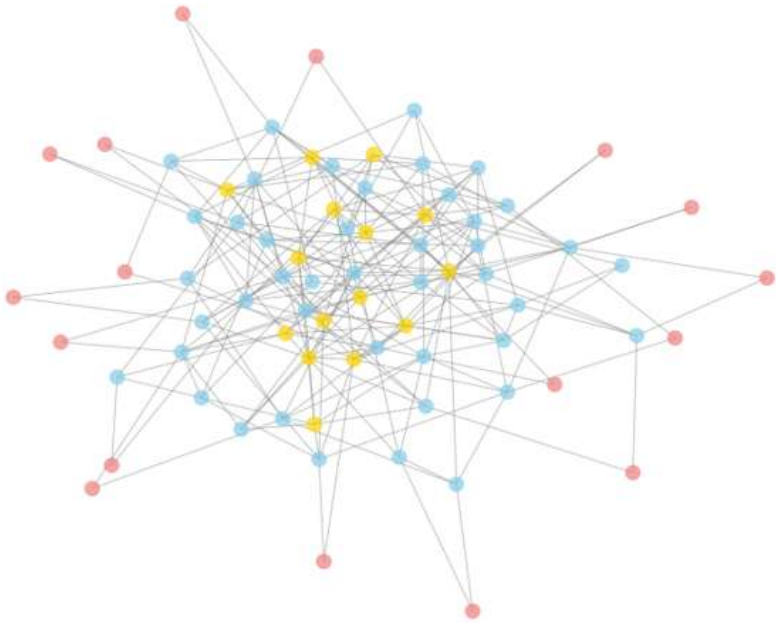

Рис. 1. Соціограма вибірки старшокласників (N = 75)
Джерело: складено автором на основі соціометричного дослідження

Кружечки різного кольору позначають категорії: жовтий – лідери (15), блакитний – середньостатистична група (43), червоний – відчужені учні (17). Соціограма показує численні зв'язки лідерів і середньостатистичної групи, що сприяє згуртованості класу. Водночас відчужені учні мають обмежену інтеграцію, що потребує педагогічного втручання. Дані дозволяють планувати заходи для розвитку соціальних навичок та підтримки включення всіх учнів у колектив.

Отже, дослідження показало, що сімейна підтримка та дружні взаємини у класі сприяють розвитку соціальних навичок і активній участі старшокласників у колективі. Водночас учні з обмеженою підтримкою вдома чи низькою емоційною компетентністю потребують додаткового педагогічного супроводу для інтеграції в клас. Результати підкреслюють важливість створення сприятливого сімейного та шкільного середовища для успішної соціалізації підлітків.

Список використаних джерел

1. Качан О. А. Соціалізація учнів закладів загальної середньої освіти як соціально-педагогічна проблема. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2024. №4. С. 36–42. URL: http://hdl.handle.net/123456789/12413

2. Комар Т. В., Руденок А. І., Томашун Ю. В. Педагогічне партнерство сім'ї та школи в зміцненні психологічної стійкості дітей до кібербулінгу. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія.* 2025. № 3. С. 127–132. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-3-17

3. Пантюк Т., Кекош О., Гриняк В., Чубінський Т. Розвиток суб'єктності особистості в умовах взаємодії сім'ї та школи. *Молодь і ринок*. 2024. № 2/222. С. 17–21. DOI: http://dx.doi.org/10.24919/2308-4634.2024.300081

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО

Климишена Олександра

Проблема стресостійкості здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни, яка суттєво впливає на психічне здоров'я та адаптаційні можливості молоді, тоді як наукові дослідження цього феномена в освітньому середовищі залишаються недостатніми. Постійне перебування здобувачів у стані стресу зумовлює порушення когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, що негативно позначається на їхній навчальній діяльності, актуалізуючи необхідність ґрунтовного вивчення особливостей їх стресостійкості [1–4].

Метою тези є висвітлення результатів емпіричного дослідження проблеми стресостійкості осіб юнацького віку.

Для вивчення рівня стресостійкості було проведено експеримент за участю 102 здобувачів вищої освіти (46 хлопців та 54 дівчат) віком 17-21 років, здобувачів спеціальності «Ветеринарія» 2-4 курсів Тульчинського фахового коледжу ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету. Середній вік вибірки склав 19 років. Ми розробили діагностичну програму (табл. 1) дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, у складі якої 4 апробовані методики та розроблений нами авторський опитувальник переживання стресу здобувачами.

Таблиця 1

Діагностична програма дослідження стресостійкості здобувачів

№ з/	Компонент стресостійкості	Назва методики	Автор (и)	Що вимірює
1	2	3	4	5
1	Інтегральний рівень стресу	Шкала сприйняття стресу (PSS-10)	Ш. Коен, Т. Кемарк, Р. Мермельштейн	Суб'єктивний рівень переживання стресу
2	Біологічний	Тест Айзенка	Г. Айзенк	Біологічно зумовлені

	компонент	(EPI/EPQ) для визначення типу темпераменту		типологічні особливості реагування (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм)
3	Когнітивний компонент	Тест життєстійкості	С. Мадді	Когнітивні ресурси стресостійкості: контроль, залученість, прийняття виклику
4	Поведінковий компонент	Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях	Н.Ендлер, Дж. Паркер	Поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій
5	Освітнє середовище ЗВО	Авторський опитувальник переживання стресу здобувачами	Авторська розробка	Специфіку джерел і форм переживання стресу в освітньому середовищі ЗВО

Проаналізуємо результати дослідження психологічних особливостей стресостійкості здобувачів в освітньому середовищі, отримані за допомогою використаних методик. Згідно результатів за *шкалою сприйняття стресу* (PSS-10), за яким визначили кількість сприйнятого стресу за останній місяць (низький, помірний і високий рівень стресу) на круговій діаграмі (рис. 1).

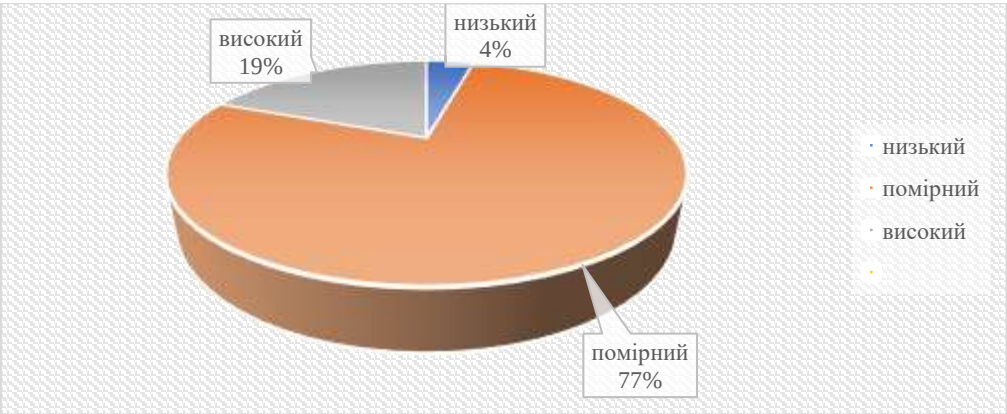

Рис. 1. Діаграма результатів за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

Відповідно до інтерпретації результатів дослідження встановлено:

1) у 4 % опитаних респондентів виявлено *низький рівень* сприйнятого стресу. Ця категорія здобувачів сприймають своє життя як кероване і менш напружене та

добре справляються з труднощами. У такому стані здобувач здатен підтримувати емоційну стабільність і відчуває менший тиск від зовнішніх обставин.

2) у 77 % опитаних респондентів виявили *помірний рівень* стресу, що може бути нормальним рівнем у складних обставинах, але також може свідчити про певні труднощі в управлінні стресом. У такому стані здобувачеві може бути складно повністю контролювати емоції або часом з'являються відчуття перевантаженості. Середній рівень стресу є типовим для здобувачів та відображає адаптаційні труднощі в умовах навчального навантаження.

3) у 19 % опитаних респондентів виявлено *високий рівень* стресу, що може вказувати на те, що вони мають значні труднощі з управлінням своїм емоційним станом, переживають постійну напругу і, можливо, стикаються з проблемами здоров'я або соціального функціонування. Отже, підсумувавши отримані результати бачимо, що основна частина респондентів має помірний рівень сприйнятого стресу. Також маємо достатньо високу частку здобувачів із високим та низьку частку – із низьким рівнем стресу.

Аналіз результатів за *опитувальником Айзенка (EPQ)* показав, що у вибірці переважають екстравертовані (44 %) та збалансовані типи (41 %), що свідчить про соціальну активність і здатність до адаптації. Частка інтровертів становить 15 %. Більшість респондентів характеризується низьким рівнем нейротизму, що вказує на емоційну стабільність, тоді як незначна частина демонструє підвищену вразливість. Показники психотизму переважно низькі або помірні, що свідчить про соціальну адаптованість.

За результатами *«Тесту життєстійкості»* встановлено переважання середнього рівня (68 %), при однакових частках високого та низького рівнів (по 16 %). Найбільш розвиненим компонентом є прийняття ризику, тоді як контроль має середній рівень, а залученість є найменш сформованою. Загалом результати свідчать

про наявність базового адаптаційного потенціалу здобувачів, який потребує подальшого розвитку, зокрема в аспекті підвищення особистісної активності.

Провівши опитування за *методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях для стресових ситуацій* (ciss)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), ми проаналізували отримані результати (Рис. 3).

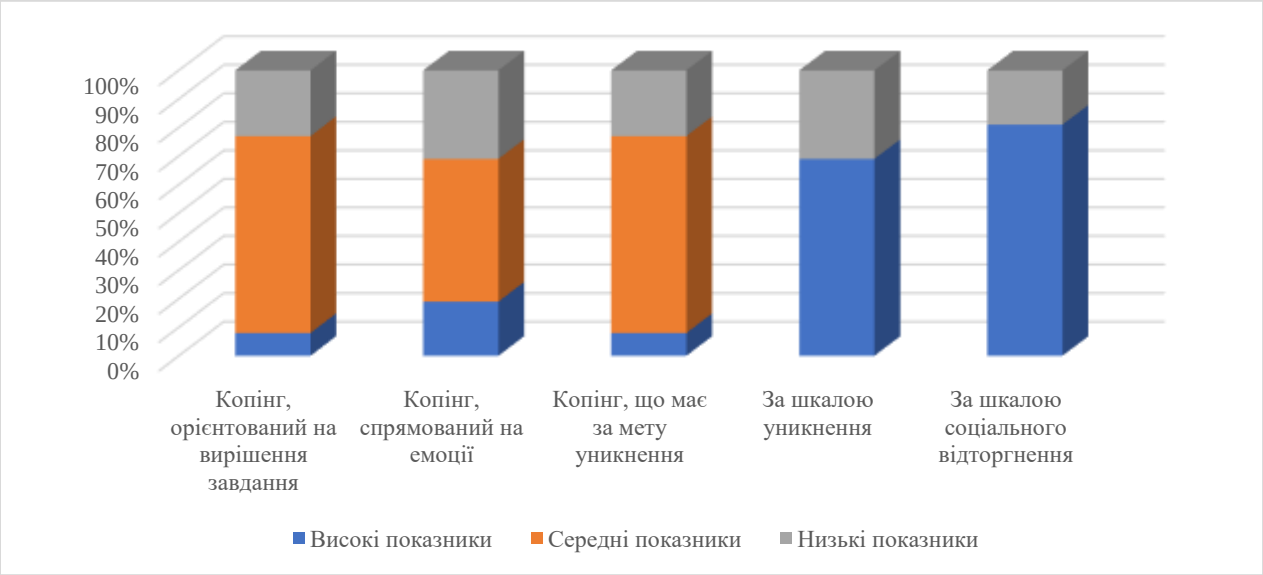

Рис. 3. *Отримані результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях*

Аналіз результатів, отриманих за допомогою *опитувальника Айзенка (EPQ)*, дозволив визначити індивідуально-психологічні особливості здобувачів за основними шкалами темпераменту. Аналіз результатів дослідження копінг-поведінки здобувачів вищої освіти показав, що у структурі стратегій подолання стресу переважають середні показники за всіма основними шкалами. Зокрема, копінг, орієнтований на вирішення завдання, та копінг уникнення характеризуються домінуванням середнього рівня, що свідчить про ситуативне використання як конструктивних, так і менш ефективних стратегій реагування на стрес. Встановлено, що значна частина здобувачів використовує емоційно-орієнтований копінг, що проявляється у фокусуванні на власних переживаннях та емоційних реакціях. Поряд із цим, поширеними є стратегії уникнення, зокрема соціальне відволікання та

відволікання діяльністю, що вказує на тенденцію до зниження напруження без безпосереднього вирішення проблемної ситуації.

Загалом результати дослідження відображають змішаний характер копінг-поведінки: поряд із наявністю адаптивних стратегій простежується схильність до дезадаптивних форм реагування. Результати свідчать про недостатню сформованість ефективних навичок подолання стресу та потребу в їх цілеспрямованому розвитку.

Провівши дослідження за допомогою *Шкали авторського опитувальника переживання стресу* здобувачами вищої освіти, здійснено структурний аналіз змісту тверджень, що дозволило виокремити чотири основні змістові шкали, які комплексно відображають особливості переживання стресу в навчальній діяльності. Результати відображено в таблиці 2.

Аналіз результатів за авторським опитувальником переживання стресу здобувачами показав, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень прояву всіх досліджуваних компонентів. Найбільш вираженими є показники емоційного напруження та навчального перевантаження, що свідчить про значний вплив освітнього середовища на психоемоційний стан здобувачів. Також виявлено помірний рівень когнітивних труднощів, що проявляється у зниженні концентрації уваги та ефективності навчальної діяльності.

Таблиця 2

Результати за шкалами авторського опитувальника переживання стресу здобувачами (у %)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційне напруження та та тривожність	46 %	41 %	13 %
Навчальне перевантаження	39 %	44 %	17 %
Когнітивні труднощі, та міжособистісне напруження	34 %	48 %	18 %
Психологічні ресурси та та підтримка	22 %	51 %	27 %

Водночас показники психологічних ресурсів і соціальної підтримки перебувають переважно на середньому рівні, що свідчить про наявність базового

потенціалу до подолання стресу, але недостатню його реалізацію в умовах підвищеного навантаження. Загалом результати відображають тенденцію до поєднання стресогенних факторів із обмеженими ресурсами їх подолання.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено, що підвищений рівень стресу пов'язаний із емоційним напруженням, навчальним перевантаженням та когнітивними труднощами, а також із використанням емоційно-орієнтованих і уникальних копінг-стратегій, що підтверджує їх взаємопосилювальний характер та дезадаптивний вплив на психологічний стан здобувачів.

Натомість психологічні ресурси, життєстійкість і проблемно-орієнтований копінг мають зворотні зв'язки зі стресом і виступають чинниками його зниження. Загалом результати кореляційного аналізу відображають тенденцію до формування двох моделей реагування на стрес – адаптивної та дезадаптивної, що визначають ефективність подолання стресових ситуацій у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, отримані результати свідчать про складну систему взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками та переживанням стресу. Ключову роль у підвищенні стресу відіграють нейротизм та неадаптивні копінг-стратегії (емоційне реагування та уникнення), тоді як життєстійкість і проблемно-орієнтований копінг виступають як ефективні ресурси подолання стресу. Авторський опитувальник підтвердив, що емоційне напруження, перевантаження та когнітивні труднощі є тісно інтегрованими компонентами стресового стану здобувачів.

Список використаних джерел

1. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
2. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. *V Харківські студентські філософські читання : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ ім. В.Н. Каразіна* / редкол.: І.В. Карпенко (гол. редкол.) та ін. Харків, 2020. С. 205-217.
3. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально- методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». / Укл.: Г. В. Ложкін, І .О. Блохіна. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Герасімова Юлія

У сучасних умовах воєнного часу особливої значущості набуває дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію особистості до стресових впливів. Особи юнацького віку є вразливою категорією, оскільки перебувають на етапі активного особистісного становлення. У цьому контексті важливим є вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю, самоефективністю та копінг-стратегіями як ключовими чинниками подолання стресу [1–6].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати та проаналізувати взаємозв'язок життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегій у осіб юнацького віку в умовах воєнного часу.

Життєстійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що визначає здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та долати труднощі. Вона включає такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття виклику, які забезпечують активну життєву позицію особистості. Важливим чинником життєстійкості є самоефективність, що відображає віру особистості у власні можливості досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню впевненості, наполегливості та активності у подоланні труднощів, що, у свою чергу, підвищує рівень життєстійкості.

Копінг-стратегії виступають як поведінкові та когнітивні способи подолання стресових ситуацій. Умовно їх поділяють на конструктивні (проблемно-орієнтовані, спрямовані на пошук рішень) та деструктивні (уникнення, заперечення). Вибір ефективних копінг-стратегій безпосередньо пов'язаний із рівнем життєстійкості та самоефективності.

В умовах воєнного часу зазначені психологічні характеристики набувають

особливого значення. Особи з високим рівнем життєстійкості та самоефективності частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, що сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічного благополуччя та ефективній адаптації до стресових умов. Натомість низький рівень цих показників пов'язаний із переважанням неадаптивних стратегій поведінки та підвищеним ризиком розвитку психоемоційних порушень.

Таким чином, життєстійкість, самоефективність і копінг-стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку та утворюють цілісну систему психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію особистості до умов воєнного часу. Встановлено, що життєстійкість осіб юнацького віку тісно пов'язана з рівнем їхньої самоефективності та особливостями копінг-стратегій. Високий рівень цих показників сприяє ефективному подоланню стресу та підтримці психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками та розробці практичних програм розвитку життєстійкості у молоді.

Список використаних джерел

1. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. №18. P. 76–82.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
3. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
4. World Health Organization. Mental health in emergencies. 2022. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies
5. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров'я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. Медицина невідкладних станів. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807
6. Мадді С. Р. Життєстійкість: теорія та практика розвитку особистості. Київ: Основи, 2018. 320 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Бабина Віталіна

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня конфліктності серед підлітків, що пов'язано з віковими психологічними особливостями, емоційною нестабільністю, прагненням до самоствердження та впливом соціального середовища. У сучасних умовах освітнього простору конфлікти стають невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії підлітків, однак їх деструктивні прояви можуть негативно впливати на особистісний розвиток, навчальну діяльність і соціалізацію.

Особливу значущість проблема набуває у зв'язку з недостатнім рівнем сформованості навичок емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та конструктивного розв'язання конфліктів у підлітковому віці, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на зниження агресивності, розвиток емпатії та формування ефективних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Організація психокорекційної роботи виступає важливим напрямом діяльності практичного психолога, оскільки дозволяє не лише коригувати деструктивні прояви поведінки, а й сприяти гармонійному розвитку особистості підлітка. Розробка та впровадження ефективних психокорекційних програм забезпечує створення сприятливого психологічного середовища, попередження конфліктів і підвищення рівня соціальної адаптації учнів [1–2].

Саме тому, актуальність теми визначається потребою у науковому обґрунтуванні та практичній реалізації психокорекційних підходів до зниження конфліктності підлітків і формування конструктивних моделей їхньої поведінки в умовах сучасного освітнього середовища.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та практична розробка психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня конфліктної поведінки підлітків шляхом розвитку емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та формування конструктивних стратегій взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Після первинної діагностики було сформовано групу з 70 підлітків із

підвищеним рівнем конфліктності, які потребували розвитку комунікативних навичок. На цій основі розроблено програму психологічного впливу, спрямовану на зниження агресії, формування суб'єкт-суб'єктних відносин та розвиток конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Ціллю програми є зниження рівня конфліктності та перехід від стратегії суперництва до співробітництва. Завдання передбачали розвиток емоційної саморегуляції, зниження тривожності, формування навичок безконфліктного спілкування та співпраці. Програма реалізовувалась у позаурочний час з учнями 8 класу (14–15 років) і включала 10 занять тривалістю 15 годин. Використовувалися інтерактивні методи: рольові ігри, дискусії, «мозковий штурм», психогімнастика. Зміст занять охоплював формування групової взаємодії, розвиток емпатії, комунікативних умінь і навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Експеримент проводився у двох групах: експериментальній (35 осіб) і контрольній (35 осіб). Результати показали позитивну динаміку: зниження рівня конфліктності, агресивності, покращення емоційного стану та міжособистісних відносин підлітків, що підтверджує ефективність програми та доцільність її використання у практиці психологічної роботи.

Загальна тенденція показує (рис. 1), що учасники експериментальної групи після програми продемонстрували позитивні зміни у всіх ключових психологічних показниках, тоді як у контрольній групі покращення були менш вираженими або мали регресивний характер, що свідчить про ефективність запропонованої програми у формуванні адаптивної поведінки, стабілізації емоційного стану та покращенні соціальних навичок підлітків. Після програми в обох групах покращилась емоційна стійкість (зростання високого рівня, у контрольній – зниження середнього). У спілкуванні зафіксовано зниження середнього рівня в обох групах, при цьому в експериментальній високий рівень залишився стабільним. Самоконтроль зріс в експериментальній групі, тоді як у контрольній – знизився.

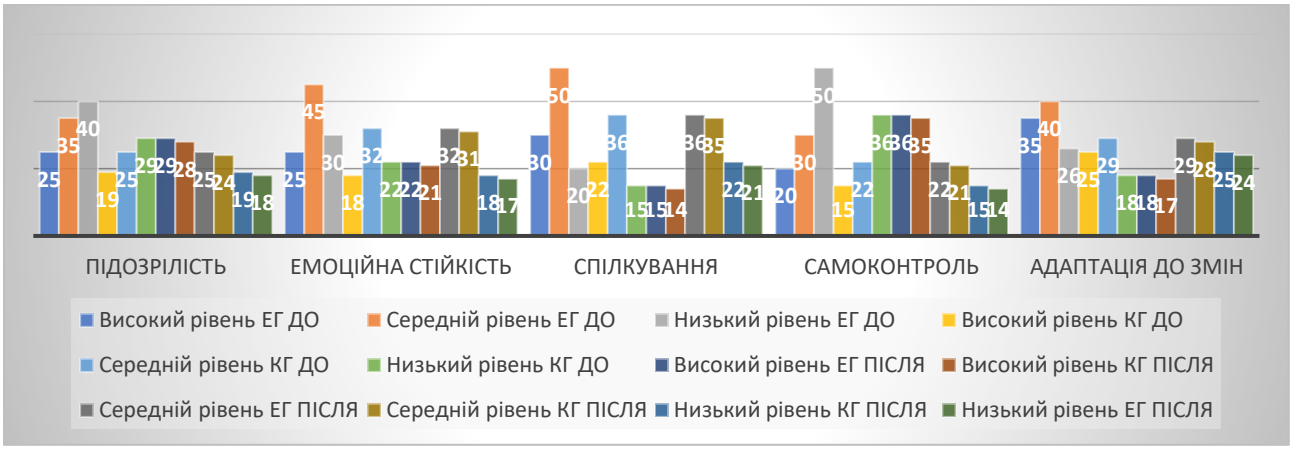

Рис.1. Результати дослідження адаптивності в конфлікті за методиками

Запропонована програма психологічного впливу є ефективним методом корекції конфліктної поведінки підлітків. Вона сприяє розвитку самоконтролю, конструктивного мислення та соціальної адаптації, що допомагає зменшити кількість конфліктних ситуацій у підлітковому середовищі. Отримані результати дають можливість використати програму в освітньому середовищі для покращення комунікації підлітків та запобігання негативним наслідкам конфліктів.

Отже, під час дослідження було теоретично обґрунтовано та практично реалізовано психокорекційну роботу, спрямовану на зниження рівня конфліктної поведінки підлітків. Отримані результати підтвердили, що розвиток емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та формування конструктивних стратегій взаємодії є ефективними засобами зниження конфліктності. Впровадження програми сприяло зменшенню агресивних і деструктивних проявів поведінки, підвищенню рівня самоконтролю та покращенню міжособистісної взаємодії підлітків. Таким чином, поставлена мета дослідження досягнута, а розроблена психокорекційна програма довела свою ефективність і може бути рекомендована для використання у практиці в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Гаркуша С. В. *Вплив психологічних чинників на конфліктну поведінку у підлітків*. Психологія і особистість, 2023. Р. 45–52.
2. Гарькавець С. О. Психологія конфліктів у школі. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 180 с.
3. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров'я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807

СОЦІАЛЬНЕ ОТОЧЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ МОЛОДІ

Драчук Вікторія

Динамічні трансформації, що охопили всі сфери соціуму, актуалізують питання щодо переосмислення чинників, що забезпечують психологічне благополуччя молоді. Молодість як етап онтогенезу характеризується інтенсивним пошуком життєвих орієнтирів, кристалізацією ідентичності та прагненням до самореалізації. Центральною проблемою постає пошук надійних психологічних ресурсів, які дозволяють особистості не просто адаптуватися до змін, а й відчувати стан щастя та задоволеності життям. Традиційно щастя розглядалося як внутрішній конструкт, проте сучасна психологічна наука дедалі частіше звертається до екстернальних ресурсів, ключовим серед яких є соціальне оточення.

Для сучасної молоді ресурсний потенціал стосунків реалізується через механізми соціальної підтримки, яка, згідно з дослідженнями I. Brissette, S. Cohen та T. Seeman, виконує захисну функцію, нівелюючи вплив стресових факторів, що відбувається завдяки зміні сприйняття труднощів: знаючи про наявність підтримки, людина оцінює виклики як менш загрозливі, що зберігає її емоційну рівновагу. Соціальне оточення надає можливість для безпечного вираження почуттів та отримання дієвих порад, що стимулює перехід від пасивного хвилювання до активного розв'язання проблем. Таким чином, підтримка друзів чи родини не усуває саму проблему, але суттєво знижує рівень тривоги та запобігає зниженню суб'єктивного відчуття щастя. Для молодої людини така соціальна інтегрованість стає надійним фільтром, який дозволяє підтримувати високу задоволеність життям навіть у періоди нестабільності [1–5].

Метою тези є обґрунтування соціального оточення як психологічного ресурсу переживання щастя молоді.

У структурі соціального оточення молоді фундаментальне місце посідає

інститут сім’ї, який виступає базовим ресурсом збереження ментального здоров’я та емоційної стабільності. Функціонування стабільної сімейної системи забезпечує умови для задоволення базових потреб: безпека, емоційна близькість, визнання та повага. В межах психології щастя сімейне середовище інтерпретується як простір, що створює передумови для самореалізації та самоствердження індивіда, де емоційна підтримка слугує буфером проти зовнішніх стресорів.

У період молодості дружні зв’язки виступають одним із найбільш значущих предикторів суб’єктивного благополуччя, трансформуючись із розважальних контактів у глибоку систему взаємопідтримки. На відміну від сімейних зв'язків, дружба базується на вільному виборі та рівності, що дозволяє молодій людині експериментувати з ідентичністю та отримувати безумовне прийняття. Сучасні дослідження (Helliwell) вказують на те, що друзі виступають головним джерелом «соціального капіталу», де спільне проживання позитивних емоцій та взаємна довіра формують стале відчуття захищеності. Для молоді друзі – це не просто коло спілкування, а простір, де реалізується потреба в приналежності без тиску соціальних зобов'язань.

Взаємодія в освітньому або професійному середовищі забезпечує молоду людину специфічним ресурсом – почуттям компетентності та соціальної значущості. Колеги відіграють роль «дзеркала» професійного успіху: підтримка в робочому колективі знижує рівень тривоги перед майбутнім і нівелює стрес від виконання нових завдань (Fisher). Психологічна безпека в цьому колі дозволяє молодій людині відчувати себе частиною більшої системи, де спільна мета та визнання здобутків з боку рівних за статусом стають потужним стимулом для переживання задоволеності життям.

Хоча контакти зі знайомими, сусідами чи людьми з широкого кола інтересів є менш інтенсивними, вони відіграють критичну роль у розширенні соціального горизонту. Згідно з теорією М. Грановеттера, саме «слабкі зв’язки» постають

джерелом нової інформації та нетипового досвіду, що сприяє когнітивній гнучкості молоді. Відчуття включеності в широку соціальну мережу дає молодій людині розуміння різноманітності світу та допомагає уникнути соціальної ізоляції.

Підсумовуючи вищевикладене, можна констатувати, що соціальне оточення сучасної молоді виступає не лише середовищем її життєдіяльності, а й фундаментальним багатошаровим ресурсом переживання щастя. У ході аналізу встановлено, що кожен рівень соціальної взаємодії забезпечує специфічні потреби особистості у визнанні та соціальній навігації. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні трансформації соціального ресурсу в умовах тотальної цифровізації, а також у порівняльному аналізі впливу реальної та віртуальної взаємодії на рівень психологічного благополуччя молодих дорослих.

Список використаних джерел

1. Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D. World Happiness Report 2023. New York : Sustainable Development Solutions Network, 2023. 159 p.
2. Waldinger R., Schulz M. The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. New York : Simon & Schuster, 2023. 352 p.
3. Fisher R. Social Support and Well-being in the Workplace. Journal of Applied Psychology, 2020. Vol. 105, No. 4. P. 340–360.
4. Twenge J. M. iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2020. 352 p.
5. Іванова О. О. Безпосереднє соціальне оточення (колектив, сім’я) як чинник становлення особистості. Сучасний рух науки: матеріали VIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (3–4 жовтня 2019 р.). Дніпро, 2019. С. 716–719.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Осаволюк Маргаріта

В умовах воєнного стану комунікація підлітків зазнає суттєвих змін під впливом емоційного напруження, нестабільності соціального середовища, обмеження звичних форм міжособистісної взаємодії та посилення ролі цифрового простору. Підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку спілкування, формування самооцінки, навичок групової взаємодії та особистісної автономії. Саме тому емпіричне вивчення психологічних особливостей комунікації підлітків у сучасних умовах є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Метою статті є висвітлити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей комунікації підлітків в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Вінницького ліцею № 13 м. Вінниці. У ньому взяли участь 60 учнів 10-х та 11-х класів, серед яких 33 дівчини та 27 хлопців. Для вивчення психологічних особливостей комунікації підлітків було використано комплекс методик: «Дослідження комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) [1], «Q-сортування» В. Стефансона [3], «Шкала самооцінки» [5], а також авторське опитування щодо використання соціальних мереж, розроблене на основі сучасних праць про соціальні мережі, цифрову поведінку та інформаційну безпеку підлітків [2; 4]. Для обробки результатів застосовано описову статистику та коефіцієнт кореляції Пірсона. За результатами методики КОС-2 [1] встановлено, що у вибірці переважають підлітки з низьким і нижче середнього рівнями комунікативних схильностей (Табл. 1). Зокрема, низький рівень виявлено у 33,3 % досліджуваних, нижче середнього – у 18,3 %, середній – у 23,3 %, високий – у 6,7 %, а дуже високий – у 18,3 %. Це свідчить про те, що більше половини підлітків мають недостатньо сформовані комунікативні схильності, що може проявлятися у невпевненості, стриманості та труднощах у встановленні контактів.

Таблиця 1

Рівні комунікативних схильностей і самооцінки підлітків

Показник	Рівень	%
Комунікативні схильності	низький	33,3
	нижче середнього	18,3
	середній	23,3
	високий	6,7
	дуже високий	18,3
Самооцінка	висока	31,7
	середня	60,0
	низька	8,3

Результати за методикою «Q-сортування» В. Стефансона [3] показали, що у груповій поведінці підлітків переважають товариськість (68,5 %), залежність від думки групи (61,8 %) та уникнення боротьби (54,5 %). Це свідчить про поєднання відкритості до спілкування з вираженою орієнтацією на соціальне схвалення та прагненням уникати конфліктної взаємодії. Дослідження самооцінки за методикою «Шкала самооцінки» [5] показало, що для більшості підлітків характерний середній рівень самооцінки – 60 %. Високий рівень самооцінки виявлено у 31,7 % досліджуваних, а низький – у 8,3 %. Отримані результати дозволяють говорити про відносно стабільне самосприйняття у більшості учнів, однак наявність групи підлітків із низькою самооцінкою вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Важливе місце в дослідженні посів аналіз ролі соціальних мереж у житті підлітків (Табл. 2). За результатами авторського опитування, розробленого на основі праць про вплив соціальних мереж, соціальні очікування та цифрову безпеку підлітків [2; 4], найвищі показники зафіксовано за підшкалами соціальної підтримки / зв’язку (85 %) та активності використання соціальних мереж (83 %). Це свідчить про те, що цифровий простір виступає для сучасних підлітків важливим каналом комунікації, підтримання контактів і отримання емоційної підтримки.

Таблиця 2

Показники використання соціальних мереж

Підшкала	%
Активність використання	83
Соціальна підтримка / зв'язок	85
Довіра до інформації	43
Тривога / негативний емоційний вплив	71
Публічна активність	26
Ізоляція / заміщення офлайн-спілкування	31
Контроль приватності	58

Кореляційний аналіз показав відсутність статистично значущих зв'язків між основними досліджуваними показниками. Зв'язок між комунікативними схильностями та самооцінкою практично відсутній ($r = 0,036$; $p > 0,05$). Усі інші кореляції також мають слабкий або дуже слабкий характер. Водночас простежуються окремі змістовні тенденції: комунікативні схильності прямо пов'язані з товариськістю ($r = 0,188$) і обернено – з уникненням боротьби ($r = -0,192$) (Табл. 3). Самооцінка має слабкий обернений зв'язок із товариськістю ($r = -0,213$) і слабкий прямий – з нетовариськістю ($r = 0,172$), а також слабкий прямий зв'язок із контролем приватності в мережі ($r = 0,203$). Отже, статистично гіпотеза не підтвердилася, однак виявлені тенденції свідчать про складний, багатофакторний характер комунікації підлітків у воєнний період.

Таблиця 3

Найбільш виражені кореляційні тенденції

Показники	r Пірсона	Інтерпретація
КОС-2 – самооцінка	0,036	зв'язок практично відсутній
КОС-2 – товариськість	0,188	слабкий прямий
КОС-2 – уникнення боротьби	-0,192	слабкий обернений
Самооцінка – товариськість	-0,213	слабкий обернений
Самооцінка – нетовариськість	0,172	слабкий прямий
Самооцінка – контроль приватності	0,203	слабкий прямий

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що психологічні особливості комунікації підлітків в умовах воєнного стану мають складний характер. У вибірці поєднуються знижені комунікативні схильності у значної частини учнів, достатня товариськість і орієнтація на групову підтримку, переважно середній рівень самооцінки та висока роль соціальних мереж як простору спілкування. При цьому цифрове середовище виконує не лише підтримувальну, а й напружувальну функцію. Хоча статистично значущих кореляцій не виявлено, отримані тенденції підтверджують доцільність подальшого вивчення впливу самооцінки, групової поведінки та цифрової взаємодії на комунікацію підлітків у воєнний період.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с. URL: https://surl.li/jsldwt
2. Куниця Т. Ю. Соціальні очікування учнівської молоді: фактори впливу на соціальну й академічну активність. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. 2024. Vol. 28, № 1. С. 250–260. URL: https://surl.li/bsfjwv
3. Малхазов О. Р., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. та ін. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с. URL: https://surl.lt/rlflbt
4. Харченко Н. В. Цифрова безпека підлітків: оцінка навичок управління контентом, цифровою ідентичністю та інформаційним середовищем. *Проблеми освіти*, 2025. Вип. №1(102). URL: https://surl.li/fvsofi
5. Холковська І. Л. Педагогічні умови превентивного виховання підлітків у загальноосвітній школі : дис. ... д-ра пед. наук. Вінниця, 2016. 282 с. URL: https://surl.li/lxmzcm

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕФЕКТИВНОГО КОМАНДОТВОРЕННЯ

Потапенко Евеліни

Актуальність дослідження емпіричних аспектів ефективного командотворення у професійному середовищі зумовлена необхідністю практичної перевірки теоретичних положень щодо психологічних чинників командної взаємодії. У сучасних організаціях результативність спільної діяльності дедалі більше залежить не лише від професійної компетентності окремих працівників, а й від рівня згуртованості команди, особливостей розподілу ролей, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та розвитку комунікативно-організаторських здібностей її членів. Особливої значущості ця проблема набуває у виробничому середовищі, де ефективність діяльності безпосередньо пов’язана з координацією дій, узгодженістю рішень і стабільністю міжособистісних відносин [1; 2].

Теоретичні та прикладні засади дослідження командної взаємодії розкрито у працях, присвячених психології тимбілдингу, ролі команди в системі управління персоналом, психологічним чинникам ефективного командоутворення, особливостям командних ролей, комунікативної компетентності та управління конфліктами [1–8]. У науковій літературі доведено, що ефективність професійної команди визначається взаємодією індивідуальних, міжособистісних і групових характеристик. Водночас емпіричне вивчення цих чинників у конкретному організаційному середовищі дозволяє уточнити механізми їх взаємозв’язку та визначити практичні напрями розвитку командної взаємодії.

Мета дослідження полягає в емпіричному виявленні психологічних чинників, що впливають на ефективність командної взаємодії у професійному середовищі, та перевірці ефективності тренінгової програми розвитку командної взаємодії.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Філії «Переробний комплекс» ТОВ «Вінницька птахофабрика». У дослідженні взяли участь 60 працівників

виробничих і управлінських підрозділів підприємства, професійна діяльність яких безпосередньо пов’язана з колективною взаємодією. Вибір саме цього середовища був зумовлений специфікою виробничої діяльності, яка передбачає високий рівень координації, тісну взаємодію працівників та необхідність оперативного прийняття колективних рішень.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили дослідити різні аспекти командної взаємодії: індекс групової згуртованості Л. Сішора, опитувальник командних ролей М. Белбіна, методику визначення стилів поведінки в конфліктній ситуації К. Томаса та методику КОС-2 для оцінювання комунікативних і організаторських здібностей (табл. 1.). Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена та t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Таблиця 1

Методики дослідження

№	Назва методики	Коротка характеристика методики	Психологічні показники, що вимірюються	Мета використання у дослідженні
1	Методика визначення індексу групової згуртованості Л. Сішора	Діагностичний інструмент, що дозволяє оцінити інтеграцію членів групи за когнітивними, емоційними та поведінковими критеріями	Рівень згуртованості групи	Визначення згуртованості як ключового чинника ефективного командотворення
2	Опитувальник командних ролей М. Белбіна	Методика аналізу розподілу функціональних ролей у команді на основі самооцінювання та зовнішньої оцінки	Структура командних ролей, функціональний баланс у групі	Аналіз ролевого складу команди та виявлення ролей, що сприяють або перешкоджають ефективній взаємодії
3	Методика визначення стилів поведінки в конфліктній ситуації (К.	Оцінює п’ять типів поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво, співробітництво, компроміс, уникання, пристосування	Індивідуальні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях	Вивчення рівня комунікативної зрілості учасників команди та впливу конфліктної поведінки на

	Томас)			командну ефективність
4	Методика КОС-2 (Комунікативні та організаторські здібності)	Стандартизована методика оцінки професійно значущих соціально-комунікативних якостей особистості	Рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей	Оцінювання психологічних ресурсів особистості, що забезпечують ефективне функціонування в командному середовищі

Результати дослідження засвідчили, що у колективі загалом спостерігається достатньо високий рівень групової згуртованості. Понад половина респондентів продемонструвала високий або вище середнього рівень згуртованості, що свідчить про сприятливий соціально-психологічний клімат, позитивне ставлення до членства в групі, готовність до взаємної підтримки та орієнтацію на досягнення спільних результатів. Водночас частина працівників виявила середній і нижчий рівні згуртованості, що вказує на наявність резервів для подальшого розвитку внутрішньогрупової взаємодії.

Аналіз рольової структури команди за методикою М. Белбіна показав її відносну функціональну збалансованість. Найбільш представленими виявилися ролі, пов’язані з підтриманням гармонійних міжособистісних відносин, координацією спільної діяльності, аналітичним оцінюванням рішень та пошуком нових можливостей. Такий розподіл ролей можна розглядати як сприятливу умову для ефективного функціонування професійної команди, оскільки він забезпечує не лише кооперацію, а й організаційну впорядкованість діяльності.

Дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях засвідчило переважання конструктивних стратегій, зокрема співпраці та компромісу. Це свідчить про достатньо високий рівень комунікативної зрілості працівників, їхню орієнтацію на збереження робочих взаємин та спільний пошук рішень. Меншою мірою були представлені стилі уникнення, пристосування і суперництва, що

загалом вказує на відносно низький рівень деструктивної конфліктності у досліджуваному колективі.

Результати застосування методики КОС-2 показали, що більшість працівників характеризується середнім і високим рівнями розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Це створює сприятливі передумови для ефективної взаємодії, координації спільної діяльності та підтримання стабільного функціонування команди. Водночас у частини респондентів було виявлено недостатній рівень розвитку зазначених здібностей, що підтверджує доцільність цілеспрямованого психологічного впливу.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити статистично значущі взаємозв'язки між основними показниками командної взаємодії. Виявлено позитивний зв'язок між рівнем групової згуртованості та стилем співпраці, а також між згуртованістю та роллю «командного гравця». Негативні зв'язки зафіксовано між згуртованістю та стилями суперництва й уникнення. Окремо встановлено позитивний зв'язок між комунікативними здібностями та стилем співпраці, а також між роллю координатора та рівнем організаторських здібностей (табл. 2.).

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу між досліджуваними показниками (коефіцієнт Спірмена)

Показники	Групова згуртованість	Комунікативні здібності	Організаторські здібності
Співпраця	**0,46**	**0,52**	0,28
Компроміс	0,31	0,34	0,19
Уникнення	**-0,39**	-0,26	-0,18
Пристосування	0,21	0,24	0,11
Суперництво	**-0,41**	-0,29	-0,22
Командна роль "Командний гравець"	**0,48**	0,43	0,27
Командна роль "Координатор"	0,36	0,31	**0,45**

Отримані результати підтверджують, що психологічні характеристики членів команди утворюють взаємопов’язану систему чинників, які спільно визначають ефективність професійної взаємодії.

На основі результатів констатувального етапу було розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку ефективної командної взаємодії. Програма була спрямована на підвищення рівня згуртованості, розвиток комунікативних навичок, формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та оптимізацію рольової структури команди. Апробація програми показала позитивну динаміку основних психологічних показників. За результатами t-критерію Стьюдента встановлено статистично значуще підвищення рівня групової згуртованості, комунікативних та організаторських здібностей, а також посилення орієнтації на співпрацю у конфліктних ситуаціях. (Табл. 3.) Це дозволяє розглядати запропоновану програму як ефективний інструмент психологічного супроводу розвитку професійних команд.

Таблиця 3

Результати t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (до і після участі у тренінговій програмі)

Показник	До тренінгу	Після тренінгу	t	p
Індекс групової згуртованості	12,4	13,3	2,18	≤0,05
Комунікативні здібності (КОС)	0,64	0,69	2,07	≤0,05
Організаторські здібності (КОС)	0,63	0,67	1,96	≤0,05
Стиль «Співпраця» (Томас)	6,8	7,5	2,11	≤0,05
Стиль «Суперництво» (Томас)	4,2	3,7	1,89	≥0,05

Таким чином, емпіричне дослідження дало змогу встановити, що ефективність командної взаємодії у професійному середовищі зумовлюється поєднанням високого рівня групової згуртованості, функціонально збалансованої рольової структури, домінування конструктивних стилів поведінки у конфлікті та достатнього розвитку комунікативних і організаторських здібностей працівників. Виявлені статистично значущі взаємозв’язки між цими показниками

підтверджують системний характер психологічних чинників командної ефективності. Апробація тренінгової програми засвідчила її результативність, що підтверджує доцільність використання психологічних тренінгових технологій для розвитку командної взаємодії у професійному середовищі.

Список використаних джерел

1. Романовський О. Г., Шаполова В. В., Квасник О. В., Гура Т. В. Психологія тимбілдингу: навчальний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2017. 92 с.
2. Біленко О. В., Сидоренко Є. В. Роль команди в системі управління персоналом. *Менеджмент суб'єктів господарювання: проблеми та перспективи розвитку.* 2021. С. 19–21.
3. Заушнікова М. Ю., Ткачук Т. А., Коваль А. А. Психологічні чинники ефективного командоутворення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Сер. Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 1. С. 41–45.
4. Бабій А., Турлюк С. Комунікативна компетентність – основа професійної діяльності спеціаліста. *Молодий вчений*. 2023. № 1.1 (113.1). С. 1–5.
5. Іванов Є. В. Соціально-психологічний клімат як фактор ефективності колективу. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука.* Сер. Педагогіка та психологія. 2025. № 2. С. 62–67.
6. Астахов Д. В. Соціально-психологічний тренінг як метод оптимізації професійної групової взаємодії в командах фахівців ІКТ-сфери. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 6. С. 65–69.
7. Вартанова О. В. Поведінкові особливості управління командами. *Успіхи і досягнення в науці.* 2025. № 5 (15). С. 533–544.
8. Сєдашова О., Федотова Н. Конфлікти у XXI столітті в управлінні командою проєкту: психологічні аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 309–316.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Пилипівська Алла

Актуальність зумовлена зростанням рівня невизначеності та напруженості сучасного соціального середовища, що особливо впливає на підлітків як вікову групу, в якій активно формуються механізми саморегуляції, емоційної стійкості та способи подолання труднощів. У цей період копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі адаптації до навчальних і життєвих викликів, однак їх вибір і ефективність значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей, рівня тривожності, сприйнятого стресу та толерантності до невизначеності. Попри наявні теоретичні напрацювання, недостатньо вивченими залишаються емпіричні особливості взаємозв'язку між рівнем стресу, тривожністю, сприйняттям невизначеності та вибором копінг-стратегій у підлітків, що й визначає актуальність проведення даного дослідження.

Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій підлітків у період невизначеності, зокрема їхнього зв'язку з рівнем сприйнятого стресу, тривожності та толерантності до невизначених ситуацій.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення копінг-стратегій підлітків в умовах невизначеності. У ньому брали участь 90 учнів 7–8 класів Комунального закладу «Погребищенський ліцей №2». Дослідження включало підбір методик, діагностику та аналіз результатів, усі учасники надали згоду на участь. Нижче наведено результати проведеного емпіричного дослідження:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса): за конфронтативним копінгом 32% підлітків мають високий рівень (активне реагування на труднощі), 57% – середній (ситуативна активність), 11% – низький (пасивність у подоланні проблем). Дистанціювання: 33% високий рівень (емоційне відсторонення), 55% середній (епізодичне використання), 12% низький (мінімальне застосування).

Самоконтроль: 35% високий рівень (розвинена саморегуляція), 52% середній (частковий контроль), 13% низький (труднощі саморегуляції). Соціальна підтримка: 22% високий рівень (активне звернення по допомогу), 66% середній (епізодичне використання), 12% низький (замкнутість). Відповідальність: 26% високий рівень (активне прийняття рішень), 70% середній (часткова відповідальність), 4% низький (уникання відповідальності). Втеча-уникнення: 33% високий рівень (уникання проблем), 50% середній (ситуативне уникання), 17% низький (рідке уникання). Планування: 20% високий рівень (стратегічне мислення), 64% середній (часткове планування), 16% низький (слабке планування). Позитивна переоцінка: 16,5% високий рівень (переосмислення труднощів), 67% середній (епізодичне), 16,5% низький (труднощі переоцінки) [1]. Результати представлені у (рис. 1.).

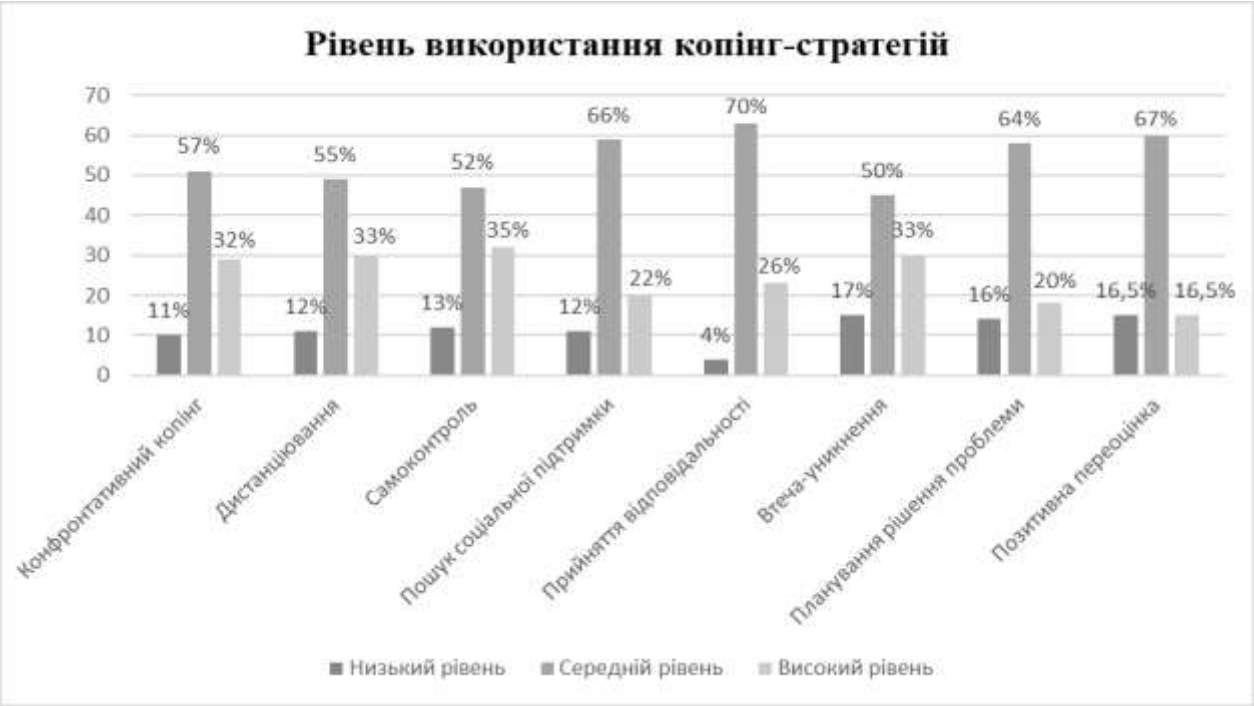

Рис. 1. Результати дослідження використання копінг-стратегій підлітками

2. Сприйнятий стрес (PSS): 20% підлітків мають високий рівень стресу (виражене напруження), 60% – помірний (періодичний стрес), 20% – низький (стабільний емоційний стан) [5]. Результати представлені у (рис. 2.).

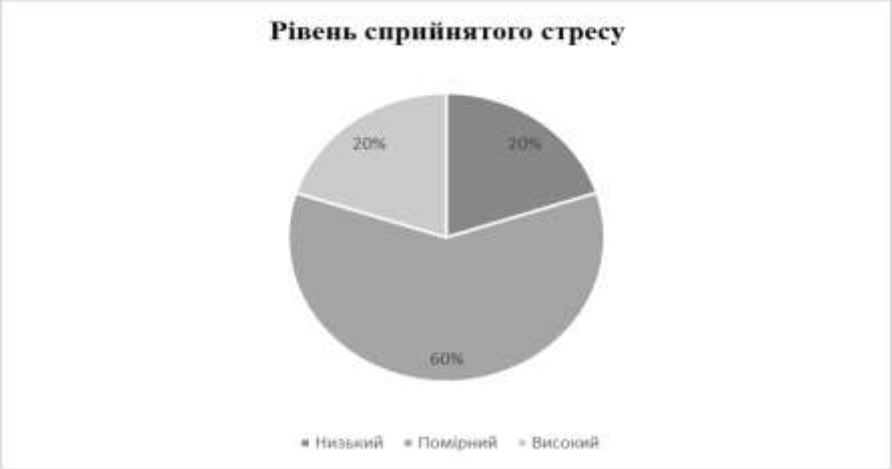

Рис. 2. Результати дослідження сприйнятого стресу у підлітків

3. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса): загальна тривожність: 24% високий рівень (стійка тривожність), 56% середній (ситуативна), 20% низький (емоційна стабільність). Соціальний стрес: 17% високий (труднощі спілкування), 61% середній (періодичний дискомфорт), 22% низький (впевненість у контактах). Фрустрація досягнень: 20% високий (гостре переживання невдач), 61% середній, 19% низький (мотивація до успіху). Самовираження: 23% високий (скутість), 54% середній, 23% низький (впевненість).

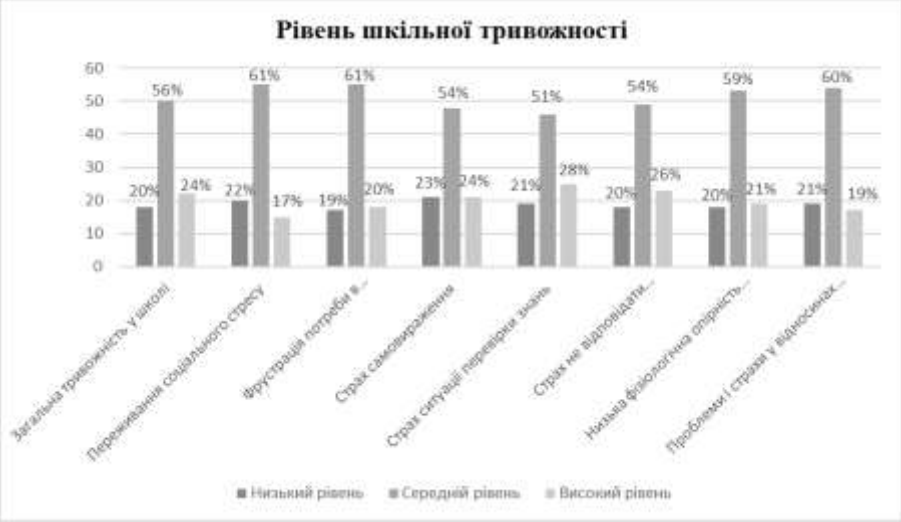

Рис. 3. Результати дослідження сприйнятого стресу у підлітків

Перевірка знань: 28% високий (страх оцінювання), 51% середній, 21% низький (спокій). Очікування інших: 26% високий (залежність від оцінки), 54% середній, 20%

низький (самостійність). Фізіологічна вразливість: 21% високий, 59% середній, 20% низький (стресостійкість). Відносини з учителями: 19% високий (труднощі), 60% середній, 21% низький (комфорт) [2]. Результати представлені на рис. 3.

4. Толерантність до невизначеності за С. Баднером: новизна: 23% високий рівень інтолерантності (труднощі адаптації), 64% середній, 13% низький (відкритість до нового). Складність: 33% високий (розгубленість), 54% середній, 13% низький (ефективне вирішення). Нерозв'язність: 40% високий (тривожність), 49% середній, 11% низький (стійкість). Загальний показник: 24% високий рівень інтолерантності, 56% середній, 20% низький (толерантність до невизначеності) [3]. Результати представлені у (рис. 4.).

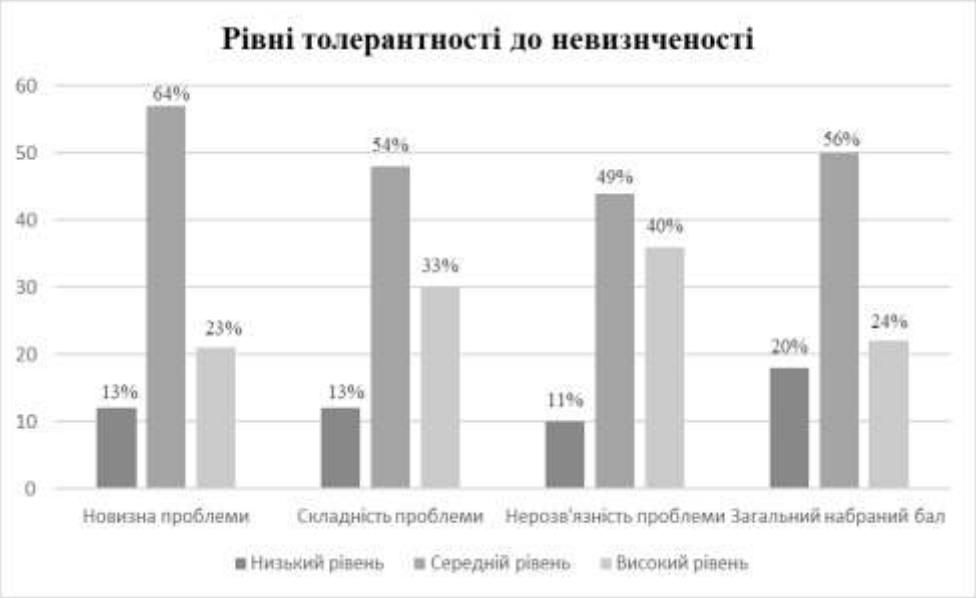

Рис. 4. Результати дослідження шкільної тривожності у підлітків

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі зв'язки між копінг-стратегіями підлітків і рівнями шкільної тривожності та сприйнятого стресу. Встановлено, що підвищення тривожності й стресу супроводжується використанням як неадаптивних стратегій, так і адаптивних. Це свідчить, що в умовах невизначеності підлітки застосовують широкий спектр копінг-стратегій для зниження емоційного напруження та контролю ситуації. Переважання позитивних

зв’язків також вказує, що навіть адаптивні стратегії можуть активізуватися під впливом стресу, виконуючи компенсаторну функцію. Загалом результати підтверджують гіпотезу дослідження та демонструють складний характер взаємозв’язку між тривожністю, стресом і копінг-поведінкою підлітків [4].

Таким чином, у період невизначеності важливо формувати в підлітків адаптивні копінг-стратегії, що підвищують емоційну стійкість і здатність конструктивно долати труднощі. Основні напрями роботи включають розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції, а також проблемно-орієнтованого копінгу. Важливими є також формування позитивного мислення та когнітивної переоцінки, розвиток соціальної підтримки через звернення до оточення, а також навичок планування часу для зниження відчуття невизначеності.

Отже, у підлітків переважають середні рівні копінг-стратегій, стресу, тривожності та толерантності до невизначеності, що свідчить про загалом нестійку, але адаптивну поведінку. Виявлено зв’язок між підвищеним стресом і тривожністю та інтенсивністю використання різних копінг-стратегій. Толерантність до невизначеності переважно середня, але частина підлітків має труднощі з адаптацією. Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням вибірки та вивченням впливу соціальних чинників на формування копінг-стратегій підлітків.

Список використаних джерел

1. Всеосвіта. Матеріал: Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. URL: https://surl.li/laxkoq (дата звернення: 19.04.2026).
2. Всеосвіта. Матеріал: Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса). URL: https://surl.li/lmoqju (дата звернення: 19.04.2026).
3. Підручники для студентів онлайн. МЕТОДИКА «ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ». URL: https://surl.li/zceyyx (дата звернення: 19.04.2026).
4. Прокоф’єва О., Б. Смірнов Б. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 7. Issue 1 (45), 2021. С. 82 – 98.
5. PSS – Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. URL: https://surl.li/lozisr (дата звернення: 19.04.2026).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Коробка Юлія

Молодший шкільний вік охоплює період від 6-7 до 10-11 років і є одним із ключових етапів психічного розвитку дитини, у межах якого відбуваються суттєві зміни у структурі особистості, пізнавальній діяльності та мотиваційній сфері. Саме в цей період закладаються основи ставлення до навчання, формується система мотивів, що визначає подальшу освітню траєкторію дитини, її успішність та психологічне благополуччя [3].

Ключовим фактором, що визначає розвиток мотивації, є перехід від ігрової до навчальної діяльності. Згідно з концепціями української психологічної школи (зокрема, працями Г. С. Костюка), цей перехід супроводжується «кризою семи років». Головною ознакою кризи є втрата дитячої безпосередності та виникнення внутрішньої позиції учня. Дитина починає усвідомлювати свої переживання, з’являється узагальнення почуттів, ланцюг успіхів або невдач призводить до формування стійкого емоційного комплексу – почуття власної значущості або, навпаки, меншовартості. Цей емоційний фон стає первинним фільтром, крізь який проходить будь-яка навчальна мотивація [5].

Метою публікації є обґрунтування психологічних особливостей розвитку мотиваційної сфери молодших школярів.

Важливою особливістю цього вікового періоду є недостатня сформованість внутрішньої пізнавальної мотивації. Більшість дітей навчається не стільки заради здобуття знань, скільки через бажання отримати позитивну оцінку, уникнути покарання або заслужити схвалення вчителя і батьків. Така мотивація є нестійкою і значною мірою залежить від зовнішніх умов, що робить навчальну діяльність вразливою до зниження інтересу та виникнення труднощів [4].

Емоційна сфера молодших школярів відіграє провідну роль у формуванні

мотивації до навчання. Ставлення до школи, вчителя та однокласників безпосередньо впливає на бажання дитини вчитися. Позитивний емоційний досвід, пов’язаний із навчальною діяльністю, сприяє формуванню стійкого інтересу до пізнання, тоді як негативні переживання можуть призводити до втрати мотивації, уникнення навчальних завдань і формування негативного ставлення до школи загалом.

Важливе місце у психологічному розвитку молодших школярів займає становлення самооцінки та уявлень про власну навчальну компетентність. Самооцінка в цьому віці ще не є стабільною і значною мірою формується під впливом зовнішніх оцінок. Судження вчителя часто сприймаються дитиною як об’єктивна характеристика її здібностей, що може як стимулювати розвиток навчальної мотивації, так і призводити до її зниження у разі негативного оцінювання. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, наполегливості та готовності долати навчальні труднощі.

Центральним новоутворенням віку є рефлексія - здатність дитини віддавати собі звіт у тому, що вона робить, і розуміти, як вона це робить. Рефлексія дозволяє молодшому школяру стати суб’єктом власного навчання. Завдяки їй дитина може оцінювати не лише результат «я отримав 10 балів», а й свої зусилля «я старався і тому в мене вийшло». У дослідженнях Н. В. Пророк підкреслює, що розвиток рефлексії безпосередньо корелює з рівнем навчальної мотивації: дитина, яка здатна проаналізувати причини свого успіху, демонструє вищу стійкість до труднощів і меншу залежність від зовнішньої похвали [1].

Важливу роль у формуванні мотивації відіграє соціальне середовище, насамперед взаємодія з учителем. У молодшому шкільному віці вчитель виступає значущою фігурою, оцінка якої має великий вплив на самооцінку та поведінку дитини. Підтримка, доброзичливість і справедливість з боку педагога сприяють формуванню позитивного ставлення до навчання, тоді як надмірна критика або авторитарний стиль спілкування можуть викликати тривожність і знижувати мотивацію.

Не менш важливим є вплив сімейного середовища. Батьки формують первинне ставлення дитини до навчання, визначають її установки та очікування щодо власної успішності. Підтримка, зацікавленість у навчанні дитини, створення сприятливих умов для виконання завдань сприяють розвитку внутрішньої мотивації. Водночас надмірний контроль, орієнтація лише на результат або відсутність уваги до навчання можуть негативно позначатися на мотиваційній сфері.

Таким чином, психологічні особливості молодшого шкільного віку визначають специфіку формування навчальної мотивації, яка характеризується нестійкістю, залежністю від зовнішніх чинників та тісним зв’язком із емоційною сферою дитини. Це обумовлює необхідність створення умов для розвитку внутрішньої мотивації, що передбачає формування позитивного емоційного досвіду навчання, підтримку самооцінки, зниження рівня тривожності та налагодження ефективної взаємодії між учнем, учителем і сім’єю.

Список використаних джерел

1. Бех І. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2003. 344с.
2. Гнатюк О. В. Мотивація навчання молодших школярів в умовах цифрового середовища. *Педагогічний дискурс*. 2020. Вип. 28. С. 45–52.
3. Калмикова Л. О. Психологія навчальної діяльності молодших школярів. Харків: Основа, 2005. 192 с.
4. Подтикан, І. В. Особливості формування мотиваційної сфери особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №9. С. 29–36.
5. Різник О. В. Формування мотивації успіху в учнів початкових класів як запорука ефективного навчання. *Педагогічний пошук*. 2019. № 3 (103). С. 22–26.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Барчук Анастасія

У сучасних умовах реформування освітньої системи України проблема розвитку навчальної мотивації молодших школярів набуває особливої актуальності. Запровадження концепції Нової української школи, поширення дистанційного та змішаного навчання, а також вплив соціально-психологічних чинників, пов’язаних із воєнним станом, суттєво трансформують освітнє середовище та впливають на мотиваційну сферу дітей молодшого шкільного віку.

Метою публікації є аналіз психологічних особливостей розвитку навчальної мотивації молодших школярів в умовах сучасних освітніх трансформацій.

Виклад основного матеріалу. Навчальна мотивація є складним багатокомпонентним утворенням, що включає внутрішні та зовнішні мотиви, пізнавальний інтерес, емоційне ставлення до навчання та рівень саморегуляції. У молодшому шкільному віці мотиваційна сфера характеризується високою пластичністю та чутливістю до впливу освітнього середовища. На початкових етапах навчання переважає зовнішня мотивація, яка поступово трансформується у внутрішню за умови створення сприятливих психолого-педагогічних умов.

Сучасні освітні трансформації істотно впливають на динаміку мотиваційного розвитку. Зокрема, впровадження особистісно орієнтованого підходу та компетентнісного навчання в межах Нової української школи сприяє розвитку внутрішньої мотивації, формуванню пізнавального інтересу та навчальної автономії учнів. Водночас дистанційний формат навчання ускладнює процес підтримки мотивації через зниження рівня безпосередньої взаємодії з учителем та однолітками, що може призводити до зростання зовнішньої регуляції або навіть амотивації.

Емпіричні дані свідчать, що ефективний розвиток навчальної мотивації в сучасних умовах залежить від ряду факторів: якості педагогічної взаємодії, емоційного клімату освітнього середовища, рівня підтримки з боку батьків, а також індивідуальних особливостей дитини. Особливу роль відіграє формування пізнавального інтересу, який виступає основою внутрішньої мотивації та забезпечує стійкість навчальної діяльності навіть за наявності зовнішніх труднощів.

Встановлено, що в умовах сучасних викликів важливим є поєднання традиційних і інноваційних підходів до організації навчання, спрямованих на підтримку активності учнів, розвиток їхньої самостійності та позитивного ставлення до навчання. Психологічний супровід освітнього процесу має бути орієнтований на своєчасну діагностику мотиваційних труднощів та впровадження ефективних корекційно-розвивальних заходів.

Таким чином, розвиток навчальної мотивації молодших школярів у сучасних умовах є складним і багатофакторним процесом, що потребує системного підходу та врахування нових соціально-освітніх реалій. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні інноваційних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на формування стійкої внутрішньої мотивації учнів початкової школи.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Либідь, 2012.
2. Онопрієнко О. В. Психологічні засади формування навчальної мотивації учнів початкової школи. Київ, 2018.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. American Psychologist, 2000.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Шкаврона Валентина

Попри значну кількість теоретичних праць, присвячених емоційним станам і стресостійкості підлітків, питання їхнього взаємозв'язку потребує подальшого емпіричного уточнення. Особливо важливим є виявлення того, як саме у підлітковому віці проявляються депресивні стани, тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність та яким чином ці показники співвідносяться з рівнем стресостійкості. Необхідність такого дослідження зумовлена тим, що саме емпіричні дані дають змогу не лише теоретично описати проблему, а й встановити конкретні психологічні тенденції, характерні для сучасних підлітків. Отримані результати можуть стати основою для подальшої психодіагностичної, профілактичної та корекційної роботи з підлітками, спрямованої на підтримку їхнього емоційного благополуччя та розвиток стресостійкості [1–4].

Мета публікації – аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційних станів із рівнем стресостійкості у підлітків.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 13». У ньому взяли участь 63 учні 10-х та 11-х класів. Для дослідження було використано батарею психодіагностичних методик: BDI-II (Шкала депресії Бека II)**,** Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)**,** методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) **та** методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**.** Для обробки результатів застосовано описову статистику та коефіцієнт кореляції Пірсона. [1 с. 95; 2 с. 106; 3; 4]

За результатами дослідження рівня стресостійкості, за методикою *Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)***,** встановлено, що високий рівень стресостійкості мають 16 % підлітків, середній 53,9 %, низький 30,1 %, що свідчить про переважання у вибірці середнього рівня психологічної стійкості, однак

майже третина досліджуваних має труднощі з подоланням стресових ситуацій та потребує психологічної підтримки (табл. 1).

Таблиця 1

Результат дослідження рівня стресостійкості за методикою Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Показник	Рівень	%
1	2	3
Стресостійкість	Високий рівень	16
	Середній рівень	53,9
	Низький рівень	30,1

Результати методики *BDI-II (Шкала депресії Бека II),* показали, що у 49,2 % підлітків відсутні або мінімально виражені депресивні прояви. Легкий рівень депресії виявлено у 12,7 % учнів, помірний у 9,5 %, виражений у 14,2 %, тяжкий також у 14,2 % досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що майже половина вибірки має певні депресивні прояви різного ступеня вираженості, що вказує на актуальність профілактичної та корекційної роботи (табл. 2).

Таблиця 2

Результат дослідження рівня депресії за методикою BDI-II (Шкала депресії Бека II)

Показник	Рівень	%
1	2	3
Депресія	Відсутність або мінімальний рівень	49,2
	Легкий рівень (субдепресія)	12,7
	Помірний рівень	9,5
	Середній рівень (виражена депресія)	14,2
	Високий рівень (важка депресія)	14,2

Дослідження самооцінки показало, що для більшості підлітків характерний середній рівень самооцінки 60,3 %. Високий рівень самооцінки виявлено у 31,7 % досліджуваних, низький у 7,9 %. Це дає підстави говорити про відносно стабільне самосприйняття більшості учнів, хоча наявність групи підлітків із низькою самооцінкою вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці (табл. 3).

Таблиця 3

Результат дослідження рівня самооцінки за методикою «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Показник	Рівень	%
1	2	3
Самооцінка	Високий рівень	31,7
	Середній рівень	60,3
	Низький рівень	7,9

За методикою *«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка* встановлено, що у більшості досліджуваних переважає *середній рівень тривожності* (60,3 %), *середній рівень фрустрації* (53,9 %), *середній рівень агресивності* (69,8 %) та *середній рівень ригідності* (74,6 %). Водночас значна частина підлітків продемонструвала високий рівень фрустрації (36,5 %), що може вказувати на труднощі у подоланні перешкод, підвищену емоційну чутливість та недостатню сформованість конструктивних копінг-стратегій (табл. 4).

Таблиця 4

Результат дослідження емоційних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Шкала методики	Показник	%
1	2	3
Рівень тривожності	Середній рівень	60,3
Рівень фрустрації	Середній рівень	53,9
Рівень агресивності	Середній рівень	69,8
Рівень ригідності	Середній рівень	74,6

Кореляційний аналіз показав, що статистично значущих зв’язків між основними показниками у вибірці не виявлено, однак простежуються окремі змістовні тенденції. Так, між самооцінкою та рівнем депресії виявлено помірно сильний позитивний зв’язок (**r = 0,59),** між стресостійкістю та рівнем фрустрації – помірний негативний зв’язок (**r = -0,36**), між стресостійкістю та агресивністю – помірний негативний зв’язок (**r = -0,34**). Найбільш вираженим виявився зв’язок між тривожністю та фрустрацією

(**r = 0,63**), а також між агресивністю та ригідністю (**r = 0,58**). Отримані результати дають підстави стверджувати, що емоційні стани підлітків утворюють складну взаємопов'язану систему, в якій зниження стресостійкості супроводжується посиленням негативних психічних станів (табл. 5).

Таблиця 5

Найбільш виражені кореляційні тенденції

Показники	r Пірсона	Інтерпретація
1	2	3
Самооцінка- депресія	0,59	помірно сильний позитивний зв'язок
Стресостійкість- фрустрація	-0,36	помірний негативний зв'язок
Стресостійкість- агресивність	-0,34	помірний негативний зв'язок
Тривожність- фрустрація	0,63	сильний позитивний зв'язок
Агресивність -ригідність	0,58	помірно сильний позитивний зв'язок

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень стресостійкості, самооцінки та основних психоемоційних станів. Водночас у значної частини досліджуваних виявлено підвищені показники депресивності, фрустрації, тривожності, агресивності та ригідності. Хоча статистично значущих кореляцій не встановлено, виявлені тенденції свідчать про наявність змістовного взаємозв'язку між емоційними станами та рівнем стресостійкості у підлітків, що підтверджує доцільність подальшого вивчення даної проблеми та розроблення психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості підлітків.

Список використаних джерел

1. Романовська Д. Д., Ілащук О. В., упоряд. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук, 2014.

2. Палагута О. І. Життєві смисли та самосвідомість юнаків та дівчат, які схильні до комп'ютерної залежності. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9191/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D1%83%D1%82%D0%B0%20%D0%9E..pdf

3. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. *Beck Depression Inventory-II (BDI-II): Manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.

4. Shkolina N. V., Shapoval I. I., Orlova I. V., Kedyk I. O., Stanislavchuk M. A. Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor – Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10): approbation in patients with ankylosing spondylitis. *Український ревматологічний журнал*. 2020.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Селіванова Вікторія

Актуальність проблеми. В умовах воєнного стану психоемоційний стан студентської молоді зазнає суттєвого негативного впливу, що проявляється у зростанні тривожності, депресивних проявів, агресивності та зниженні психологічного благополуччя. Хронічний стрес, спричинений загрозою безпеці, інформаційним перевантаженням, вимушеною міграцією та невизначеністю майбутнього, істотно впливає на психіку молоді [1]. Студентський вік як період активного особистісного та професійного становлення підсилює чутливість до цих факторів. Особливої актуальності набуває вивчення гендерних відмінностей, оскільки вони визначають специфіку емоційного реагування та адаптації до стресу, впливаючи на способи переживання і подолання труднощів. Поєднання навчального навантаження з воєнними подіями підвищує ризик дезадаптації, а недостатня розробленість комплексних досліджень із урахуванням гендерного чинника зумовлює необхідність подальшого наукового аналізу [2].

Мета тези є емпіричне вивчення гендерних відмінностей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Вибірка дослідження сформована відповідно до мети -виявлення гендерних особливостей переживання негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти віком 18–25 років (період ранньої дорослості). Вибірка сформована методом цільового добору і включає студентів, які навчаються в Україні в умовах війни та зазнають впливу стресогенних факторів. Вона є гендерно збалансованою (30 жінок і 30 чоловіків), що забезпечує коректність порівняння та валідність результатів.

Методичний інструментарій дослідження є комплексним і валідним, оскільки охоплює основні компоненти психоемоційного стану: тривожність, депресію,

агресивність і психологічне благополуччя. Це забезпечує всебічний аналіз як негативних проявів, так і ресурсів особистості в умовах воєнного стресу.

Для вимірювання тривожності використано шкалу Бека (BAI), яка є надійним інструментом із високою чутливістю до когнітивних і соматичних проявів тривоги та дозволяє оцінити рівень психоемоційного напруження [5]. Шкала депресії Бека (BDI) застосована як «золотий стандарт» для діагностики депресивних станів і дає змогу визначити їх рівень та структуру [4].

Опитувальник агресивності Басса–Дарки (BDHI) дозволяє дослідити різні форми агресивних і ворожих реакцій, що є важливим для аналізу непрямих проявів стресу, зокрема у чоловіків [3]. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (RSPWB) використовувалися для оцінки позитивного функціонування особистості, зокрема самоприйняття, автономії та міжособистісних відносин, що дає змогу дослідити ресурси адаптації [6]. Додатково застосовано авторську анкету, спрямовану на оцінювання впливу воєнного стану та визначення основних стресогенних факторів. Вона дозволяє врахувати специфіку воєнного контексту, однак її обмеженням є відсутність стандартизації.

Емпіричне дослідження виявило чіткі гендерні відмінності за всіма показниками психоемоційного стану. У дівчат зафіксовано значно вищий рівень тривожності (M = 17,57), що відповідає помірному рівню, тоді як у хлопців (M = 11,40) він залишається в межах легкого. Більше половини дівчат мають помірну тривогу, а також наявний важкий рівень, який відсутній у чоловіків. Це свідчить про більш хронічний характер тривожних переживань у студенток.

Аналогічна тенденція спостерігається щодо депресії: у дівчат домінують помірний (60 %) і важкий рівні (20 %), тоді як у хлопців переважають мінімальний і легкий. Середні значення (24,37 проти 11,57) демонструють більш ніж дворазову різницю, що вказує на глибший і стійкіший характер депресивних станів у жінок.

Рівень агресивності та ворожості також вищий у дівчат за всіма показниками,

особливо за образою, підозрілістю та вербальною агресією. Це свідчить про переважання непрямих, емоційно зумовлених форм агресії. У хлопців ці показники менш виражені та більш згладжені, що може бути пов’язано зі стримуванням емоцій. На противагу цьому, психологічне благополуччя є вищим у хлопців за всіма шкалами, зокрема за показниками життєвих цілей, автономії та самоприйняття. Обидві групи перебувають у межах середнього рівня, однак хлопці - ближче до верхньої межі, а дівчата – д о нижньої. Встановлено, що дівчата мають значно вищий рівень впливу воєнних подій (66,7 % - високий рівень), що пояснює підвищені показники тривоги, депресії та агресивності. Це свідчить, що гендерні відмінності зумовлені не лише психологічними особливостями, а й різним рівнем залученості до стресових факторів.

Кореляційний аналіз показав, що депресія, агресивність, ворожість і воєнний вплив утворюють єдиний комплекс психоемоційного неблагополуччя з тісними позитивними зв’язками між показниками. Найсильніший зв’язок виявлено між агресивністю та ворожістю (rs = 0,965), що свідчить про їх єдність. Депресія виступає центральним компонентом, пов’язаним як із внутрішніми переживаннями, так і з впливом зовнішніх факторів. Водночас усі негативні показники мають зворотний зв’язок із психологічним благополуччям, яке виступає ключовим ресурсом адаптації. Частина кореляцій зумовлена саме гендерними відмінностями, що підтверджується їх зникненням при аналізі окремих груп (ефект «парадоксу Сімпсона»). Це вказує на визначальну роль гендеру як модератора психоемоційних процесів.

Таким чином, психоемоційний стан студентів у воєнних умовах має комплексний характер і формується під впливом взаємодії особистісних та ситуаційних чинників, серед яких ключову роль відіграють депресія, ворожість, воєнний вплив і гендер. Результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у психоемоційному стані студентської молоді в умовах воєнного стану. Дівчата демонструють вищі рівні тривоги, депресії, агресивності та

ворожості при нижчому рівні психологічного благополуччя, що зумовлено як більшою емоційною чутливістю, так і сильнішим впливом воєнних стресорів.

Встановлено, що депресія є центральним компонентом психоемоційного неблагополуччя, тоді як психологічне благополуччя виступає важливим ресурсом його зниження. Такі характеристики підкреслюють необхідність розробки гендерно чутливих програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій і підвищення стресостійкості студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні механізмів взаємозв'язку між гендерними особливостями та структурою психоемоційного реагування, зокрема з урахуванням тривалості впливу воєнного стресу. Доцільним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять простежити динаміку змін психоемоційного стану студентської молоді в часі та визначити чинники, що сприяють або перешкоджають психологічній адаптації.

Список використаних джерел

1. Алфузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до навчання в умовах воєнного стану. Габітус. 2022. № 41. С. 278–283. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_51
2. Журавльова Л. П., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. https://surl.li/zsnnpa
3. Методика «Діагностики показників і форм агресії» (А.Басса та А.Дарки) https://surl.li/qxyuel
4. Методика «Шкала депресії Бека» https://surl.li/vcvmsj
5. Методика «Шкала тривоги Бека» https://surl.li/teusgz
6. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф с. 5-9 https://surl.li/amnfns

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, ТРИВОЖНОСТІ, САМООЦІНКИ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Підпалюк Діана

В межах емпіричного дослідження було здійснено комплексне вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у юнацькому віці в контексті їх взаємозв'язку з рівнем тривожності, самооцінкою та базовими особистісними характеристиками. Дослідження проводилося на вибірці з 60 осіб віком від 15 до 19 років, що забезпечує репрезентативність для аналізу вікових закономірностей. Для досягнення поставленої мети було використано чотири валідні психодіагностичні методики, а саме методику «Індекс життєвого стилю» для визначення напруженості механізмів психологічного захисту, шкалу особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера у адаптації Ханіна, методику дослідження самооцінки Дембо Рубінштейн у модифікації Прихожан, а також особистісний опитувальник Айзенка для визначення рівня нейротизму як ключового емоційно стабілізаційного показника [1–4].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей взаємозв'язку механізмів психологічного захисту, тривожності, самооцінки та особистісних характеристик у юнацькому віці.

Аналіз описових статистик дозволив встановити, що середнє значення загального показника механізмів психологічного захисту становить 47,32 при стандартному відхиленні 12,48, що свідчить про помірний рівень вираженості захисних стратегій із достатньою індивідуальною варіативністю. Показники тривожності характеризуються середнім значенням 41,85 та стандартним відхиленням 8,67, що вказує на переважання середнього рівня тривожності у вибірці, притаманного юнацькому віку як періоду інтенсивних внутрішніх змін.

Самооцінка респондентів має середнє значення 64,21 при стандартному

відхиленні 14,35, що відображає відносно сформований, але ще нестабільний характер Я-концепції. Рівень нейротизму за даними опитувальника Айзенка становить у середньому 13,74 із стандартним відхиленням 5,12, що свідчить про помірну емоційну лабільність досліджуваних. Інтегральний показник профілю психологічного захисту має середнє значення 2,18, що відображає переважання змішаних типів захисного реагування.

Особливу наукову цінність становить кореляційний аналіз, проведений із використанням коефіцієнта Спірмена, який дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Встановлено наявність прямого зв'язку між інтенсивністю використання механізмів психологічного захисту та рівнем тривожності на рівні rs = 0,645, що свідчить про те, що зі зростанням внутрішньої напруженості активізуються захисні процеси психіки.

Водночас виявлено виражений обернений зв'язок між самооцінкою та тривожністю rs = -0,693, що підтверджує роль адекватної самооцінки як фактору психологічної стійкості. Аналогічно спостерігається негативна кореляція між самооцінкою та механізмами психологічного захисту rs = -0,581, що вказує на зниження потреби у захисному реагуванні за умов сформованого позитивного самосприйняття.

Показник нейротизму демонструє помірний прямий зв'язок із тривожністю rs = 0,517 та механізмами психологічного захисту rs = 0,412, що свідчить про включеність емоційної нестабільності у систему захисного функціонування. Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між загальним рівнем механізмів психологічного захисту та інтегральним профілем захисту rs = 0,724, що підтверджує його узагальнюючий характер.

Отримані результати мають внутрішню узгодженість і відображають закономірну структуру взаємодії психологічних показників у юнацькому віці. Вони свідчать про те, що механізми психологічного захисту не функціонують ізольовано,

а інтегровані у ширшу систему особистісної регуляції, взаємодіючи з емоційною сферою, самооцінкою та темпераментними особливостями. Зокрема встановлено, що підвищена тривожність та емоційна нестабільність виступають детермінантами активізації захисних стратегій, тоді як сформована самооцінка виконує стабілізаційну функцію і зменшує потребу у їх надмірному використанні.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок про те, що у юнацькому віці механізми психологічного захисту виконують адаптаційну функцію, однак їх інтенсивність та характер безпосередньо залежать від рівня тривожності, самооцінки та емоційної стабільності особистості. Виявлені кореляційні зв'язки є статистично значущими та підтверджують гіпотезу про системний характер взаємозв'язку досліджуваних психологічних явищ. Це дозволяє розглядати психологічний захист як важливий компонент цілісної регуляторної системи особистості, оптимізація якої має здійснюватися через розвиток рефлексії, емоційної регуляції та адекватної самооцінки.

Список використаних джерел

1. Айзенк Ганс Особистісний опитувальник EPI (варіант А). Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/personality_eysenck/ (дата звернення: 22.02.2026).

2. Корольчук Микола Опитувальник Спілбергера–Ханіна (СХ). Психофізіологія діяльності : підручник. Режим доступу: https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/ (дата звернення: 22.02.2026).

3. Методика дослідження самооцінки за Дембо–Рубінштейн (модифікація Алла Прихожан) [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOCINKI.pdf (дата звернення: 22.02.2026).

4. Плутчик Роберт, Келлерман Хенрі Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/ (дата звернення: 22.02.2026).

СТАНОВИЩЕ ЛЮДЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Беседа Марина

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну, що розпочалося 24 лютого 2022 року, стало одним із наймасштабніших викликів для українського суспільства з часів здобуття незалежності. Війна спричинила значні людські втрати, руйнування інфраструктури, масове переміщення населення, економічну нестабільність та поглиблення соціальних проблем. У цих умовах особливої уваги потребують вразливі категорії населення, серед яких – люди з інвалідністю, зокрема особи з порушеннями слуху. Війна не лише ускладнила їхнє повсякденне життя, але й призвела до появи нових випадків втрати слуху внаслідок бойових дій.

Війна суттєво трансформувала соціальну структуру українського суспільства. Основними її наслідками стали значні людські втрати, масове внутрішнє та зовнішнє переміщення населення, руйнування житлового фонду, пошкодження критичної інфраструктури, перевантаження системи охорони здоров’я. Особливо складною є ситуація у прифронтових та деокупованих регіонах, де доступ до медичних та соціальних послуг є обмеженим або взагалі відсутнім [1–2].

Держава змушена була оперативно реагувати на кризу, зокрема шляхом спрощення процедур надання соціальних послуг. Міністерство соціальної політики України впровадило механізми швидкого реагування, що дозволяють приймати рішення про надання допомоги протягом доби.

Метою тези є обґрунтування потреб людей із порушеннями слуху в умовах воєнного часу.

Війна має значний вплив на фізичне та психічне здоров’я населення. Окрім очевидних травм, пов’язаних із пораненнями, важливим є також зростання кількості прихованих або відкладених наслідків, серед яких: посттравматичний стресовий розлад, неврологічні порушення, порушення слуху. Якщо фізичне ушкодження

суспільство помічає відразу, то втрата слуху для суспільства не помітна.

Особливе місце займають акустичні травми, які виникають внаслідок впливу вибухових хвиль. Вони можуть призводити до пошкодження барабанної перетинки, ураження слухового нерва, часткової або повної втрати слуху. Ці травми часто супроводжуються іншими порушеннями, такими як запаморочення, порушення координації та когнітивні розлади.

Одним із серйозних наслідків війни є збільшення кількості людей із порушеннями слуху. Це пов’язано з постійними обстрілами, використанням важкої артилерії, авіаударами, вибухами мін та снарядів. Особливу групу ризику становлять: військовослужбовці, цивільні особи, які проживають у зоні бойових дій та волонтери з рятувальниками. За оцінками медичних фахівців, значна частина таких ушкоджень не діагностується вчасно, що ускладнює процес лікування. Таким чином, формується нова чисельна соціальна група – люди, які втратили слух унаслідок війни та потребують адаптації до нових умов життя.

Люди з порушеннями слуху стикаються з додатковими труднощами в умовах війни. Серед них:

1) обмежений доступ до інформації, адже системи оповіщення про небезпеку здебільшого базуються на звукових сигналах, що унеможливлює їх ефективне використання людьми з порушеннями слуху;

2) проблеми комунікації, а саме відсутність перекладачів жестової мови у кризових ситуаціях ускладнює доступ до інформації та послуг;

3) люди з порушеннями слуху часто не отримують своєчасних повідомлень про евакуацію або не можуть зрозуміти інструкції;

4) соціальна ізоляція та ін.

Війна призвела до масового роз’єднання сімей. Значна частина населення була змушена евакуюватися або виїхати за кордон. Для людей із порушеннями слуху це має особливі наслідки, оскільки відбувається втрата звичного комунікативного

середовища. З’являються труднощі адаптації в нових умовах та психологічні переживання. Водночас спостерігається як зростання напруженості у сім’ях, так і посилення згуртованості. Особи, які втратили слух під час війни, переживають подвійний стрес – фізичну травму та психологічний шок.

В Україні функціонує низка програм психологічної підтримки, однак вони не завжди враховують потреби людей із порушеннями слуху. Попри складні умови, держава продовжує забезпечувати соціальні послуги:

– спрощено процедури їх отримання;

– розширено перелік соціальних послуг;

– залучено громадські організації.

Однак існують проблеми у вигляді недостатнього фінансування, нестачі спеціалістів та обмеженій доступності послуг. Важливу роль відіграють громадські організації, які забезпечують переклад жестовою мовою, надають гуманітарну допомогу, організовують психологічну підтримку. Війна стала поштовхом до розвитку інклюзивних практик: адаптація інформаційних ресурсів, розвиток дистанційних сервісів та підвищення уваги до прав людей з інвалідністю. Однак ці процеси потребують подальшого розвитку та системної підтримки.

Вирішення проблем осіб з порушеннями слуху нині потребує комплексного підходу. Забезпечення інклюзивного середовища, доступу до медичних та соціальних послуг, а також психологічної підтримки є ключовими умовами для покращення якості життя цієї категорії населення.

Список використаних джерел

1. Калька Н.М., Цибрівський Я.І. Психологічні аспекти інтеграції в суспільство людей з вадами слуху. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх спра*в. 2018. №1. С. 33-43.

2. Ситняківська С.М., Літяга І.В. Теоретичні аспекти соціальної роботи з людьми із вадами слуху. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Наука, освіта, технології та суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації». С.68-69.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ПРОКРАСТИНАЦІЯ У ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

Сущенко Анастасія

Психологічне здоров'я фахівців соціономічних професій постає сьогодні як самостійна науково-прикладна проблема, що виходить за межі окремої галузі й набуває характеру соціально значущого питання. Працівники центрів надання соціальних послуг функціонують в умовах хронічного стресового навантаження, зумовленого поєднанням емоційно насиченого клієнтського контакту, адміністративного тиску й ресурсного дефіциту [3]. Водночас у науковій літературі спостерігається брак систематизованих досліджень, присвячених взаємодії між зниженою стресостійкістю та схильністю до прокрастинації саме в цій категорії фахівців. Більшість наявних праць розглядають ці феномени ізольовано, тоді як практика свідчить про їхню структурну пов'язаність: нездатність ефективно регулювати стрес часто проявляється у відстроченні ділових рішень і уникненні відповідальних дій [2]. Отже, теоретичне осмислення психологічних механізмів, що опосередковують зв'язок між стресостійкістю та прокрастинацією, є актуальним і недостатньо розробленим напрямом.

Мета публікації – здійснити теоретичний аналіз психологічних механізмів взаємозв'язку між стресостійкістю і прокрастинацією у фахівців соціальної сфери, спираючись на сучасні концептуальні підходи у стресології, психології саморегуляції та поведінки уникнення.

Поняття стресостійкості у сучасній психології розглядається не як статична риса, а як динамічна система ресурсів, що забезпечує адаптивне реагування на дію стресорів [4]. Зниження стресостійкості відображається не лише у фізіологічних реакціях, а передусім у порушенні процесів когнітивної оцінки та регуляції поведінки: особа починає сприймати вимоги середовища як непідконтрольні й

надмірні, що безпосередньо підвищує суб'єктивне переживання стресу [3].

Прокрастинація розуміється як поведінковий патерн ірраціонального відстрочення цілеспрямованих дій попри усвідомлення їхньої необхідності та негативних наслідків зволікання [1]. Принципово важливим є розмежування «раціонального» відкладання, зумовленого об'єктивними обставинами, та «ірраціонального» - детермінованого когнітивно-емоційними процесами. Саме другий різновид пов'язується з хронічним стресом, тривогою та схильністю до уникнення [2]: особа, яка відчуває суб'єктивну перевантаженість, відстрочує завдання передусім заради короткострокового емоційного полегшення, а не через брак часу чи ресурсів.

Механізм зв'язку між двома конструктами розкривається через кілька взаємодоповнювальних пояснювальних моделей. По-перше, прокрастинація розглядається як стратегія пріоритизації короткострокової регуляції настрою: фахівець, який суб'єктивно оцінює ситуацію як непідконтрольну, схильний відкладати дію задля тимчасового зниження тривоги, що, однак, посилює стрес у довгостроковій перспективі [1]. По-друге, модель ресурсного виснаження пояснює прокрастинацію через поступове вичерпання когнітивних і вольових ресурсів унаслідок тривалого стресового впливу: коли ресурси саморегуляції виснажено, поведінкове уникнення стає дефолтною реакцією на складні завдання [4]. По-третє, прокрастинацію можна розглядати як дисфункціональну копінг-стратегію, зокрема різновид уникального копінгу, який активується в умовах хронічного стресового навантаження [4]. Емпіричні дані свідчать, що емоційне вигорання - похідне від тривалого стресу - є одним із найбільш стійких предикторів прокрастинаційної поведінки [5].

Окрема роль у цьому механізмі належить психічним станам - тривожності та фрустрації, - які виступають медіаторами між стресовим навантаженням і прокрастинаційною поведінкою. Підвищена тривожність знижує толерантність до невизначеності, що є необхідною умовою прийняття рішень; фрустрація блокує

цілеспрямовану активність і провокує реакції уникнення [1]. Ригідність когнітивних процесів ускладнює переключення між завданнями і підвищує функціональне навантаження на систему саморегуляції [3].

У контексті соціальних служб означені механізми набувають особливого значення: фахівці цієї сфери систематично стикаються з ситуаціями моральних дилем, емоційного перевантаження й нечіткої відповідальності - потужними тригерами як стресової активації, так і поведінкового уникнення [5]. Тривале функціонування в таких умовах без адекватних ресурсів підтримки призводить до формування стійких прокрастинаційних патернів, подолання яких потребує спеціалізованого психологічного втручання [2].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що зв'язок між стресостійкістю і прокрастинацією у фахівців соціальної сфери є системним і опосередкований кількома механізмами: емоційною дисрегуляцією, ресурсним виснаженням та дисфункціональними копінговими стратегіями. Прокрастинація постає не як ізольована риса, а як симптом глибшого порушення саморегуляційних процесів, каталізованого хронічним стресом. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка медіаційних моделей, що встановлюють роль конкретних психічних станів (тривожності, фрустрації) та копінг-стратегій у взаємодії між сприйнятим стресом і прокрастинацією, а також розробка диференційованих програм психологічного супроводу фахівців соціальних служб.

Список використаних джерел

1. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

2. Коломієць Л., Шульга Г., Лебедь Ю., Харчук В. Визначення та корекція прокрастинації у дорослих. *Особистість та навколишнє середовище*. 2024. Т. 3, № 4. С. 23–30. DOI: https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(4)-23-30

3. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.

4. Стресостійкість : навч. посіб. / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін.; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

5. Huang Y. Emotional burnout and procrastination in young adults. *Journal of Mental Health*. 2024. Vol. 33. P. 144–153.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Конопелько Євгенія

Стрімкий розвиток цифрових технологій та повсюдна доступність інтернету породили нові соціальні ризики для підлітків, серед яких особливе місце посідає інтернет-залежність – форма адиктивної поведінки, що формується поступово в умовах недостатньої саморегуляції та зовнішнього контролю. Підлітковий вік є найбільш вразливим у цьому відношенні: емоційна нестабільність, пошук ідентичності та потреба у визнанні роблять онлайн-середовище надзвичайно привабливим. Сім'я як первинне середовище соціалізації має найбільший потенціал для ранньої профілактики, однак цей ресурс залишається недостатньо задіяним.

Мета публікації – обґрунтувати практичні рекомендації для батьків щодо запобігання інтернет-залежності у підлітків на основі аналізу наукових і нормативних джерел.

Роль сім'ї у профілактиці адиктивної поведінки підлітків обґрунтована у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Сімейну підтримку визначено як один із ключових захисних чинників проти залежної поведінки [4], а відкриту комунікацію в сім'ї – як ефективніший засіб профілактики, ніж заборони та обмеження [2]. Встановлено, що підлітки, у сім'ях яких відсутні цифрові правила та змістовна взаємодія, є значно вразливішими до формування залежних патернів онлайн-поведінки [2]. Розроблено модель комплексної профілактики, де батьки виступають рівноправними суб'єктами поряд із соціальними працівниками та педагогами [5].

Сімейна профілактика залежної поведінки передбачає кілька ключових компонентів. Першим і базовим компонентом сімейної профілактики є власний приклад батьків. Підлітки копіюють цифрові звички дорослих членів сім'ї, тому батьки, які самі зловживають гаджетами, мимоволі нормалізують таку поведінку для дітей [2]. Усвідомлення власних цифрових патернів і готовність їх змінити є першим кроком до ефективної профілактики.

Другим – узгоджені правила користування інтернетом, що визначають час і характер онлайн-активності та сприяють розвитку самоконтролю. Важливим є також відкрита комунікація, яка ґрунтується на довірі, підтримці та відсутності осуду. Не менш значущим виступає організація змістовного позаекранного дозвілля, що сприяє формуванню реальних інтересів і соціальних зв'язків. У разі появи ознак залежності доцільним є своєчасне звернення до фахівців, а узгодженість дій сім'ї та школи підсилює ефективність профілактики. [5]. Узгодженість вимог удома і в школі суттєво підсилює ефект профілактичної роботи.

Таким чином, батьки відіграють визначальну роль у запобіганні інтернет-залежності підлітків. Власний приклад, узгоджені правила, відкрита комунікація та організація змістовного дозвілля утворюють комплексну систему сімейної профілактики, жоден елемент якої не є ефективним окремо – лише їх поєднання дає стійкий результат. Батьківська участь є найбільш дієвою тоді, коли ґрунтується на довірі, а не на контролі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та емпіричною апробацією конкретних програм підвищення батьківської компетентності у сфері цифрової профілактики, зокрема у форматі тренінгів та груп підтримки за участі соціальних працівників. Доцільним є також порівняльне дослідження ефективності різних моделей сімейної профілактики залежно від структури сім'ї, вікової групи підлітка та рівня цифрової грамотності батьків.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 45–52.

2. Бондаренко О. В., Ванда О. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і соціологія*. 2020. Т. 3. С. 23–30.

3. Борисенко З. М. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 12–18.

4. Ковальчук І. В. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності підлітків. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2018. № 1. С. 34–39.

5. Лях Т. Л. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2017. № 2. С. 56–62.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Пугач Дар'я

У сучасних умовах підлітки перебувають під впливом значної кількості стресогенних чинників, серед яких особливе місце посідають воєнний стан, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, порушення звичного освітнього процесу та невизначеність майбутнього. Такі обставини можуть посилювати рівень тривожності, знижувати впевненість у собі, ускладнювати емоційну саморегуляцію та міжособистісну взаємодію. Водночас емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної адаптації, оскільки дає змогу підлітку краще усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей, контролювати імпульсивні реакції та конструктивно діяти у складних ситуаціях.

Метою тези є висвітлення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та емоційного інтелекту у підлітків в умовах сучасності.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 13». У дослідженні взяли участь 60 учнів 8–9 класів підліткового віку. Для вивчення взаємозв'язку тривожності та емоційного інтелекту було використано комплекс психодіагностичних методик: «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша, методика «Шкала самооцінки» для підліткового та юнацького віку, а також методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» за Дж. Роттером. Для математичної обробки результатів застосовано описову статистику та коефіцієнт кореляції Пірсона. [1, 2, 3, 4]

Методика Н. Холла дала змогу визначити рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів: емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Застосування шкали тривожності О. Кондаша дозволило оцінити загальний рівень тривожності, а також її окремі прояви у шкільній, самооцінній та міжособистісній сферах. Додатково було

використано методику самооцінки, оскільки ставлення підлітка до себе може впливати на інтенсивність тривожних переживань. Методика суб'єктивного контролю за Дж. Роттером дала можливість визначити, наскільки підлітки схильні пояснювати події власного життя внутрішніми або зовнішніми чинниками.

За результатами дослідження рівня тривожності було встановлено, що нормальний рівень тривожності мають 28 учнів, що становить 46,7 % вибірки. Дещо підвищений рівень тривожності виявлено у 12 школярів, тобто у 20 %. Високий рівень тривожності зафіксовано у 3 осіб, що становить 5 %, а дуже високий у 2 учнів, тобто 3,33 %. Окрему групу становлять 15 школярів, або 25 %, у яких виявлено феномен «надлишкового спокою». Такий результат не завжди можна трактувати як позитивний, оскільки надто низький рівень тривожності може бути пов'язаний з емоційним пригніченням, униканням відповідальності або недостатнім усвідомленням власних переживань.

Результати за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла показали, що значна частина підлітків має недостатньо сформовану емоційну компетентність. Дуже низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 12 учнів, що становить 20 %. Низький рівень продемонстрував 31 учень, тобто 51,7 % вибірки. Середній рівень емоційного інтелекту мають 12 учнів 20 %. Високий рівень виявлено у 4 школярів, що становить 6,7 %, а дуже високий лише в одного учня, тобто 1,7 %. Отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків потребують цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивного вираження емоцій.

Дослідження самооцінки показало, що у більшості учнів переважає достатньо позитивне самосприйняття. Високий рівень самооцінки мають 35 учнів, що становить 60 %. Середній рівень самооцінки виявлено у 19 підлітків, тобто у 31,7 %. Низький рівень самооцінки зафіксовано у 5 респондентів, що становить 8,3 %. Це свідчить про те, що частина підлітків має потребу в психологічній підтримці,

спрямованій на розвиток упевненості в собі, самоприйняття та зниження залежності від зовнішньої оцінки.

За методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю встановлено, що низький рівень суб'єктивного контролю мають 4 учні, тобто 6,7 %. Середній рівень виявлено у 50 учнів, що становить 83,3 %. Високий рівень суб'єктивного контролю зафіксовано у 6 учнів, тобто 10 %. Отже, для більшості підлітків характерне поєднання інтернальних та екстернальних тенденцій: в одних ситуаціях вони готові брати відповідальність на себе, а в інших – можуть пояснювати події зовнішніми обставинами.

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем тривожності та емоційним інтелектом існує слабкий прямий зв'язок ($r = 0,125$; $p > 0,05$), який не є статистично значущим. Це свідчить про відсутність вираженої залежності між цими показниками у досліджуваній вибірці. Водночас сама тенденція може вказувати на те, що тривожні підлітки є більш емоційно чутливими, однак ця чутливість не завжди переходить у здатність ефективно керувати емоціями. Між тривожністю та самооцінкою встановлено слабкий обернений зв'язок ($r = -0,160$; $p > 0,05$). Це означає, що зі зростанням тривожності може спостерігатися тенденція до зниження самооцінки, проте цей зв'язок не є статистично значущим. Між тривожністю та суб'єктивним контролем виявлено слабкий прямий зв'язок ($r = 0,102$; $p > 0,05$), що також має лише тенденційний характер.

Найбільш вираженим серед отриманих результатів є зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем суб'єктивного контролю ($r = 0,291$; $p > 0,05$). Хоча він також не досягає рівня статистичної значущості, його можна розглядати як психологічно змістовну тенденцію. Підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше здатні усвідомлювати власні емоції, краще аналізувати поведінку та більшою мірою відчувати власний вплив на події життя. Це узгоджується з висновками С. Пащенко та А. Канівець, які розглядають емоційний інтелект, самооцінку та тривожність як важливі психологічні чинники стресостійкості підлітків у воєнний час.

Аналіз окремих шкал тривожності також показав слабкі прямі зв'язки з рівнем емоційного інтелекту: шкільна тривожність r = 0,159; самооцінна тривожність r = 0,103; міжособистісна тривожність r = 0,092. Усі ці зв'язки не є статистично значущими, однак вони свідчать про складний і опосередкований характер взаємодії між тривожністю та емоційним інтелектом. Імовірно, на цей взаємозв'язок впливають додаткові чинники: рівень самооцінки, сімейна підтримка, шкільне середовище, особистісна зрілість, досвід переживання стресу та сформованість навичок саморегуляції.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що у вибірці підлітків переважає нормальний рівень тривожності, проте значна частина учнів має підвищену або дуже високу тривожність, а також прояви «надлишкового спокою», що свідчить про неоднорідність емоційного стану підлітків і необхідність психологічного супроводу. Рівень емоційного інтелекту у більшості досліджуваних є низьким або дуже низьким, що може ускладнювати саморегуляцію, комунікацію, подолання стресу та адаптацію до сучасних соціальних умов. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого взаємозв'язку між тривожністю та емоційним інтелектом, однак було встановлено окремі тенденції, які свідчать про складний характер взаємодії цих психологічних характеристик.

Список використаних джерел

1. Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холла. Полтавський державний аграрний університет. URL: https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl

2. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша. URL: https://surl.li/grtqpb

3. Палагута О. І. Життєві смисли та самосвідомість юнаків та дівчат, які схильні до комп'ютерної залежності. URL: https://surli.cc/aopjag

4. Методики діагностики волі. Дослідження суб'єктивного контролю. URL: https://lpcollege.com.ua/e-library/get-file/praktichna-robota-12

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кузняр Софія

Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення особистості, формування самосвідомості та системи ціннісних орієнтацій. У цей період відбувається активне осмислення власного «Я», переоцінка соціальних ролей та зростає значущість міжособистісних відносин. Самооцінка виступає центральним структурним компонентом «Я-концепції» та визначає рівень самоприйняття, впевненість у собі, характер соціальної взаємодії та поведінкову активність підлітка.

Водночас сучасні соціальні умови, підвищене навчальне навантаження, вплив цифрового середовища, соціальне порівняння та нестабільність суспільних процесів, сприяють зростанню рівня тривожності серед підлітків. Підвищена тривожність негативно впливає на емоційну стабільність, когнітивні процеси та формування адекватної самооцінки. В зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження тривожності як психологічного чинника формування самооцінки у підлітковому віці.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати роль тривожності як психологічного чинника формування самооцінки у підлітковому віці.

Тривожність у психології розглядається як індивідуальна схильність до переживання стану занепокоєння, очікування небезпеки або невдачі. Ч. Спілбергер розмежовував ситуативну та особистісну тривожність, підкреслюючи, що остання є відносно стійкою рисою, яка визначає сприйняття багатьох життєвих ситуацій як загрозливих. У підлітковому віці підвищена тривожність пов'язана з переживанням невизначеності, страхом соціальної оцінки та прагненням відповідати очікуванням значущих осіб.

Самооцінка, за визначенням У. Джеймса, формується як співвідношення між досягненнями особистості та рівнем її домагань. К. Роджерс розглядав самооцінку як результат взаємодії реального та ідеального «Я», а М. Розенберг підкреслював її роль як глобального показника самоповаги. У підлітковому віці самооцінка

характеризується нестабільністю та залежністю від зовнішнього зворотного зв’язку.

Механізм впливу тривожності на самооцінку реалізується через когнітивні й емоційні процеси. Підлітки з високим рівнем тривожності схильні до катастрофізації подій, надмірної самокритичності та очікування негативної оцінки. Це сприяє формуванню заниженої або нестійкої самооцінки. Постійне переживання внутрішньої напруги знижує впевненість у власних можливостях та формує негативний образ себе. Водночас низька або неадекватна самооцінка може виступати чинником підвищення тривожності. Невпевненість у власній цінності, страх невідповідності соціальним стандартам та потреба у зовнішньому схваленні посилюють тривожні переживання. Таким чином, між тривожністю та самооцінкою існує взаємозумовлений характер зв’язку. Емпіричні дослідження останніх років підтверджують наявність статистично значущого зворотного кореляційного зв’язку між рівнем тривожності та показниками самооцінки у підлітків. Високі показники особистісної тривожності пов’язані зі зниженим рівнем самоприйняття, підвищеною залежністю від думки оточення та нестійкістю «Я-концепції».

Отже, тривожність виступає важливим психологічним чинником формування самооцінки у підлітковому віці, впливаючи на її адекватність, стабільність та структуру. Розвиток позитивної та реалістичної самооцінки може розглядатися як ресурс зниження рівня тривожності та профілактики емоційної дезадаптації.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що тривожність є значущим чинником формування самооцінки у підлітковому віці. Підвищений рівень тривожності сприяє розвитку заниженої, нестійкої та залежної від зовнішніх оцінок самооцінки. Водночас адекватна самооцінка виступає психологічним ресурсом зниження тривожності. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення особливостей цього взаємозв’язку з урахуванням вікових та гендерних відмінностей.

Список використаних джерел

1. Паламарчук О., Візнюк І., Габа І. Family education in the context of the development of empathy of primary school students. *Наукові інновації та передові технології*, 2023. №12. С. 26.

РОЗДІЛ ІІ
ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИВЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Стьоба Вероніка

Підлітковий вік є складним етапом психічного розвитку, що характеризується інтенсивними змінами у сфері самосвідомості, емоційних переживань та соціальної взаємодії. Саме у цей період відбувається формування особистісної ідентичності, становлення системи цінностей та інтеграція індивіда у систему соціальних відносин. Водночас психологічна нестабільність, підвищена емоційна чутливість і прагнення до самостійності можуть створювати передумови для виникнення внутрішніх конфліктів і переживання соціальної ізольованості.

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях особистісне відчуження розглядається як стан психологічної дистанційованості людини від соціального середовища, що проявляється у переживанні самотності, втрати почуття приналежності та зниженні рівня емоційної включеності у міжособистісні взаємини [1]. Дослідники зазначають, що відчуження може виникати як наслідок порушень у процесі соціалізації, негативного емоційного досвіду або несприятливих умов розвитку особистості [2]. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває вивчення психологічних детермінант, які зумовлюють формування особистісного відчуження у підлітковому віці.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі основних психологічних чинників, що зумовлюють формування особистісного відчуження у підлітків.

Особистісне відчуження розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Воно може проявлятися у відчутті самотності, внутрішньої порожнечі,

безсилля, зниженні інтересу до соціальної взаємодії та переживанні втрати сенсу діяльності [3]. У підлітковому віці такі прояви часто пов’язані з процесами самопізнання, переоцінкою власних можливостей і пошуком власного місця у соціальному середовищі.

Однією з ключових психологічних детермінант формування особистісного відчуження виступають особливості сімейного середовища. Саме у сім’ї відбувається первинна соціалізація дитини, формуються базові емоційні зв’язки та уявлення про міжособистісні відносини. Дослідження показують, що дефіцит емоційної підтримки, конфліктність у сім’ї, непослідовність виховних впливів або емоційна холодність батьків можуть призводити до формування у підлітка почуття психологічної дистанції та недовіри до оточення [4].

Важливу роль у виникненні відчуження відіграють індивідуально-психологічні особливості підлітків. Серед них дослідники виділяють підвищену тривожність, низький рівень самооцінки, невпевненість у власних можливостях та труднощі формування позитивної Я-концепції [2]. Наявність таких характеристик може ускладнювати процес соціальної адаптації, сприяти виникненню почуття соціальної ізольованості та знижувати здатність підлітка до конструктивної взаємодії з оточенням.

Суттєвим чинником формування особистісного відчуження є також негативний або травматичний досвід дитинства. Переживання емоційної депривації, відсутність стабільних підтримувальних стосунків із дорослими або досвід психологічного насильства можуть порушувати формування базового почуття довіри до світу та інших людей. У подальшому це може проявлятися у труднощах встановлення близьких міжособистісних контактів і схильності до соціальної ізоляції [1].

Окрему роль відіграє соціальне середовище підлітка, зокрема взаємини з однолітками. Відторгнення у групі, негативний досвід спілкування, булінг або

соціальна ізоляція можуть значно посилювати переживання самотності та формувати відчуття неприйняття з боку соціального оточення. У таких умовах підліток може дистанціюватися від соціальних контактів, що сприяє поглибленню стану особистісного відчуження [5].

Таким чином, формування особистісного відчуження у підлітковому віці є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Їхній вплив може призводити до зниження рівня соціальної інтеграції підлітка та ускладнювати процес його особистісного розвитку.

Отже, особистісне відчуження у підлітковому віці формується під впливом комплексу психологічних детермінант, серед яких важливу роль відіграють особливості сімейного виховання, індивідуально-психологічні характеристики підлітків, негативний емоційний досвід та специфіка взаємодії з соціальним оточенням. Сукупний вплив цих факторів може сприяти виникненню переживань соціальної ізольованості, емоційної відстороненості та зниженню рівня соціальної активності. Розуміння психологічних детермінант формування особистісного відчуження має важливе значення для розроблення ефективних програм психологічної профілактики та підтримки підлітків.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів подолання відчуження та створення психолого-педагогічних умов, що сприятимуть гармонійному розвитку особистості підлітків.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2018.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2017.
4. Підліткова психологія: сучасні виклики та напрями досліджень / за ред. Н. Чепелєвої. Київ, 2020.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Дацюк Діана

У сучасних умовах динамічних соціальних змін особливого значення набуває розвиток креативності як важливої характеристики особистості, що забезпечує здатність до адаптації, самореалізації та ефективного вирішення життєвих завдань. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування креативного потенціалу, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, рефлексії, ціннісної сфери та дивергентного мислення. Водночас недостатньо дослідженими залишаються емпіричні особливості креативності у взаємозв'язку з особистісними характеристиками юнаків і дівчат, що й зумовлює актуальність даного дослідження [1 – 5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку креативності в осіб юнацького віку.

Креативність у юнацькому віці доцільно розглядати як інтегративне утворення, що включає когнітивний (дивергентне мислення, гнучкість, оригінальність), емоційно-вольовий (чутливість до проблем, готовність до ризику, саморегуляція) та мотиваційний компоненти (внутрішня мотивація, інтелектуальна ініціатива). У цей період креативність тісно пов'язана з процесом формування ідентичності, прагненням до самовираження та автономії [2, 3, 5].

Емпіричне дослідження проводилось на базі ліцею №1 Гніванської міської ради. У ньому взяли участь 35 осіб юнацького віку (учні 10–11 класів). Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: тест творчих характеристик Ф. Вільямса, методику дослідження рівня суб'єктивного контролю, опитувальник Айзенка, шкалу самооцінки М. Розенберга. Аналіз результатів дослідження показав, що:

– 40% – низький рівень, що свідчить про труднощі у прояві гнучкості мислення та обмеженість у продукуванні нових ідей.

– 51,4% – середній рівень, який характеризується наявністю творчого потенціалу, проте недостатньою його реалізацією у практичній діяльності;

– 8,6% досліджуваних мають високий рівень креативності, що проявляється у здатності до оригінального мислення, генерації нестандартних ідей та творчого підходу до розв'язання завдань;

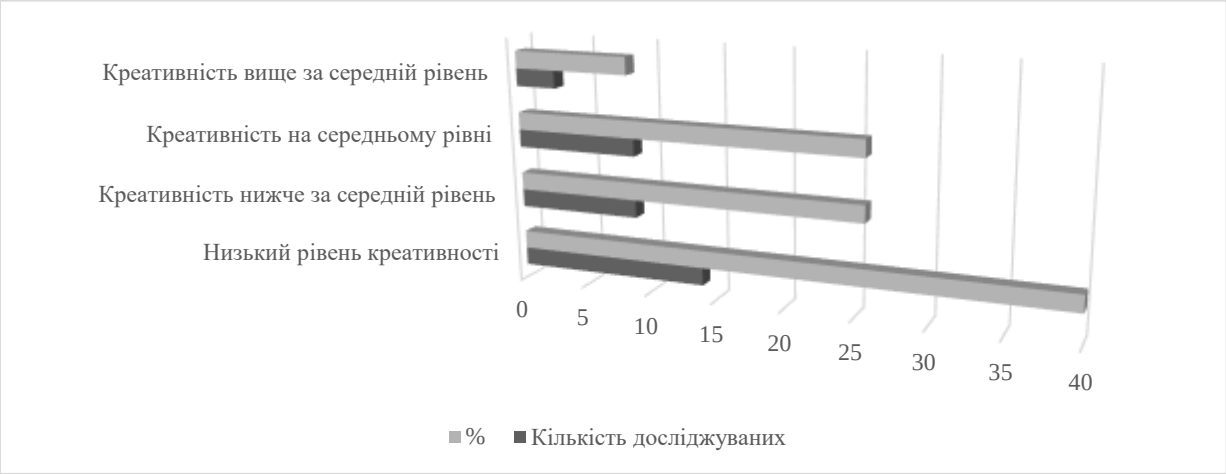

Рис. 1. Рівень креативності в осіб юнацького віку

Дослідження локусу контролю показало, що:

– 49% респондентів мають внутрішній локус контролю, що свідчить про їхню схильність брати відповідальність за власні дії;

– 51% – зовнішній локус контролю, що проявляється у залежності від зовнішніх обставин та думки оточення.

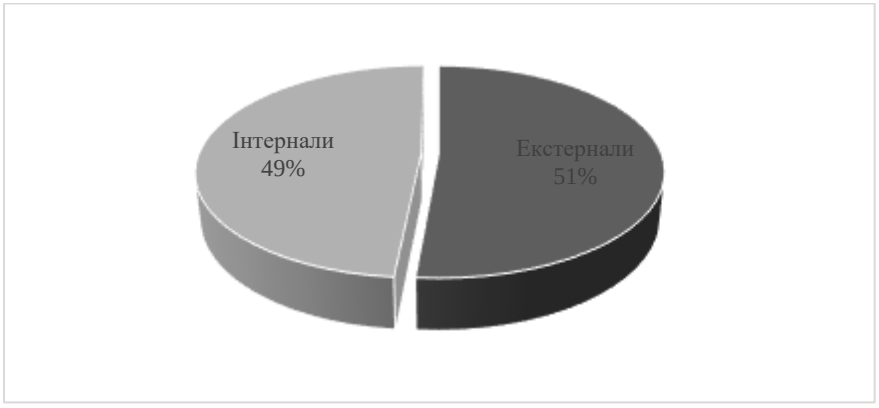

Рис. 2. Дослідження локусу контролю в осіб юнацького віку

Встановлено, що серед осіб із високим рівнем креативності переважає внутрішній локус контролю, тоді як низький рівень креативності частіше поєднується із зовнішнім локусом контролю. Дослідження самооцінки показало, що:

- 74,2 % мають дуже високий та високий рівень самооцінки, що сприяє впевненості у власних творчих можливостях;
- 22,9% – середній рівень, який забезпечує відносну стабільність особистості;
- 2,9% – низький рівень, що супроводжується невпевненістю та страхом самовираження.

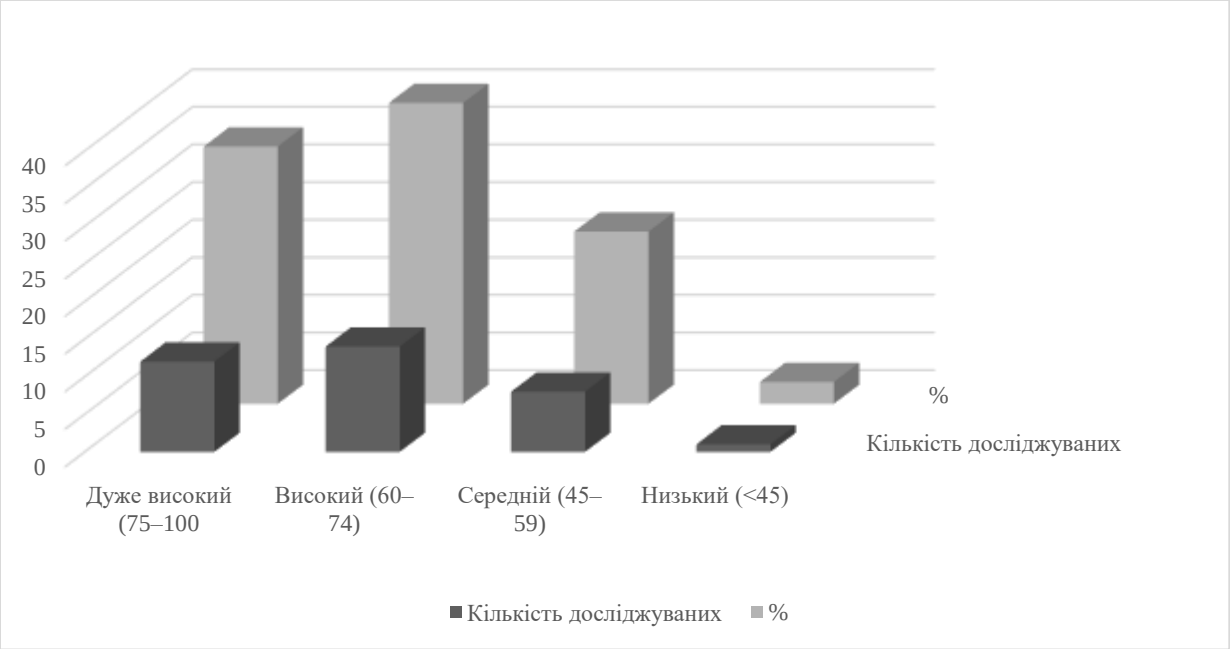

Рис. 3. Рівень самооцінки в осіб юнацького віку

Також встановлено, що підвищений рівень креативності корелює з високим рівнем домагань та схильністю до інтроверсії, що проявляється у рефлексивності, самозаглибленості та здатності до внутрішнього аналізу. Отримані результати свідчать про те, що креативність у юнацькому віці має комплексний характер і залежить від поєднання когнітивних та особистісних чинників, зокрема самооцінки, локусу контролю та індивідуально-типологічних особливостей.

Отже, юнацький вік є сприятливим періодом для розвитку креативності,

оскільки в цей час активно формуються самосвідомість, рефлексія та прагнення до самореалізації. Емпірично встановлено, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень креативності, що свідчить про наявність потенціалу до її розвитку. Виявлено зв’язок між креативністю та такими психологічними характеристиками, як локус контролю, самооцінка та рівень домагань.

Таким чином, розвиток креативності потребує створення сприятливих психологічних умов, спрямованих на підвищення впевненості в собі, формування внутрішньої мотивації та підтримку творчої активності молоді.

Список використаних джерел

1. Дімітрова-Бурлаєнко С. Д. Ґенеза поняття «креативна компетентність» у контексті психолого-педагогічних досліджень. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 3-14.
2. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: *навчально-методичний посібник*. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
3. Шафранський В. Креативність як психологічне явище і його понятійна реінтерпретація. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 89-97.
4. Яцюк М. Когнітивний компонент креативності особистості юнацького віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 2. С. 56-61.
5. Guilford J. P. Creativity. *American Psychologist*. 1950. Vol. 5. P. 444-454.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Присяжна Ангеліна

Сучасні соціальні умови, які характеризуються підвищеним рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням, воєнними подіями та швидкими змінами у всіх сферах життя, суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків. Саме підлітковий вік є одним із найбільш чутливих періодів розвитку особистості, оскільки в цей час активно формуються самосвідомість, самооцінка, система цінностей та способи реагування на стресові ситуації.

У психологічній науці доведено, що стресостійкість і самооцінка є ключовими чинниками адаптації особистості до складних життєвих умов. Вони впливають на здатність підлітка справлятися з емоційними навантаженнями, будувати соціальні взаємини та ефективно діяти в умовах невизначеності. При цьому сучасні дослідження показують, що підлітки все частіше стикаються з труднощами у прийнятті нестабільних ситуацій, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестійкості та зниженій впевненості в собі. Саме тому, проблема взаємозв'язку стресостійкості та самооцінки підлітків у період невизначеності є надзвичайно актуальною, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми їх психологічної адаптації та визначити чинники, які впливають на формування емоційної стабільності [1–5].

Метою емпіричного дослідження є визначення взаємозв'язку між стресостійкістю та самооцінкою підлітків у період невизначеності, а також аналіз рівня психологічного стресу та толерантності до невизначених ситуацій як додаткових показників психологічної адаптації особистості. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку самооцінки, стресостійкості, рівня стресу та толерантності до невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Іллінецького ліцею №2 Вінницької області. У вибірку увійшли 75 підлітків 8–9 класів. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про його мету та умови проведення. У процесі дослідження були використані такі методики: «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова), «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева), шкала психологічного стресу PSM-25 та методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера. Такі інструменти дозволили комплексно дослідити психологічні особливості підлітків.

Отримані результати показали, що більшість підлітків (75%) мають адекватну самооцінку, що свідчить про відносно сформоване позитивне уявлення про себе. Водночас у 16% виявлено завищену самооцінку, а у 9% – занижену, що може впливати на емоційну стабільність та адаптаційні можливості. Щодо рівня *психологічного стресу,* встановлено, що 40% підлітків мають низький рівень стресу, 34% – середній, а 26% – високий, що свідчить про наявність значної частини учнів із підвищеним емоційним навантаженням.

Рівень стресостійкості виявився досить варіативним: від дуже низького до дуже високого. Більшість досліджуваних мають середні або нижчі за середні показники, що вказує на недостатньо сформовані адаптаційні механізми у значної частини підлітків. За результатами методики толерантності до невизначеності встановлено, що 44% підлітків мають високий рівень інтолерантності, 36% – середній рівень, і лише 20% демонструють високу толерантність до невизначених ситуацій. Це свідчить про труднощі у прийнятті змін та нестабільності у більшості досліджуваних.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона не виявив статистично значущих зв’язків між самооцінкою, стресостійкістю, рівнем стресу та толерантністю до невизначеності. Це означає, що у межах даної вибірки ці показники не мають прямої лінійної залежності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що стресостійкість підлітків формується як багатофакторне утворення і залежить не лише від самооцінки, а й від впливу сімейного середовища, соціальної підтримки, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей особистості.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження показало, що психологічні характеристики підлітків є складними та багатовимірними. Більшість досліджуваних мають адекватну самооцінку та середній рівень адаптаційних можливостей, однак значна частина підлітків демонструє підвищений рівень стресу та низьку толерантність до невизначеності.

Відсутність статистично значущих кореляцій між досліджуваними показниками підтверджує, що формування стресостійкості та самооцінки не є прямолінійним процесом і залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Отримані результати мають важливе значення для подальшого розроблення програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, впевненості у собі та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Стресостійкість: як навчитися справлятися з труднощами. URL: https://www.rozmova.me
2. Казанцева Г. М. Визначення рівня самооцінки. https://www.zpl.zt.ua
3. Методика С. Баднера «Толерантність до невизначеності». https://stud.com.ua
4. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. https://psychology-naes-ua.institute
5. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура–Тесьє–Філліона. URL: http://ni.biz.ua/7/7_14/7_146831_shkala-psihologicheskogo-stressa-PSM-.html

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Колосович Дар'я

Навчальна мотивація старшокласників є складною динамічною системою, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників і відображає рівень усвідомленості, активності й спрямованості навчальної діяльності. В учнів старших класів вона набуває більш структурованого й ієрархічного характеру, поєднуючи різні групи мотивів, що взаємодіють і змінюються залежно від умов навчання й індивідуальних особливостей учнів. Особливого значення набуває процес інтеріоризації навчальних цінностей і розвиток саморегуляції як основи автономної навчальної діяльності.

Мета – визначити особливості формування навчальної мотивації у старшокласників.

Мотивація навчання розглядається як динамічний процес внутрішнього управління навчальною діяльністю, що передбачає домінування одних мотивів і пригнічення інших [2]. За С. Микитюк, вона є системою спонукань, яка постійно розвивається й утворює різні комбінації залежно від етапу навчання, охоплюючи потреби, мотиви і цілі [1]. Її становлення пов'язане не лише з посиленням позитивного ставлення до навчання, а передусім з ускладненням структури й ієрархії мотивів. Навчальна мотивація формується як єдність внутрішніх і зовнішніх мотивів, оскільки внутрішня мотивація ґрунтується на пізнавальному інтересі й саморозвитку, тоді як зовнішня зумовлена прагненням до соціального схвалення [5]. Загалом її розвиток у старшокласників відбувається у напрямі переходу до більш автономної, усвідомленої мотивації.

У структурі мотивації провідну роль відіграють професійно-ціннісні мотиви, пов'язані із самовизначенням і майбутньою реалізацією [3], поряд із пізнавальними і соціальними. Водночас неузгодженість між внутрішніми прагненнями й зовнішніми вимогами може спричиняти внутрішньоособистісні

конфлікти, що знижують ефективність діяльності та емоційне благополуччя [4]. Отже, гармонізація мотиваційної сфери є важливою умовою успішного навчання старшокласників.

З метою визначення особливостей навчальної мотивацій старшокласників було проведене емпіричне дослідження в якому взяли участь 54 старшокласники Ліцею № 1 імені Лесі Українки Звягельської міської ради. Для досягнення мети були використані наступні методики: тест зовнішньої і внутрішньої мотивації, автор Х. Зіверт; тест діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребової сфери, автор О. Потьомкіна; «Шкала академічної мотивації», автори Т. Горєєва та інш. Аналіз результатів за тестом зовнішньої та внутрішньої мотивації Х. Зіверта засвідчив домінування внутрішньої мотивації, оскільки всі респонденти продемонстрували достатній рівень внутрішньої вмотивованості, що свідчить про інтерес до навчання та здатність до самостійного виконання завдань. Водночас у 66,7% учнів виявлено виражену зовнішню мотивацію, що вказує на збереження впливу зовнішніх стимулів (оцінювання, вимоги дорослих).

Результати за методикою О. Потьомкіна показали домінування орієнтації на процес (77,8% – високий рівень), що свідчить про інтерес до самої діяльності й емоційну залученість у навчання. Орієнтація на результат і працю виявилися менш сформованими, що може вказувати на недостатню цілеспрямованість і практичну спрямованість діяльності. Високі показники орієнтації на альтруїзм (62,9%) відображають розвиток соціальної зрілості й ціннісних орієнтацій.

За «Шкалою академічної мотивації» (Т. Гордєєва та ін.) встановлено домінування внутрішніх форм мотивації: пізнавальна мотивація (68,5% – високий рівень), мотивація досягнення (76%) і саморозвитку (94,4%). Водночас інтроєктована й екстернальна мотивації представлені на середньому рівні, що свідчить про помірний вплив соціальних норм і зовнішніх стимулів. Амотивація не

виявлена, що підтверджує включеність старшокласників у навчальну діяльність.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між мотиваційними орієнтаціями: орієнтація на процес негативно пов'язана з екстернальною мотивацією ($r = - 0{,}349$, $p \leq 0{,}01$), що свідчить про зменшення залежності від зовнішніх стимулів за умови зростання інтересу до діяльності. Аналогічний зв'язок виявлено між орієнтацією на результат і зовнішньою мотивацією ($r = -0{,}304$, $p \leq 0{,}05$). Також встановлено негативний зв'язок між орієнтацією на свободу й екстернальною мотивацією ($r = –0{,}368$, $p \leq 0{,}01$), що підтверджує роль автономії у формуванні внутрішньої регуляції навчальної діяльності.

Отже, навчальна мотивація старшокласників є динамічною, ієрархічно організованою системою, у якій переважають внутрішні мотиви за збереження помірного впливу зовнішніх чинників. Провідними виступають пізнавальна мотивація, мотивація саморозвитку й орієнтація на процес діяльності, що забезпечує інтерес до навчання й особистісне зростання. Водночас недостатня сформованість орієнтації на результат і працю вказує на потребу розвитку цілеспрямованості й практичної спрямованості навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Микитюк С. Мотивація навчальної діяльності як ресурс освітнього процесу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2021. №76. Т.2. С. 121-126.
2. Попова О. Мотивація досягнення успіху та її роль у формуванні професійної компетентності майбутніх інженерів-бакалаврів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2024. №5 (139). С. 334-345.
3. Руда Н.Л. Мотиваційна структура навчальної діяльності старшокласників з різною результативністю в навчанні. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Том 7. Випуск 17. С. 165-168.
4. Шульга Г.Б., Коломієць Л.І. Вплив професійної мотивації на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в студентів першого року навчання. *Психологічний часопис.* 2017. № 6. С. 186-199. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_6_16
5. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68-78.

МОТИВАЦІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мариняк Анастасія

У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти особливої значущості набуває проблема формування конкурентоспроможного та висококваліфікованого фахівця. Однією з ключових передумов ефективності навчальної діяльності здобувачів є сформованість мотиваційної сфери, яка визначає рівень їхньої пізнавальної активності, спрямованість діяльності та здатність до саморегуляції [1, с. 18]. Професійна мотивація виступає внутрішнім регулятором поведінки, забезпечуючи усвідомлене та цілеспрямоване ставлення до навчання. Водночас у студентському середовищі спостерігається тенденція до зниження внутрішньої мотивації і посилення ролі зовнішніх стимулів, що негативно позначається на якості освітньої діяльності [4, с. 122].

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема академічної прокрастинації як форми порушення навчальної діяльності, що проявляється у систематичному відтермінуванні виконання значущих завдань [2, с. 210]. Недостатня сформованість мотиваційної сфери, домінування зовнішніх регуляторів поведінки та відсутність стійкого пізнавального інтересу створюють передумови для розвитку прокрастинаційних тенденцій, які можуть посилюватися впливом організаційних і психологічних факторів освітнього середовища [5, с. 119].

Мета – дослідити особливості мотиваційної сфери як детермінанти прокрастинації у здобувачів закладів вищої освіти.

Емпіричне дослідження здійснювалося із використанням «Опитувальника академічної саморегуляції» Р. Раяна та Д. Коннелла, що дозволяє диференціювати типи мотивації відповідно до континууму самодетермінації.

Отримані результати засвідчили домінування контрольованих форм мотивації. Зокрема, високий рівень зовнішнього регулювання виявлено у 35 %

респондентів, що свідчить про орієнтацію значної частини здобувачів на зовнішні стимули (оцінки, вимоги викладачів, уникнення санкцій). Інтроєктована мотивація, яка характеризується внутрішнім тиском, почуттям провини та обов'язку, переважає у 50 % досліджуваних. Це вказує на емоційно напружений характер навчальної діяльності, за якого активність підтримується не інтересом, а необхідністю відповідати очікуванням.

Водночас високий рівень внутрішньої мотивації зафіксовано лише у 40 % опитаних, що свідчить про недостатню сформованість інтересу до змісту навчання у значної частини здобувачів. Такий дисбаланс між внутрішніми та зовнішніми регуляторами діяльності створює психологічне підґрунтя для виникнення прокрастинаційної поведінки.

Додатковий аналіз структури мотиваційних чинників прокрастинації дозволив конкретизувати її психологічні передумови. Встановлено, що орієнтація на соціальну винагороду (прагнення до схвалення та визнання) має високі показники у 38 % респондентів, що підтверджує залежність навчальної активності від зовнішньої оцінки. Знижений рівень інтересу до навчальних завдань виявлено у 25 % опитаних, що свідчить про формальне ставлення до навчання та відсутність внутрішньої залученості.

Крім того, у 27 % здобувачів зафіксовано виражений страх відповідальності, який ускладнює процес прийняття рішень і ініціювання діяльності. Недооцінка власної готовності до виконання завдань виявлена у 18 % респондентів, що вказує на низький рівень самоефективності та сумніви у власних можливостях. Узагальнення результатів показує, що зазначені фактори мають кумулятивний ефект і підсилюють схильність до відкладання діяльності.

Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що прокрастинація формується внаслідок взаємодії мотиваційних і емоційно-когнітивних чинників: домінування зовнішньої регуляції поєднується з низьким рівнем внутрішньої

залученості, страхом оцінювання та зниженням суб'єктивної самоефективності. Така конфігурація чинників зумовлює відтермінування діяльності як спосіб уникнення психологічного дискомфорту.

Проведене дослідження підтверджує, що академічна прокрастинація серед здобувачів є закономірним наслідком переважання зовнішньої мотивації та високого рівня емоційної напруги. Отримані дані свідчать, що коли навчання базується на почутті обов'язку або страху перед оцінкою, а не на внутрішньому інтересі, відкладання завдань стає для особистості специфічним механізмом захисту. У таких умовах прокрастинація виступає способом тимчасового уникнення психологічного дискомфорту, що виникає через поєднання низької залученості в процес та тривожності щодо результатів діяльності. Таким чином, саме дефіцит внутрішніх сенсів у поєднанні з емоційними бар'єрами є ключовим внутрішнім фактором, що блокує своєчасне виконання навчальних обов'язків.

Список використаних джерел

1. Кочарян О.С., Фролова Є.В., Павленко В.М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. Харків, 2011. С. 40.
2. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. XI, вип. 19. С. 208-224.
3. Микитюк С.О., Микитюк С.С. Мотивація навчальної діяльності як ресурс освітнього процесу. *Збірник наукових праць Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2021. № 76, т. 2. С. 121-126.
4. Москалюк М., Москалюк Н. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. № 60. С. 117-121.
5. Шульга Г.Б., Коломієць Л.І. Вплив професійної мотивації на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в студентів першого року навчання. *Психологічний часопис*. 2017. № 6 (10). С. 186-199.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хоменко Анастасія

Проблема соціальної тривожності та самотності здобувачів вищої освіти має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки ці явища впливають на якість міжособистісної взаємодії, академічну адаптацію та психоемоційне благополуччя. У сучасних умовах навчання здобувачі вищої освіти часто стикаються з необхідністю публічного самовираження, групової роботи, комунікації з викладачами й однолітками, що може актуалізувати страх оцінювання та уникання соціальних ситуацій.

Мета публікації полягає в узагальненні результатів емпіричного дослідження впливу соціальної тривожності на переживання самотності у здобувачів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 60 респондентів. Для збору емпіричних даних було використано методику діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, шкалу оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, шкалу соціальної тривожності Лібовіца (LSAS) та методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.

Отримані результати засвідчили, що у вибірці наявні помітні прояви емоційного напруження. За *методикою Басса – Дарки* середній рівень агресивності виявлено у 45,0% респондентів, високий – у 40,0%, низький – у 15,0%. Це може свідчити про те, що значна частина здобувачів вищої освіти має схильність до роздратування, захисного реагування або труднощів емоційної саморегуляції у соціально напружених ситуаціях.

За *«Копінг-тестом» Лазаруса* встановлено, що середній рівень використання копінг-стратегій мають 50,0% респондентів, високий – 30,0%, низький – 20,0%. Отже, більшість здобувачів вищої освіти використовують способи подолання труднощів, однак їхня ефективність може залежати від конкретної ситуації та рівня емоційного напруження. Водночас недостатня сформованість адаптивних копінг-стратегій може ускладнювати подолання соціального страху й переживання ізольованості.

Результати за *шкалою Спілбергера – Ханіна* показали, що високий рівень

ситуативної тривожності мають 50,0% респондентів. Високий рівень особистісної тривожності також виявлено у 50,0% вибірки. Це вказує на значну представленість тривожного емоційного фону, який може впливати на сприйняття соціальних ситуацій, очікування оцінювання та готовність до міжособистісної взаємодії.

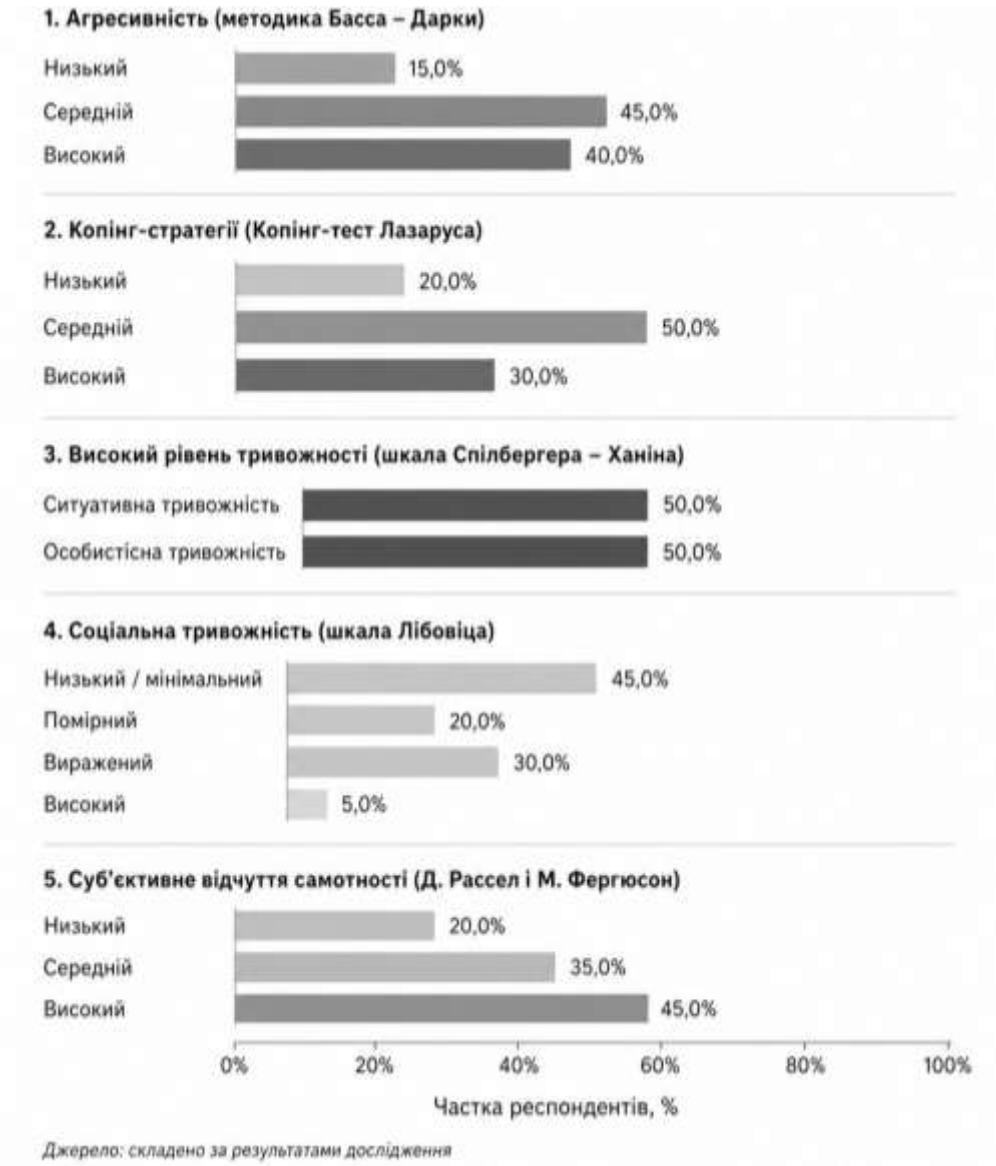

Рис. 1. Результати дослідження за всіма методиками

За *шкалою соціальної тривожності Лібовіца* низький або мінімальний рівень соціальної тривожності зафіксовано у 45,0% респондентів, помірний – у 20,0%, виражений – у 30,0%, високий – у 5,0%. Таким чином, понад третина вибірки демонструє виражені або високі прояви соціальної тривожності. Це означає, що для

частини здобувачів вищої освіти соціальні ситуації можуть бути пов'язані зі страхом оцінювання, невпевненістю та уникненням активної участі в комунікації.

За *методикою Д. Рассела і М. Фергюсона* високий рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено у 45,0% респондентів, середній – у 35,0%, низький – у 20,0%. Отже, більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень переживання самотності, що свідчить про актуальність проблеми емоційної ізольованості, недостатності довірливих контактів і потреби у підтримці.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив дуже сильний прямий зв'язок між соціальною тривожністю за шкалою LSAS та суб'єктивним відчуттям самотності: коефіцієнт кореляції становить 0,99. Самотність також дуже сильно пов'язана із ситуативною та особистісною тривожністю, де коефіцієнт кореляції становить 0,99 в обох випадках. Ворожість і агресивність також мають високий позитивний зв'язок із самотністю – 0,98 для обох показників. Водночас копінг-стратегії не продемонстрували виражених зв'язків із самотністю та соціальною тривожністю.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціальна тривожність є важливим чинником переживання самотності у здобувачів вищої освіти. Чим вищим є рівень соціальної тривожності, тим сильніше виражене суб'єктивне відчуття самотності. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та перевірці ефективності психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток комунікативної впевненості, емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та підтримувального освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Бедан В. Б. Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник одеського національного університету*. Серія: психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 23–32.

2. Eres R., et al. Loneliness and social anxiety in young adults: The moderating and mediating roles of emotion dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2023. URL: https://surl.li/nbtttf

3. Fang H., et al. The role of loneliness and self-concept clarity in social anxiety among college students. *Frontiers in Psychology*. 2025. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1600474

4. Kots Y. Personal factors of social anxiety among students. *Psychological prospects journal*. 2017. No. 30. P. 74–86. URL: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-74-86

5. Zahedi H., et al. The magnitude of loneliness and associated risk factors among university students. *BMC Psychiatry*. 2022. Vol. 22. Article 128. URL: https://doi.org/10.1186/s12888-022-03789-3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Бурлаченко Анастасія

Сучасні умови життя в Україні, зокрема в освітньому середовищі Жмеринського ліцею №2 та Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, характеризуються підвищеним рівнем соціальної, воєнної та інформаційної нестабільності. Це створює додаткове психоемоційне навантаження на молодь, що проявляється у зростанні тривожності та формуванні симптомів емоційного вигорання. Учні ліцею та студенти університету перебувають у періоді інтенсивного навчального навантаження, професійного та особистісного становлення, що підсилює їхню вразливість до стресових факторів.

Метою публікації є теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання й тривожності молоді в умовах сучасної нестабільності.

Теоретичний аналіз показав, що емоційне вигорання є багатокомпонентним феноменом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень і формується внаслідок тривалого стресу. Тривожність, у свою чергу, розглядається як багатовимірний психологічний стан, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти. У сучасних дослідженнях підкреслюється їх тісний взаємозв'язок та спільна детермінація соціальними й психологічними чинниками.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 150 респондентів віком від 14 до 35 років (учні та студенти). Використано методики: шкала сприйнятного стресу (PSS), шкала тривоги Бека, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник MBI та методика В. Бойка. Обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Результати дослідження показали, що у всіх групах переважає помірний рівень стресу, однак серед студентів денної форми 20,4% мають високий рівень. Аналіз тривожності засвідчив домінування помірного та високого рівнів,

причому найбільш високі показники виявлено у студентів денної форми навчання (24,5%). За методикою Спілбергера–Ханіна встановлено загально високий рівень як особистісної, так і реактивної тривожності у всіх групах.

Дослідження емоційного вигорання показало наявність його проявів у всіх респондентів. Найвищий рівень емоційного виснаження виявлено у студентів денної форми (M = 30,02), тоді як найвищий загальний рівень вигорання зафіксовано у учнів (216,18). У всіх групах домінує фаза виснаження. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між тривожністю та емоційним вигоранням: r = 0,71 у студентів денної форми, r = 0,62 у учнів, r = 0,54 у студентів заочної форми щодо підвищення рівня тривожності супроводжується зростанням емоційного вигорання.

На основі отриманих результатів розроблено психопрофілактичну програму, спрямовану на зниження тривожності та емоційного вигорання, розвиток навичок саморегуляції та формування стресостійкості. Програма включає тренінгові заняття з елементами когнітивно-поведінкових технік, релаксаційних вправ та розвитку копінг-стратегій. Дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між емоційним вигоранням і тривожністю молоді. Найбільш вразливою групою є студенти денної форми навчання. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження системних психопрофілактичних заходів у освітнє середовище.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічних ресурсів стійкості молоді та розробці ефективних моделей психопідтримки в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Список використаних джерел

1. Борисенко З. Особливості прояву та причини виникнення емоційного вигорання студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук*. 2025. № 43. С. 15–27. URL: https://doi.org/10.24919/2312-8437.43.159078 (дата звернення: 30.04.2026).

2. Пащенко В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Т. 82, № 6. С. 101–109. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-101-109 (дата звернення: 30.04.2026).

3. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. Психологічний журнал імені В. Вернадського. 2024. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11 (дата звернення: 30.04.2026).

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Бортюк Дар'я

Практична підготовка майбутніх психологів в умовах сучасних викликів потребує не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування високого рівня стресостійкості. Емпіричне вивчення того, як тривожність впливає на компоненти ставлення до навчання, дозволяє виявити приховані ресурси особистості здобувачів. Особливої актуальності це набуває в контексті пошуку механізмів, що перетворюють деструктивне емоційне напруження на мобілізаційний чинник професійного зростання [1–6].

Мета дослідження – представлення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності, життєстійкості та складників ставлення до навчання (емоційного, мотиваційного та ціннісно-смислового) у майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вибірку склали 64 здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (за Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна)» дозволив встановити, що значна частина опитаних (понад 40%) демонструє високий рівень особистісної тривожності [4, 5]. Проте якісний аналіз показників ставлення до навчання виявив цікаву закономірність: висока тривожність не завжди корелює із низькою успішністю або негативним ставленням до професійної підготовки.

Розглядаючи емоційний компонент ставлення до навчання, було встановлено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем життєстійкості та негативним емоційним ставленням до освітнього процесу ($r = -0{,}329$ при $p \leq 0{,}01$). Це підтверджує функцію життєстійкості як «внутрішнього модератора», що створює

бар’єр для трансформації ситуативної тривоги у стійку пригніченість [2; 3]. У здобувачів із розвиненою життєстійкістю емоційне напруження інтерпретується як частина професійного досвіду, що стимулює розвиток рефлексії та саморегуляції.

У мотиваційному компоненті зафіксовано прямий кореляційний зв’язок між мотивацією до успіху та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,491$ при $p \leq 0,01$). Дана закономірність свідчить про формування особливого адаптивного механізму, яка полягає ту тому, що чим вищою є здатність студента до саморегуляції, тим інтенсивніше виявляється його прагнення до навчальних результатів [1]. В умовах соціальної напруги успіх у навчанні стає формою активної протидії кризі, де життєстійкість забезпечує стабільність системи, а мотивація виконує роль енергетичного ресурсу.

Ціннісно-смисловий компонент виявився найбільш динамічним та адаптивним. Виявлено надвисокі позитивні кореляції між показниками тривожності та більшістю ціннісних орієнтацій за Ш. Шварцом ($r = 0,807 – 0,884$ при $p \leq 0,01$). Це вказує на глобальну мобілізацію внутрішніх ресурсів, коли під впливом емоційного напруження здобувачі інтенсивніше звертаються до фундаментальних цінностей (досягнення, універсалізму) як до стабільних орієнтирів. Тривожність у такому контексті перестає бути деструктивною, перетворюючись на внутрішню детермінанту актуалізації професійних смислів.

Особливої ваги набуває той факт, що кореляція між тривожністю та цінністю конформності зафіксована лише на помірному рівні ($r = 0,273 – 0,292$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про виразну суб’єктну позицію майбутніх психологів, де стан напруження не призводить до втрати індивідуальної автономії чи наслідування соціальних стандартів. Навпаки, емоційна напруга трансформується в усвідомлену автономію та персональну відповідальність за результати підготовки.

Отже, результати дослідження доводять, що за наявності достатнього рівня життєстійкості (виявлено у 35% вибірки), тривожність інтегрується у структуру

ставлення до навчання як конструктивний елемент [1, 2], що дозволяє майбутнім фахівцям сприймати освітній процес як впорядковане середовище для подолання соціальної невизначеності та утвердження власної професійної ідентичності.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що вплив ситуативної тривожності на майбутню професійну діяльність психологів має амбівалентний характер. Вона може обмежувати потенціал фахівця через невпевненість, але за умови розвиненої життєстійкості виступає внутрішнім ресурсом професійної адаптації. Головним результатом дослідження є підтвердження мобілізаційної ролі емоційної напруги, яка стимулює звернення до фундаментальних цінностей та формування усвідомленої автономії здобувачів. Ефективність підготовки безпосередньо залежить від здатності освітньої програми трансформувати тривожність у конструктивну професійну залученість. Перспективи подальшої роботи полягають у практичному вивченні впливу емоційних станів на мотивацію майбутніх психологів та створенні стратегій їхньої підтримки в умовах кризового середовища.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров’я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807

2. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості : навч. посіб. Київ, 2022. 240 с.

3. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9. № 2. С. 34–45.

4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с.

5. Ханін Ю. Л. Дослідження тривоги в психології. *Психологічний журнал*. 2021. №4. С. 12-18.

6. Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI). Психосоматика та депресії. URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Вітченко Тетяна

В сучасних умовах модернізації системи вищої освіти особливого значення набуває вивчення психологічних чинників, що забезпечують успішність професійного становлення майбутніх фахівців. Одним із ключових середовищних факторів, які визначають ефективність навчальної діяльності студентів, є психологічний клімат академічної групи. Саме в межах студентського колективу відбувається щоденна міжособистісна взаємодія, формуються відчуття прийняття, підтримки, довіри, згуртованості або, навпаки, конфліктності та напруження, що безпосередньо позначається на емоційному самопочутті та активності здобувачів освіти.

Психологічний клімат студентської групи створює той емоційно-комунікативний фон, у межах якого реалізуються пізнавальні потреби, формується ставлення до навчання, проявляється ініціативність і відповідальність. Сприятливе соціально-психологічне середовище стимулює внутрішню мотивацію, інтерес до навчальної діяльності, орієнтацію на досягнення успіху, тоді як несприятливий клімат може викликати зниження залученості, емоційне виснаження, формальне ставлення до освітнього процесу та втрату навчальної активності [1–3].

Попри наявність окремих досліджень психологічного клімату та навчальної мотивації, проблема їх емпіричного взаємозв'язку у студентському віці залишається недостатньо розкритою, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою дослідження є емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного клімату студентської групи та навчальної мотивації здобувачів вищої освіти.

Вибірку дослідження сформовано відповідно до поставленої мети : виявлення особливостей взаємозв'язку між показниками психологічного клімату та рівнем навчальної мотивації студентів. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти, які навчаються на денній формі навчання. Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика оцінки психологічного клімату в колективі
2. Методика К. Томаса «Стратегії поведінки в конфліктній ситуації»
3. Методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса
4. Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса

Комплексне застосування зазначених методик дозволило дослідити як емоційно-комунікативний стан студентської групи, так і провідні мотиваційні тенденції особистості.За результатами діагностики психологічного клімату встановлено, що у 45 % студентів переважає високий рівень сприятливості психологічної атмосфери, у 35 % – середній, а у 20 % – низький. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних достатнього рівня згуртованості, взаємної підтримки та позитивного емоційного фону, однак частина студентів демонструє переживання соціально-психологічного дискомфорту.

Дослідження навчальної мотивації показало, що мотивація до успіху у більшості студентів знаходиться на середньому та високому рівнях: 40 % респондентів мають високий рівень орієнтації на досягнення, 37,5 % – середній і лише 22,5 % – низький. Водночас мотивація уникнення невдач виявилася підвищеною у 30 % досліджуваних, що вказує на наявність тривожності, невпевненості у власних силах та орієнтації на уникнення помилок. Аналіз стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях засвідчив переважання конструктивних моделей взаємодії. Найчастіше студенти обирають співпрацю та компроміс, рідше – суперництво, уникнення та пристосування, щовказує на достатній рівень соціальної зрілості групи та готовність до підтримання продуктивних міжособистісних відносин.

Кореляційний аналіз результатів дозволив встановити статистично значущі взаємозв’язки між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено позитивний зв’язок між рівнем сприятливості психологічного клімату та мотивацією до успіху ($r = 0,68$), що свідчить про зростання навчальної активності, відповідальності та прагнення досягнень у студентів за умов позитивної психологічної атмосфери.

Водночас зафіксовано негативний зв’язок між психологічним кліматом та мотивацією уникнення невдач (r = -0,59): чим більш комфортним і підтримувальним є середовище, тим нижчим є рівень тривожності та страху помилки.

Крім того, встановлено, що конструктивні стратегії поведінки у конфлікті, зокрема співпраця (r = 0,54) і компроміс (r = 0,49), позитивно корелюють із показниками сприятливого психологічного клімату та високою мотивацією досягнення. Натомість суперництво та уникнення мають зворотний зв’язок із зазначеними характеристиками. Отримані результати підтверджують, що психологічний клімат виступає важливим середовищним ресурсом формування позитивної навчальної мотивації студентів та їхньої залученості до освітнього процесу.

У результаті емпіричного дослідження встановлено наявність тісного взаємозв’язку між психологічним кліматом студентської групи та особливостями навчальної мотивації здобувачів вищої освіти. Доведено, що сприятлива психологічна атмосфера, заснована на довірі, підтримці, згуртованості та конструктивній взаємодії, сприяє підвищенню мотивації до успіху, навчальної активності та відповідальності студентів. Водночас несприятливий клімат супроводжується зростанням мотивації уникнення невдач, тривожності, невпевненості та зниженням залученості до освітньої діяльності. Значущу роль у підтриманні позитивного клімату відіграють конструктивні стратегії поведінки в конфлікті, які забезпечують психологічний комфорт та стабільність міжособистісних взаємин у групі.

Отже, психологічний клімат є не лише показником соціального благополуччя студентської групи, а й важливим чинником формування ефективної навчальної мотивації, що потребує цілеспрямованої уваги в організації освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Горбенко С. Л., Половинко В. Г. Вплив конфлікту на соціально-психологічний клімат малої соціальної групи. 2013. 115 с.

2. Ільницька І. А., Блинова О. Є. Соціально-психологічна безпечність освітнього середовища як чинник позитивного психологічного клімату студентської групи. 2019. 142 с.

3. Ременюк Я. Мотивація учіння студентів як предмет психологічного дослідження. 2021. 136 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ ТА СТИЛІВ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДЛІТКІВ

Валькова Діана

У сучасних умовах трансформації українського суспільства, посилення соціальної напруги, інформаційного перевантаження та ускладнення міжособистісних взаємодій особливої актуальності набуває проблема ефективної комунікації особистості. Особливо це стосується підліткового віку, який є критичним етапом становлення особистості, формування її ціннісних орієнтацій, самосвідомості та поведінкових стратегій (Заброцький, 2009; Павелків, 2015).

У підлітковому віці інтенсивно розвиваються механізми саморегуляції, формується здатність до самовираження та відстоювання власної позиції, що нерідко супроводжується підвищеною конфліктністю. Це обумовлено як віковими особливостями психічного розвитку, так і впливом соціального середовища (Близнюкова, 2010).

У цьому контексті важливого значення набуває феномен асертивності, який розглядається як здатність особистості впевнено і відкрито висловлювати власні думки, почуття та потреби, не порушуючи при цьому прав інших (Гуменюк, 2002). Асертивність забезпечує баланс між пасивністю та агресією, виступаючи основою конструктивної міжособистісної взаємодії

Водночас стилі конфліктної взаємодії відображають типові способи реагування особистості на ситуації протиріч. У підлітковому віці часто спостерігається домінування неефективних стратегій — уникнення або агресивного суперництва, що негативно впливає на соціальну адаптацію та психологічний стан особистості (Чайковська, 2016; Коць, 2007).

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам асертивності та конфліктної поведінки, питання їх взаємозв'язку у підлітковому віці потребує подальшого теоретичного осмислення. Особливо

актуальним є визначення ролі асертивності як чинника вибору конструктивних стилів поведінки у конфлікті, що й зумовлює необхідність даного дослідження.

Метою теоретичного аналізу є узагальнення наукових підходів до розуміння сутності асертивності та стилів конфліктної взаємодії, а також визначення особливостей їх взаємозв'язку у підлітковому віці.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що асертивність є складним багатовимірним феноменом, який розглядається як поведінкова навичка, особистісна риса та інтегральна характеристика особистості. Вона передбачає здатність до відкритого, впевненого та соціально прийнятного самовираження, що базується на повазі до себе та інших.

Формування концепції асертивності відбувалося у межах різних психологічних підходів. У біхевіоральному напрямі вона розглядається як набута поведінкова навичка, яка формується шляхом тренування. У гуманістичній психології асертивність пов'язується з процесами самоактуалізації, самоприйняття та особистісного зростання. Соціально-когнітивний підхід підкреслює роль навчання через спостереження та соціальний досвід у формуванні асертивної поведінки.

Асертивність займає проміжне положення між пасивною та агресивною поведінкою, виступаючи найбільш конструктивною формою взаємодії. До її основних компонентів належать впевненість у собі, адекватна самооцінка, емоційна стабільність, відповідальність за власну поведінку, емпатія та комунікативна компетентність.

Паралельно було проаналізовано феномен конфлікту, який визначається як зіткнення протилежних інтересів, цінностей або потреб, що супроводжується емоційним напруженням (Гірник, 2010; Дуткевич, 2004). Конфлікти можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер залежно від способу їх вирішення.

Особливу увагу приділено класифікації стилів поведінки у конфлікті.

Виділяють п’ять основних стратегій:

1) конкуренція,

2) співробітництво,

3) компроміс,

4) уникнення,

5) пристосування.

Ці стилі відрізняються співвідношенням орієнтації на власні інтереси та інтереси інших учасників взаємодії.

У підлітковому віці вибір стилю конфліктної поведінки зумовлюється низкою факторів: рівнем самооцінки, розвитком емоційної сфери, комунікативними навичками, соціальним досвідом та особливостями виховання (Токарева, 2014).

Встановлено, що асертивність виступає ключовим чинником, який визначає характер поведінки у конфліктних ситуаціях. Підлітки з високим рівнем асертивності частіше використовують конструктивні стратегії — співробітництво та компроміс, що сприяє ефективному розв’язанню конфліктів та збереженню міжособистісних відносин.

Натомість низький рівень асертивності пов’язаний із використанням пасивних (уникнення, пристосування) або агресивних (конкуренція) стратегій, що може призводити до загострення конфліктів або внутрішньоособистісної напруги (Пов’якель, 2012).

Окремо розглянуто феномен псевдоасертивності, який проявляється у формі агресивної поведінки та прагнення домінування. Така поведінка не сприяє конструктивній взаємодії та негативно впливає на соціальну адаптацію підлітків.

Таким чином, асертивність виступає важливим регулятором поведінки у конфліктних ситуаціях, забезпечуючи баланс між власними інтересами та інтересами інших і сприяючи формуванню ефективної комунікативної взаємодії.

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що асертивність

є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію та сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Вона формується у процесі соціалізації та може цілеспрямовано розвиватися.

З'ясовано, що конфліктна взаємодія є невід'ємною складовою соціального життя, а стилі поведінки у конфлікті відображають типові способи реагування особистості. Найбільш конструктивними є співробітництво та компроміс, тоді як інші стратегії можуть мати як адаптивний, так і деструктивний характер.

Доведено наявність тісного взаємозв'язку між рівнем асертивності та вибором стилю конфліктної поведінки у підлітків. Високий рівень асертивності сприяє конструктивній взаємодії, тоді як її недостатній розвиток зумовлює схильність до неефективних форм поведінки.

Отже, розвиток асертивності є важливим напрямом психолого-педагогічної роботи, спрямованої на формування ефективних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях, підвищення рівня соціальної адаптації та гармонізацію міжособистісних відносин підлітків.

Список використаних джерел

1. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 66–75.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
3. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління. Кам'янець-Подільський, 2004. 351 с.
4. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктної поведінки у підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 19. С. 95–99.
5. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». Київ: Поліграф-книга, 2001. 448 с.
6. Павелків В. Р. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
7. Пов'якель Н. І. Психопрофілактика конфліктів. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.
8. Чайковська О. М. Психологія підліткової конфліктності: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2016. 126 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Білоткач Вікторія

В сучасному суспільстві проблема домашнього насильстава стає більш актуально, оскільки вона не лише порушує основні права людини, але й завдає серйозної шкоди психічному та фізичному здоров'ю постраждалих від насильства. Зокрема, тривала нестабільність та наслідки військових дій в Україні загострили проблему домашнього насильства, пертворивши її на прихований, але потужний виклик суспільству.

Мета публікації – проаналізувати практичні аспекти роботи фахівців із соціальної роботи з постраждалими від насильства особами, в умовах спеціалізованої служби підтримки.

Можна зазначити, що домашнє насильство є складною соціальною проблемою, що характеризується циклічністю і проявляється в переході від напруження до «медового місяця». Тому цей цикл має руйнівний вплив на психіку постраждалих, що підтверджується результатами дослідження, проведеного серед жінок, які зверталися по допомогу. Виявлено, що понад 65% постраждалих мають низьку самооцінку та високий рівень тривожності за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS). Такі показники свідчать про те, що насильство призводить до глибокої соціальної ізоляції жінок і втрати життєвого ресурсу, що ускладнює їхнє повернення до нормального життя в соціумі.

Нормативно-правова база, зокрема Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», орієнтує фахівців із соціальної роботи на комплексний підхід у роботі з постраждалими від домашнього насильства. Провідною технологією діяльності є кейс-менеджмент, який забезпечує цілісний супровід постраждалих від кризового втручання до складання індивідуального плану безпеки та сприяння соціальній автономії жінки. Тому важливим елементом роботи територіальних громад є функціонування Відділення спеціалізованої служби первинного соціально-психологічного консультування, де забезпечується конфіденційність та людиноорієнтований підхід, що є надзвичайно важливим для відновлення довіри клієнтів.

Також окрему увагу хочу приділити на реагування на випадки сексуального насильства пов’язаного з конфліктом (СНПК). що вимагає від фахівця із соціальної роботи не лише знання алгоритмів перенаправлення до медичних та правоохоронних органів, але також і володіння навичками етичної комунікації з метою уникнення травматизації клієнтів. Зважаючи на чутливість даної теми, важливо забезпечити жінкам безпечне середовище для відкриття своїх переживань і отримання необхідної допомоги.

Ефективність соціально-психологічного супроводу в межах громади значною мірою обумовлюється рівнем міжсекторальної співпраці. Лише дії між Центром надання соціальних послуг , поліцією та закладами охорони здоров’я дозволяють своєчасно застосовувати механізми захисту, такі як обмежувальні приписи , а також надавати постраждалим безпечне місце перебування у «кризових кімнатах», що забезпечить фізичну безпеку жінок, алей й буде сприяти їхньому психологічному відновленню.

Отже, ефективність соціально-психологічного супроводу у територіальній громаді має базуватися на ранньому виявленні випадків насильства. Пріоритетними напрямами роботи є відновлення особистісного ресурсу жінки та постійне підвищення кваліфікації фахівців щодо роботи з кризовими станами клієнтів. Успішна реалізація цих завдань може суттєво поліпшити якість життя жінок, які постраждали від домашнього насильства, і сприяти формуванню безпечнішого і більш підтримуючого середовища в територіальних громадах.

Список використаних джерел

1. «Про запобігання та протидію домашньому насильству» : Закон України від 07.12.2017р. № 2229-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text

2. Іщенко Т.В. Розслідування домашнього насильства: дис. … д-ра філософії за спец. 081. Право. Київ, 2021. 324 с.

3. Про затвердження Порядку винесення уповноваженими підрозділами органів Національної поліції України термінованого заборонного припису стосовно кривдника: Закон України від 27.08.2018 р. №965/32417. Відомості Верховної Ради України. 2018.№654.

РОЛЬ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНИХ ЮНАКІВ

Захарчук Діана

У сучасному світі цифрове середовище перестало бути лише інструментом комунікації, перетворившись на домінуючий простір соціалізації юнаків. Значна частина їхнього спілкування, дозвілля, навчання та особистісної активності відбувається в онлайн-просторі, що зумовлює глибокі трансформації у формуванні системи цінностей. Соціальні мережі та цифрові платформи не лише відображають соціальні процеси, а й активно конструюють специфічні моделі поведінки, які нерідко вступають у суперечність із традиційними моральними та соціокультурними орієнтирами. Це зумовлює необхідність психологічного аналізу механізмів впливу цифрового середовища на ціннісну сферу юнаків.

Метою тези є обґрунтування ролі цифрового середовища у формуванні цінностей сучасних юнаків.

За результатами міжнародних досліджень, майже половина підлітків перебувають онлайн у режимі постійної присутності, що значно підсилює роль цифрового простору у формуванні уявлень про соціальні норми, рольові моделі, успіх і життєві пріоритети. У таких умовах цифрове середовище виступає потужним агентом вторинної соціалізації, здатним як підтримувати особистісний розвиток, так і деформувати систему цінностей [1, 2].

Цифровізація життя суттєво впливає на ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків. Дослідження свідчать, що активна взаємодія у соціальних мережах підвищує значущість цінностей публічного визнання, престижу та гедонізму. Алгоритмічна логіка цифрових платформ стимулює демонстративну поведінку, орієнтацію на зовнішню оцінку та кількісні показники соціального схвалення, що поступово витісняє внутрішньо мотивовані цінності саморозвитку та особистісної автентичності.

Одним із ключових психологічних механізмів формування цінностей у цифрову епоху є конструювання «ідеального Я» у віртуальному просторі. Юнаки дедалі частіше орієнтуються на трансляцію образу успішності, соціальної привабливості та досягнень, що призводить до розриву між реальною особистістю та її цифровим аватаром. Такий дисбаланс може формувати сценарій «ілюзорного досягнення», у якому цінність глибинного саморозвитку підмінюється потребою у візуальному підтвердженні статусу [1, 3].

Отже, цифрове середовище виступає амбівалентним чинником формування цінностей сучасних юнаків. З одного боку, воно відкриває можливості для глобального самовираження, розвитку автономії та доступу до різноманітних культурних ресурсів, з іншого – створює ризики підміни автентичних цінностей нав'язаними медіа-стандартами. Формування зрілої ціннісної системи в умовах цифровізації є неможливим без цілеспрямованого розвитку медіаграмотності, критичного мислення та психологічного супроводу з боку освітніх інституцій і сім'ї. Вирішальним чинником стає не лише кількість часу, проведеного онлайн, а й якість контенту та соціальний контекст, у якому відбувається цифрова соціалізація юнаків.

Список використаних джерел

1. Трейтяк Д. В. Вплив цифрового середовища на формування національної ідентичності сучасної молоді. *Digital Library NAES of Ukraine*. 2024. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746201/
2. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. URL: https://files01.core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf
3. Щеглова Д. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді. *Маріупольський державний університет*. 2025. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5450/

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Оропай Тетяна

Агресивна поведінка підлітків є актуальною проблемою сучасної психологічної науки та освітньої практики. Дослідження гендерних особливостей агресивності набуває особливої значущості в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану в Україні, оскільки хлопці та дівчата по-різному реагують на стрес та конфліктні ситуації [2, 4]. Незважаючи на наявність теоретичних напрацювань, питання конкретних гендерних відмінностей у проявах агресії, ворожості та тривожності залишається недостатньо дослідженим на вітчизняній вибірці [1, 3].

Метою тези є висвітлення результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей агресивної поведінки підлітків.

Емпіричне дослідження проведено на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 15». У ньому взяли участь 70 підлітків 7–9 класів, серед яких 35 хлопців та 35 дівчат (віком 12-14 років). Для вивчення гендерних особливостей агресивної поведінки використано комплекс методик: Опитувальник агресивності Басса-Даркі [1], методику «Агресивність» А. Ассінгера [2], Шкалу ворожості Кука-Медлей [3] та тест-опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера [4]. Для статистичного аналізу застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

За результатами Опитувальника Басса-Даркі встановлено виражені відмінності у розподілі форм агресивності між гендерними групами (Таблиця 1). Дівчата переважають за показниками фізичної агресії (34% проти 29%), вербальної агресії (23% проти 17%), підозрілості (40% проти 34%), образливості (26% проти 23%) та почуття провини (29% проти 20%). Найбільш виражена відмінність зафіксована за шкалою непрямої агресії: у дівчат цей показник становить 43%, тоді як у хлопців – лише 14%. Натомість хлопці

суттєво переважають за шкалою негативізму (43% проти 28%), що свідчить про схильність до відкритої протестної поведінки та опору авторитетам.

Таблиця 1

Показники агресивності за методикою Басса–Даркі (середні бали)

Шкала	Хлопці	Дівчата
Фізична агресія	29	34
Вербальна агресія	17	23
Непряма агресія	14	43
Негативізм	43	28
Дратівливість	14	17
Підозрілість	34	40
Образливість	23	26
Почуття провини	20	29
Індекс агресивності	14	26
Індекс ворожості	57	74

За методикою А. Ассінгера [2] для переважної більшості підлітків обох статей характерний помірний рівень агресивності: серед хлопців – 77 %, серед дівчат – 80 %. Надмірно агресивних підлітків виявлено лише серед хлопців (6 %), серед дівчат цього рівня не зафіксовано. Надмірно миролюбних дещо більше серед дівчат (20 % проти 17 % у хлопців).

Таблиця 2

Рівні агресивності за методикою А. Ассінгера (%)

Рівень агресивності	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Занадто агресивні	6	0
Помірно агресивні	77	80
Занадто миролюбні	17	20

За Шкалою ворожості Кука-Медлей [3] в обох групах домінує середній рівень цинізму з тенденцією до підвищення (хлопці – 72 %, дівчата – 80 %), що свідчить про загальну соціальну настороженість підліткового середовища. Дівчата частіше демонструють високий рівень ворожості (26 % проти 14 % у хлопців). Низький

рівень цинізму та ворожості практично відсутній в обох групах.

Таблиця 3

Показники за шкалою ворожості Кука–Медлей (%)

Шкала	Рівень	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Цинізм	Високий	14	14
	Середній високий	72	80
	Середній низький	14	6
	Низький	0	0
Агресивність	Високий	9	9
	Середній високий	69	77
	Середній низький	22	14
	Низький	0	0
Ворожість	Високий	14	26
	Середній високий	63	54
	Середній низький	23	20
	Низький	0	0

Дослідження тривожності за методикою Ч. Спілбергера [4] виявило, що переважна більшість підлітків обох статей характеризується високим рівнем особистісної тривожності: серед хлопців – 71 %, серед дівчат – 86 %. Реактивна тривожність розподілена рівномірніше: високий рівень виявлено у 46 % хлопців та 50 % дівчат.

Таблиця 4

Рівні реактивної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера

Вид тривожності	Рівень	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Реактивна	Низький	6	3
	Середній	48	47
	Високий	46	50
Особистісна	Низький	3	3
	Середній	26	11
	Високий	71	86

Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента підтвердила статистично

значущі відмінності лише за шкалою непрямої агресії (темп = 2,689; $p \leq 0,05$), де показники дівчат суттєво перевищують показники хлопців. За всіма іншими шкалами BDHI, показниками тривожності та ворожості статистично достовірних відмінностей не виявлено (табл. 5). Це свідчить про те, що гендер більше впливає на спосіб вираження агресії, ніж на її загальний рівень.

Таблиця 5

Статистично значуща гендерна відмінність за t-критерієм Стьюдента

Шкала	темп	t0,01	t0,05	H1/H0
Непряма агресія	2,689	2,6501	1,9955	H1

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що гендерні відмінності в агресивній поведінці підлітків мають вибірковий, а не універсальний характер. Дівчата частіше вдаються до непрямих форм агресії (підозрілість, образливість, пасивно-агресивна поведінка), хлопці – до відкритих поведінкових форм (негативізм, протестна поведінка). Єдина статистично значуща відмінність виявлена за шкалою непрямої агресії ($p \leq 0,05$). Більшість підлітків обох статей має помірний рівень агресивності та високий рівень особистісної тривожності, що потребує уваги з боку шкільних психологів. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації диференційованих програм психопрофілактики агресивної поведінки з урахуванням гендерного чинника.

Список використаних джерел

1. Buss A. H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. Vol. 21 (4). P. 343–349. URL: https://surl.li/kqvpth (дата звернення: 05.05.2026).

2. Ассінгер А. Методика «Агресивність». URL: http://www.personal.in.ua/article.php?ida=526

3. Cook W. W., Medley D. M. Proposed hostility and pharisaic-virtue scales for the MMPI. *Journal of Applied Psychology*. 1954. Vol. 38 (6). P. 414–418. URL: https://surl.li/qjrjmy

4. Spielberger C. D. Тест-опитувальник реактивної та особистісної тривожності / адапт. Ю. Л. Ханін. URL: https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/ (дата звернення: 05.05.2026).

5. Савінова Н. та ін. Агресія підлітків як психолого-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць УДПУ*. 2020. Вип. 3. С. 133–141. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpumdpu_2020_3_17 (дата звернення: 05.05.2026).

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ордіховська Катерина

Засвоюючи певні норми і цінності в процесі навчання і виховання, учень під впливом ціннісних суджень оточуючих (вчителів, однолітків) починає ставитися як до реальних результатів своєї навчальної діяльності, так і до себе як до особистості в певному контексті. З віком він все чіткіше розрізняє свої реальні досягнення і те, чого міг би досягти, якби мав певні особистісні якості. Тому в процесі навчання в учня формується установка на оцінку своїх здібностей – одна з основних складових самооцінки. Самооцінка відображає те, що дитина дізнається про себе від інших, і зростаючу власну активність, спрямовану на усвідомлення своїх вчинків і особистих якостей.

Метою тези є обґрунтування психологічних чинників емоційного впливу на формування самооцінки та навчальної діяльності молодших школярів.

Навчальна діяльність є одним із найважливіших факторів, що впливають на формування самооцінки молодшого школяра, тому вчитель початкових класів повинен знати психологічні особливості молодших школярів та враховувати індивідуальні особливості самооцінки у навчальному процесі [1, с.136].

Формування самооцінки у молодших школярів – один із справді центральних процесів їхнього психічного розвитку, адже саме в цьому віці, по суті, закладаються основи ставлення дитини до себе як до суб’єкта навчальної діяльності. Самооцінка не з’являється сама по собі або ізольовано, вона поступово формується під впливом соціального оточення, насамперед через ті емоційні переживання, які дитина отримує у взаємодії з учителем, батьками та однолітками. І що важливо, молодший шкільний вік відрізняється підвищеною емоційною чутливістю, тому будь-яке оцінювання – і позитивне, і негативне – досить глибоко зачіпає внутрішній світ дитини [2].

Одним із провідних психологічних чинників тут виступає емоційний вплив

учителя. У початковій школі педагог часто є головною авторитетною фігурою, чиє слово сприймається майже беззаперечно, і саме воно значною мірою формує уявлення дитини про власні здібності. Позитивне емоційне підкріплення – похвала, підтримка, доброзичливе ставлення – сприяє появі впевненості у власних силах, підсилює мотивацію до навчання і, по суті, створює відчуття успішності. А от надмірна критика, ігнорування досягнень або постійне порівняння з іншими учнями, на перший погляд «виховні», можуть дати зовсім інший ефект: тривожність, невпевненість і поступове формування заниженої самооцінки [3, с.125].

Не менш важливим є й емоційний клімат у класному колективі. Дружня атмосфера, взаємоповага та підтримка з боку однолітків створюють умови, у яких дитина почувається комфортно і більш вільно в навчальній діяльності. У такому середовищі вона не так боїться помилятися, легше долає труднощі й активніше включається в роботу. Натомість конфлікти, булінг або відчуження з боку однокласників, що важливо, можуть поступово підривати емоційний стан учня, знижувати самооцінку і навіть формувати уникнення шкільної активності. І це вже не дрібниця, якщо задуматися [1, 2].

Окремо варто зазначити значення досвіду успіхів і невдач у навчанні. Для молодших школярів успіх має не лише навчальний, а й глибокий емоційний зміст. Кожне досягнення викликає позитивні емоції, підкріплює віру у власні можливості та стимулює подальшу пізнавальну активність. Але, з іншого боку, часті невдачі або складні завдання без належної підтримки можуть призводити до емоційного виснаження, страху помилки та втрати інтересу до навчання. Тому, по суті, баланс між складністю завдань і емоційною підтримкою тут відіграє ключову роль [3].

Окремий пласт впливу – це порівняння себе з іншими учнями. У цьому віці діти ще не мають повністю сформованої внутрішньої системи оцінювання, тому часто орієнтуються на зовнішні критерії успішності. І тут є подвійність: з одного боку, порівняння може стимулювати розвиток і бажання досягати кращих результатів, а з

іншого – воно нерідко викликає почуття меншовартості, заздрість або зниження самооцінки, особливо якщо дитина постійно відчуває себе «гіршою» за інших.

Важливим чинником виступає також стиль сімейного виховання. Саме родина формує базове емоційне підґрунтя, на якому надалі будується самооцінка дитини. Підтримка, прийняття та емоційна стабільність у сім'ї сприяють формуванню впевненості в собі та позитивного ставлення до навчання. Якщо ж переважають критика, завищені вимоги або емоційна дистанція, це може поступово призводити до внутрішньої напруги, страху помилки та нестійкої самооцінки [2].

Не можна оминути й індивідуальні психологічні особливості дитини – рівень емоційної чутливості, темперамент, здатність до саморегуляції. Діти з високою емоційною вразливістю зазвичай сильніше реагують на оцінювання і можуть глибше переживати невдачі, що без належної підтримки негативно впливає на їхню навчальну мотивацію.

Отже, формування самооцінки та навчальної діяльності молодших школярів є складним і багатогранним процесом, у якому емоційні чинники відіграють ключову роль. Емоційний вплив учителя, однолітків і сім'ї, досвід успіхів і невдач, а також загальний психологічний клімат у навчальному середовищі визначають рівень впевненості дитини у власних силах і її ставлення до навчання. Створення позитивного емоційного середовища, без перебільшення, є однією з головних умов гармонійного розвитку особистості молодшого школяра, формування адекватної самооцінки та стійкої навчальної мотивації.

Список використаних джерел

1. Верещак Є., Запорожченко Т. Самооцінка у молодших школярів, як чинник впливу на навчальну діяльність. *Молодий вчений*. 2025. № 5. С. 136.

2. Візнюк І. М., Поліщуr А. С. Мотивація студентоцентрованого навчання в аспекті дуальної освіти. *Головний редактор*, 2020. №53.

3. Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1 (40). С. 226-229.

4. Штифурак В., Гринькова Л., Гринькова О. Психологічні умови формування адекватної самооцінки у молодших школярів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. № 52. С. 125-128.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Іщук Вадим

Сучасні суспільні кризи – воєнні дії, економічна нестабільність, вимушена міграція, соціальна невизначеність – суттєво впливають на функціонування сім'ї і психологічний стан її членів. Тривале перебування в умовах стресу порушує емоційний клімат родини, ускладнює виконання сім'єю виховної, підтримувальної й комунікативної функцій і підвищує ризик виникнення сімейного неблагополуччя. Особливо актуальним у таких умовах є дослідження особливостей батьківсько-дитячої взаємодії, оскільки характер внутрішньосімейних взаємин значною мірою визначає психологічне благополуччя дитини й адаптаційні можливості сім'ї.

Мета – визначити особливості взаємодії батьків із дітьми у сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах.

У науковій літературі суспільна криза розглядається як стан дестабілізації соціально-економічної системи, що супроводжується порушенням рівноваги, загостренням суперечностей і необхідністю адаптації до нових умов функціонування [2]. Дослідники наголошують, що кризові процеси негативно впливають на сім'ю як базовий соціальний інститут, послаблюючи її адаптаційні ресурси, знижуючи рівень емоційної підтримки між членами родини і підвищуючи ризики сімейної дисфункції [1]. Особливо небезпечними наслідками кризових умов є емоційне виснаження, підвищення тривожності, конфліктності, руйнування сімейних зв'язків і порушення виховної функції сім'ї.

Важливо враховувати особливості внутрішнього психоемоційного стану особистості, зокрема прояви кризових переживань. Одним із таких станів є смисложиттєва криза, яка визначається як стан внутрішньої дезорганізації особистості, що супроводжується втратою життєвих орієнтирів, емоційною нестабільністю та труднощами адаптації. Підкреслюється, що кризові переживання

розбалансовують систему психологічної регуляції життєвого шляху особистості, посилюючи внутрішню напруженість, тривожність і схильність до деструктивних способів емоційного реагування [4]. У контексті функціонування сім'ї такі переживання можуть негативно впливати на характер батьківсько-дитячої взаємодії, посилювати конфліктність, ускладнювати емоційне порозуміння та знижувати рівень взаємної підтримки в родині.

У дослідженні взяли участь 35 батьків із сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Для дослідження особливостей батьківсько-дитячої взаємодії було використано методику «Опитувальник взаємодії батьків з дітьми» І. Марковської. Результати дослідження засвідчили (рис. 1), що у більшості респондентів переважають підвищені показники вимогливості, строгості й контролю у взаєминах із дітьми. Високий рівень контролю встановлено у 51,4% батьків, вимогливості – у 45,7%, авторитетності – у 48,6%. Отримані дані свідчать про тенденцію до домінування контролюючої моделі сімейної взаємодії, що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю батьків у кризових соціальних умовах.

Рис. 1. Результати дослідження сімейних взаємин

Водночас результати дослідження виявили недостатній рівень емоційної близькості, співробітництва іа задоволеності взаєминами у значної частини сімей. Низький рівень емоційної близькості зафіксовано у 40% респондентів, співробітництва – у 34,2%, задоволеності взаєминами – у 37,1%. Це свідчить про труднощі підтримання довірливих і партнерських взаємин між батьками й дітьми, наявність емоційного напруження і недостатню взаємну підтримку в сім'ї.

Також встановлено, що для частини родин характерні труднощі у досягненні взаєморозуміння й послідовності виховання. Низький рівень згоди у взаєминах виявлено у 34,3% батьків, а непослідовність виховних вимог – у 31,5% респондентів. Такі особливості сімейної взаємодії можуть негативно впливати на психологічний клімат родини, ускладнювати емоційну адаптацію дітей і підвищувати ризик розвитку сімейного неблагополуччя.

Отже, результати дослідження свідчать, що суспільні кризи негативно позначаються на характері батьківсько-дитячої взаємодії, посилюючи контроль, емоційне напруження і труднощі сімейної комунікації. Недостатній рівень емоційної близькості, співробітництва і задоволеності взаєминами вказує на потребу у розвитку соціально-профілактичної роботи, спрямованої на зміцнення психологічного клімату сім'ї, формування навичок конструктивної взаємодії та підвищення емоційної підтримки між членами родини.

Список використаних джерел

1. Долинська Л. В., Кашпур Ю. В. Особливості функціонування сім'ї в умовах суспільних криз. *Психологічний часопис*. 2024. № 2. С. 90–96.
2. Іванченко К. В., Біловодська О. А. Теоретичні аспекти дослідження криз у соціально-економічних системах. *Економічний простір*. 2020. № 156. С. 28–33.
3. Харанжи М. С., Кириленко К. В. Психологічні особливості сімейних взаємин в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 30–35.
4. Шульга Г., Нікуліна В., Черненко М. Особливості переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* 2021. Випуск 68. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2021-68-134-139

ВПЛИВ ДІЯЛЬНОСТІ БЛАГОДІЙНИХ І ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА АДАПТАЦІЮ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ПРИЙМАЮЧИХ ГРОМАД

Катрук Олена

За офіційними даними у Вінницькій об'єднаній громаді знайшли прихисток 46 тис. людей, зареєстрованих як ВПО. Через втрату своїх домівок і звичних умов життя через війну та окупацію деяких регіонів України велика частина українців були вимушені пристосовуватися до нових місць проживання, але не у всіх адаптація стала успішною [3]. Більшість ВПО, які мають проблеми з адаптацією, знаходяться в стані підвищеної тривожності. До основних причин що сприяють розвитку тривожності можна віднести невизначеність майбутнього, проблеми з житлом, проблеми з працевлаштуванням. До основних потреб, які не завжди є достатньо задовільненими можна також віднести: продукти харчування, засоби гігієни, одяг, оренду житла, гроші, медичні послуги та ліки.

Лише невелика частина ВПО у Вінницькій області та безпосередньо у місті Вінниці мають роботу або справу, яка приносить їм дохід [3]. Як бачимо, соціальне становище робить їх залежними від нового оточення та інших зовнішніх факторів і може сприяти розвитку реактивної тривожності, яка може впливати на процеси адаптації та інтеграції. Тому саме підтримка з боку громадських і благодійних організацій розглядається як система оперативного реагування, що гарантує базову безпеку та захист прав переселенців у кризових умовах.

Мета тези – теоретично дослідити і обґрунтувати особливості вливу діяльності громадських і благодійних організацій на адаптацію ВПО.

Для дослідження ефективності підтримки ВПО громадськими та благодійними організаціями і враховуючи, що успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб, залежить від підтримки, яка забезпечує задоволення життєво важливих потреб (надання житла, продуктів та ліків), сприяє зниженню стресу і дозволяє внутрішньо переміщеній особі планувати наступні життєві кроки [1], ми

проаналізовали особливості адаптації респондентів нашої вибірки зі статусом ВПО за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда) [2]. Емпіричне дослідження було проведене на базі ГО «Туристична Ямпільщина В анкетуванні взяло участь 60 респондентів, з них 63,6% жінок і 36,4% чоловіків зі статусом ВПО які мігрували з зон бойових дій до м. Ямпіль Вінницької області. Вік опитаних виявився від 18 до 58 років.

За результатами дослідження, ми з'ясували, що найбільш вираженим є середній рівень адаптації у респондентів нашої вибірки. (Рис.1). Достатньо вираженим є і низький рівень адаптації (24,6%). Такі респонденти мають найбільше труднощів у комунікативній сфері та міжособистісних стосунках, частіше зустрічаються з різного роду побутовими труднощами і працевлаштуванням. Таким респондентам потрібно розвивати соціальну активність, енергійність у спілкуванні та діяльності. Слід відмітити і важливість соціально-психологічної підтримки у формі консультаційй і групових занять, що допомогають відновити психоемоційне здоров'я. Задіяти благодійні організації і фонди які влаштовують програми перекваліфікації та сприяють працевлаштуванню та довгострокової стійкості внутрішньо переміщених осіб.

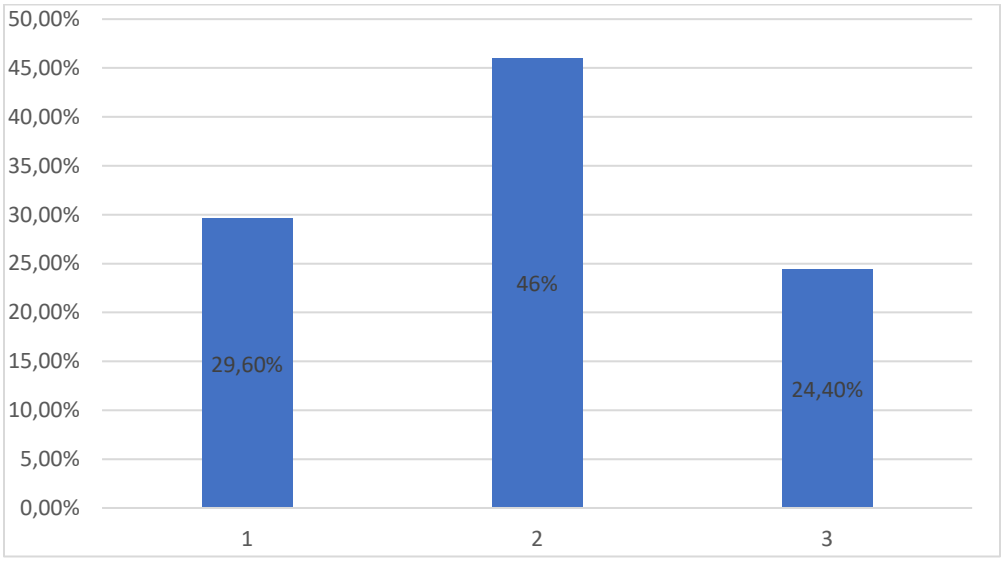

Рис 1. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб

Саме тому слід враховувати і той факт, що з одного боку, благодійна допомога забезпечує виживання, сприяє покращенню адаптації і інтеграції в місцеві громади, з іншого – може впливати на мотивацію до самостійної інтеграції і сприяти зниженню активності, тому що успішна адаптація потребує від ВПО усвідомлення «авторства власного життя». Мотивація до активної інтеграції залежить також від того, чи сприймає особа зі статусом ВПО допомогу як тимчасовий ресурс для старту, чи сприймає як постійну підтримку [1].

Таким чином, підтримка ВПО громадськими і благодійними організаціями є критичним ресурсом що сприяє відновленню життєдіяльності та основним інструментом подолання соціальної ізоляції ВПО і забезпечує перехід від виживання до повноцінного життя в приймаючий громаді. Якщо благодійність стає єдиним джерелом існування, це може гальмувати пошук роботи та включення в життя громади.

Список використаних джерел

1. Карпенко О., Спіріна Т., Лехолетова М. Міждисциплінарна взаємодія у наданні соціальних послуг вразливим групам населення. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2025. № 1. С. 42–50. URL: https://doi.org/10.12958/1817-3764-2025-1-42-50

2. Resolution adopted by the human rights council on 17 july 2020. Official website of the Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR).2020.: URL: https://undocs.org/A/HRC/RES/44/14.

3. Якобчук А. Де в Україні проживає найбільше переселенців і як змінюється їхня кількість: актуальна статистика https://slovoproslovo.info/vpo-ukraina-rehiony-statystyka-2025 52

ВИДИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ НАДАННЯ ДЛЯ ОСІБ «ГРУПИ РИЗИКУ» У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Льодовська Наталія

Вивчення особливостей надання соціальних послуг для осіб «групи ризику» у надзвичайних ситуаціях є дуже актуальною як в цілому у світі, оскільки в надзвичайних ситуаціях, таких як природні катастрофи, конфлікти, епідемії або техногенні катастрофи, особи групи ризику» потребують особливого захисту та допомоги, зазвичай стають найбільш постраждалими, так і зокрема для України. Початок активної фази військового конфлікту в Україні у лютому 2022 року, призвело до специфічних проблем під час організації процесу надання соціальних послуг та стало основою для пошуку більш ефективних шляхів, методів та технологій надання соціальних послуг особам «групи ризику».

В таких ситуаціях соціальні служби відіграють важливу роль у забезпеченні належної підтримки та допомоги особам «групи ризику», таким як люди з інвалідністю, люди похилого віку, діти, жінки, які потерпають від насильства, та інші. Надання соціальних послуг в таких ситуаціях потребує особливих знань, навичок та підготовки, оскільки такі люди можуть потребувати не тільки екстреної медичної допомоги, але й психологічної підтримки, житлової та матеріальної допомоги, а також інших видів соціальної підтримки [3].

Крім того, у надзвичайних ситуаціях можуть виникнути особливі проблеми, пов'язані з доступністю соціальних послуг, комунікацією зі різними організаціями, розподілом ресурсів та іншими. Тому, питання як забезпечити якісну та ефективну допомогу особам «групи ризику» в надзвичайних ситуаціях є дуже важливим.

Метою тези є обґрунтування різновидів соціальних послуг та особливості їх надання для осіб «групи ризику» у надзвичайних ситуаціях.

Основні види соціальних послуг систематизовані у Наказі Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Класифікатора соціальних послуг»

[2], в якому міститься зведення назв соціальних послуг, їх короткий опис, строк надання, а також перелік категорій отримувачів цих послуг. Загалом у Класифікаторі наведено 43 види соціальних послуг із зазначенням їх назви, коротким описом самої послуги, а також чітким окресленням отримувачів та місця надання соціальної послуги. Класифікацію соціальних послуг наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Класифікація соціальних послуг в Україні

Категорія соціальної послуги	**Опис**
Соціальний захист	Надання матеріальної допомоги, соціальних виплат та страхових послуг, включаючи допомогу по безробіттю, допомогу малозабезпеченим сім'ям та малозабезпеченим громадянам, пенсійні послуги тощо.
Соціальний супровід	Надання консультацій, інформаційної та психологічної підтримки, підготовка до працевлаштування, реабілітаційні та ресоціалізаційні послуги.
Медична допомога	Надання медичної допомоги, включаючи профілактичні обстеження, діагностику та лікування захворювань, реабілітацію тощо.
Освіта та підготовка	Надання освітніх та навчальних послуг, підготовка до працевлаштування та самозайнятості, підвищення кваліфікації та навичок.
Житлові послуги	Надання житлових послуг, включаючи оренду житла, відшкодування частини витрат на оплату комунальних послуг, забезпечення громадян житлом в аварійному стані тощо.
Транспортні послуги	Надання транспортних послуг, включаючи безкоштовний проїзд на громадському транспорті для деяких категорій громадян, надання транспорту для мобільних груп населення та інше.
Культурні та дозвіллєві послуги	Надання послуг з культури, спорту та дозвілля, включаючи безкоштовний відвід кування музеїв та інших культурних закладів, знижки на спортивні заходи та інші подібні послуги.

Ці категорії соціальних послуг в Україні можуть дещо відрізнятися в залежності від регіону та місцевих потреб населення, але загалом в Україні вони є основними видами соціальних послуг, які надаються населенню згідно з чинним законодавством. В цілому, система надання соціальних послуг в Україні розвивається та модернізується, проте існують проблеми, зокрема з недостатньою фінансуванням та неефективним управлінням. Необхідно покращувати систему

соціального захисту населення та забезпечувати доступ до якісних соціальних послуг для всіх категорій громадян [1].

Усі ці ситуації можуть мати серйозний вплив на життя людей та призвести до потреби у наданні різноманітних соціальних послуг. Важливо мати плани надзвичайних ситуацій та систему підготовки до них, щоб бути готовими до дії в разі потреби.

Оскільки сучасна ситуація ведення воєнних дій на території України є найбільш важливим та водночас складним фактом функціонування усіх сфер держави, соціальна політика має бути спрямована саме на подолання наслідків воєнних дій та підтримку населення, що постраждало в наслідок війни. Умови війни в Україні створюють надзвичайні соціальні потреби, які можуть бути складними для задоволення. Деякі з найбільш актуальних соціальних послуг, які можуть допомогти людям, які постраждали від війни, включають: медичну, психологічну, допомогу в переселенні, допомогу постраждалим дітям підтримку ветеранів, допомогу особам з інвалідністю, допомогу малозабезпеченим сім'ям [3]. Ефективне надання соціальних послуг зможе допомогти постраждалим від війни людям зробити перший крок до повернення до нормального життя. Важливо забезпечити, щоб ці послуги були доступні та ефективні для всіх, хто їх потребує.

Зважаючи на вищевикладене, можна зробити висновок, що в умовах воєнного конфлікту надання соціальних послуг в Україні є особливо важливим і актуальним завданням. Надання соціальних послуг у таких умовах пов'язане з рядом складнощів та вимагає специфічних знань і навичок соціальних працівників.

Список використаних джерел

1. Дубич К.В. Сучасна система надання соціальних послуг України. *Державне управління: удосконалення та розвиток.* № 3. 2015. URL: http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=821

2. Про затвердження Класифікатора соціальних послуг: Наказ Міністерства соціальної політики України від 23 червня 2020 року № 429. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0643-20#Text

3. Соціальні послуги окремим соціальним групам, які перебувають у складних життєвих обставинах, та порядок їх надання – WikiLegalAid. Платформа правових консультацій - WikiLegalAid. URL: https://wiki.legalaid.gov.ua

ЕМПІРИЧНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПАРАМЕТРІВ МІЖОСОБИСТИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ

Плисюк Таїсія

Цифрові форми взаємодії суттєво змінюють міжособистісну комунікацію, а молодь, як найактивніший учасник віртуального простору, часто стикається з дефіцитом безпосереднього емоційного досвіду. Це ускладнює розпізнавання невербальних сигналів, знижує емпатію та може посилювати соціальну тривожність. Дослідження емоційної компетентності в юнацькому віці є особливо важливим, оскільки саме в цей період формуються зрілі механізми саморегуляції. Водночас недостатньо вивченим залишається вплив рівня емоційного інтелекту на задоволення міжособистісних потреб молоді в умовах стресу.

Метою тези є обґрунтування емпіричне емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної компетентності та параметрів міжособистистісної комунікації молоді.

Необхідність проведення даного дослідження зумовлена необхідністю перевірки існуючих теоретичних принципів та отримання надійних емпіричних даних. Такі дані можуть стати базою для створення ефективних психологічних рекомендацій, спрямованих на зменшення особистісного дистресу та покращення якості міжособистісної взаємодії студентської молоді. Перехід від теоретичних положень до фактичних доказів дозволить краще зрозуміти критичні проблеми комунікативної сфери сучасного покоління. У таблиці 1 наведено етапи емпіричного дослідження.

Таблиця 1

Етапи емпіричного дослідження міжособистісної комунікації та емоційної компетентності молоді

Етап	Зміст
1	2
Підготовчий	Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку міжособистісної комунікації та емоційної компетентності молоді. Визначення

	об’єкта, предмета, мети та гіпотез дослідження. Підбір комплексу психодіагностичних методик (Н. Голла, М. Девіса, В. Шутца, А. Меграбяна). Формування вибірки досліджуваних.
Дослідницький	Проведення психодіагностичного обстеження респондентів (n=60) на базі ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Збір первинних емпіричних даних щодо рівнів емоційної компетентності, міжособистісних потреб та емпатійних здібностей молоді.
Аналітичний	Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Статистична обробка даних із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Побудова кореляційної матриці для виявлення зв’язків між досліджуваними параметрами. Формулювання загальних висновків та розробка рекомендацій.
Підсумковий	Систематизація та узагальнення результатів проведеного дослідження. Формулювання загальних висновків. Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емоційної компетентності як засобу оптимізації міжособистісної комунікації студентів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема опитувальник емоційного інтелекту Н. Голла, опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (в адаптації О. Рукавішнікова), індекс міжособистісної реактивності М. Девіса та методику «Мотивація афіліації» А. Меграбяна. Обробка й аналіз отриманих емпіричних даних дали змогу виявити тенденції та взаємозв’язки між часом, який особи раннього дорослого віку проводять у соціальних мережах, і показниками їхнього ментального здоров’я. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою кореляції Пірсона в програмі Microsoft Excel.

У дослідженні взяли участь 60 юнаків, які були студентами Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. З метою проведення кореляційного аналізу зібрано дані щодо рівня розвитку їхньої емоційної компетентності та особливостей міжособистісних потреб. Аналіз показав, що лише у 12 % учасників виявлено високий рівень емоційного інтелекту,

42 % мали середній рівень, тоді як 46 % характеризувалися низькою здатністю до усвідомлення та регуляції власних емоцій.

Аналіз даних за *опитувальником емоційного інтелекту Н. Голла* дозволив визначити загальний рівень емоційної компетентності респондентів. Встановлено, що лише 12 % осіб мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати своєю емоційною сферою. Група із середнім рівнем склала 42 %, тоді як найбільша частка респондентів – 46 % –продемонструвала низький рівень емоційного інтелекту. Такі результати вказують на суттєві труднощі молоді у розпізнаванні власних переживань та низьку здатність до самомотивації.

Індекс міжособистісної реактивності М. Девіса надав дані щодо багатомірної структури емпатії досліджуваних. Високий рівень «перспективного прийняття» (здатності розуміти точку зору іншого) було діагностовано у 15 % осіб. Більшість, 55 %, продемонстрували середній рівень, а 30 % – низький. Аналіз емпатичної турботи показав, що високий рівень притаманний 20 % учасників, середній – 48 %, низький – 32 %. Особливу увагу привертає показник «особистісного дистресу», де високий рівень виявлено у 25 % респондентів, що свідчить про їхню схильність до тривоги під час напруженої міжособистісної взаємодії.

Результати *опитувальника міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO-B)* продемонстрували домінуючі потреби молоді у спілкуванні. Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Афект» (потреба в емоційній близькості): високий рівень вираженої поведінки мають 93,4 % досліджуваних. Це вказує на тотальне прагнення студентів до теплих, довірливих стосунків. Потреба у «Включеності» (прагнення бути в товаристві) виражена на високому рівні у 35 % респондентів, тоді як 65 % мають середній рівень. У сфері «Контролю» високий рівень продемонстрували лише 10 % осіб, тоді як більшість – 52,5 % – мають низький рівень вираженого контролю, що свідчить про небажання брати на себе відповідальність за прийняття рішень у групі.

За *методикою мотивації афіліації А. Меграбяна*, високий рівень «прагнення до прийняття» було виявлено у 21 % респондентів. Більшість, 64 %, показали середній рівень, а низький – 15 %. Показник «страху відторгнення» розподілився таким чином: високий рівень – 11 %, середній – 79 %, низький – 10 %. Отримані дані свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерна амбівалентна мотивація спілкування: сильне бажання бути прийнятим соціумом супроводжується помірним очікуванням можливого негативного оцінювання з боку оточуючих.

Наступним кроком у дослідженні став кореляційний аналіз даних для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту (EI) та показниками міжособистісної комунікації й емпатії молоді. Було встановлено помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем EI та перспективним прийняттям (r = 0,48, p < 0,01). Це свідчить про те, що вища емоційна компетентність безпосередньо сприяє здатності молодих людей приймати точку зору іншої людини та об'єктивно оцінювати ситуацію спілкування.Виявлено статистично значущий негативний зв'язок емоційного інтелекту з показником особистісного дистресу (r = -0,31*, p < 0,05). Даний результат вказує на те, що розвинена здатність до саморегуляції та розуміння власних емоцій виступає захисним механізмом, який дозволяє знизити рівень тривоги та напруженості під час міжособистісної взаємодії.

Зафіксовано слабкі позитивні зв'язки EI з показником емпатичної турботи (r = 0,27*) та рівнем прагнення до прийняття за А. Меграбяном (r = 0,27*). Це підтверджує, що емоційно компетентна молодь більш схильна до прояву співчуття та демонструє вищу мотивацію до встановлення конструктивних соціальних контактів.Досить вагомим виявився зв'язок емоційного інтелекту з потребою в афекті за В. Шутцом (r = 0,33 *). Це вказує на те, що особи з вищим рівнем EI більш відкрито виражають свої почуття та мають вищу готовність до побудови глибоких інтимно-особистісних стосунків. Водночас виявлено слабкий позитивний зв'язок із

потребою в контролі (r = 0,21), що свідчить про те, що емоційна обізнаність допомагає особистості більш впевнено почуватися в ситуаціях міжособистісного впливу та відповідальності.

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що низький рівень емоційної компетентності молоді тісно пов'язаний із труднощами в міжособистісній комунікації та підвищенням рівня особистісного дистресу. Водночас розвинений емоційний інтелект виступає дієвим внутрішнім ресурсом, що сприяє здатності до перспективного прийняття, емпатії та конструктивного задоволення міжособистісних потреб у включеності та афекті. Емоційна сфера безпосередньо регулює якість соціальної взаємодії, що створює потребу в розробці спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної обізнаності та формування здорових стратегій спілкування. Це дозволить мінімізувати ризики соціальної ізоляції та забезпечити баланс між особистісними межами й потребою у глибоких емоційних контактах у реальному житті.

Список використаних джерел

1. Глашан І. Розвиток психологічних чинників формування трудового колективу як запорука його психічного здоров'я. Серія «Соціогуманітарні науки». 2019. Вип. 4 (16). С. 61–62.
2. Кас’янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 5. Вип. 19. С. 55–59.URL:https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/6-1_2019.pdf#page=55
3. Шепітчак Н. Особливості прояву емпатії у студентської молоді : кваліфікаційна робота бакалавра / спец. 053 «Психологія». Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2024. С. 12-13

ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Олексюк Валентина

Сучасні соціальні умови характеризуються високим темпом життя, інформаційним перевантаженням та необхідністю постійного прийняття рішень, що висуває підвищені вимоги до саморегуляції особистості. Водночас зростання емоційної напруги, невизначеність майбутнього та збільшення навчальної діяльності спричиняють труднощі у плануванні та організації діяльності. Особливо це проявляється у юнацькому віці, який є періодом становлення мотиваційної, емоційно-вольової сфер та відповідальності.

У цьому віці поширеним явищем є прокрастинація – ірраціональне відкладання важливих справ, що супроводжується внутрішнім дискомфортом і може виступати як форма психологічного захисту від тривоги, страху невдачі чи перевантаження. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку особистісних чинників прокрастинації та її гендерних особливостей у юнацькому віці залишається недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою публікації є представлення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особистісних чинників (мотивації досягнення, рівня суб'єктивного контролю, емоційних станів та емоційного інтелекту) і гендерних особливостей прокрастинації у юнацькому віці.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається як складне багатофакторне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [9, с. 65]. За визначенням К. Лея, прокрастинація – це схильність до систематичного відкладання виконання завдань, що супроводжується почуттям провини, тривожністю та зниженням ефективності діяльності [8, с. 475–476].

Українські дослідники Л. Філоненко та О. Фролова розглядають її як психологічний механізм уникнення, пов'язаний із низьким рівнем саморегуляції,

домінуванням мотиву уникнення невдачі та підвищеною тривожністю [6, с. 46; 7, с. 35].

У юнацькому віці прокрастинація набуває особливого значення, оскільки пов’язана із процесом становлення ідентичності, нестійкістю мотиваційної сфери та недостатньою сформованістю вольової регуляції. Вона може виконувати функцію тимчасового зниження емоційного напруження, однак у довготривалій перспективі призводить до зростання стресу, зниження самооцінки та ефективності діяльності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі ТОВ «ТАЛАНТАГРО». Вибірку становили 60 осіб юнацького віку (15–23 роки), з яких 30 – юнаки та 30 – дівчата. У дослідженні було використано стандартизовані психодіагностичні методики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей [2, с. 128], «Мотивація досягнення» (А. Мехрабіан, адапт. М. Магомед-Емінова) [3, с. 5], «Рівень суб’єктивного контролю (РСК)» (адаптація Є.Ф.Бажина та ін.) [4, с. 10], «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [5, с. 36] та дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту особистості В. Зарицької [1, с. 37-41].

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для більшості респондентів характерний середній рівень прокрастинації: 53,4% юнаків та 63,3% дівчат. Водночас високий рівень прокрастинації виявлено у 33,3% юнаків і лише у 16,7% дівчат, що свідчить про більшу схильність юнаків до виражених форм відкладання діяльності.

Аналіз мотиваційної сфери показав, що у 26,7% юнаків домінує мотив уникнення невдачі, тоді як у 50% дівчат переважає мотивація прагнення до успіху. Це свідчить про різні стратегії поведінки: юнаки частіше орієнтовані на уникнення негативного результату, що підвищує ризик прокрастинації, тоді як дівчата більше спрямовані на досягнення позитивного результату.

Дослідження рівня суб’єктивного контролю показало, що 33,3% юнаків мають низький рівень інтернальності, а у сфері невдач цей показник зростає до 46,7%, що свідчить про схильність пояснювати невдачі зовнішніми чинниками. Натомість

дівчата демонструють вищий рівень суб'єктивного контролю, особливо у міжособистісній сфері, що пов'язано з кращою саморегуляцією поведінки.

Аналіз емоційних станів виявив, що у дівчат частіше спостерігаються високі показники тривожності (43,3%) та фрустрації (43,3%), тоді як у юнаків ці показники є нижчими. Це свідчить про те, що прокрастинація у дівчат частіше пов'язана з емоційними переживаннями, тоді як у юнаків – із недостатнім рівнем самоконтролю та організованості.

У процесі кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено статистично значущі взаємозв'язки між прокрастинацією та психологічними чинниками. Зокрема, прокрастинація позитивно корелює з мотивом уникнення невдач ($r = 0,45$, $p \leq 0,05$), рівнем тривожності ($r = 0,41$, $p \leq 0,05$) та фрустрацією ($r = 0,39$, $p \leq 0,05$), що свідчить про їх роль як чинників прокрастинаційної поведінки. Водночас виявлено негативні кореляції з мотивацією прагнення до успіху ($r = -0,48$, $p \leq 0,05$), загальним рівнем суб'єктивного контролю ($r = -0,52$, $p \leq 0,01$) та показниками емоційного інтелекту (саморегуляцією) ($r = -0,44$, $p \leq 0,05$). Це означає, що вищий рівень самоконтролю, емоційної регуляції та мотивації досягнення знижує схильність до прокрастинації.

Отримані результати дозволяють розглядати прокрастинацію як результат взаємодії мотиваційних, емоційних і регуляторних чинників, а також підтверджують наявність гендерних відмінностей у її проявах.

Проведене дослідження підтверджує, що ключовими чинниками прокрастинації у юнацькому віці є домінування мотиву уникнення невдачі, низький рівень суб'єктивного контролю та підвищена тривожність. Виявлені гендерні відмінності свідчать про те, що у дівчат прокрастинація більше пов'язана з емоційними чинниками, тоді як у юнаків – із недостатньою сформованістю саморегуляції.

Результати можуть бути використані у практиці психологічного

консультування студентської молоді, а також при розробленні програм психологічної профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, спрямованих на розвиток самоконтролю, емоційної стійкості та мотивації досягнення.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В. Метод визначення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3 (Т. 2). С. 37–41.

2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 128 с.

3. Меграбян А. Тест-опитувальник мотивації досягнення. Харків : ХНПРА, 2020. 5 с.

4. Методичні матеріали. Дослідження суб'єктивного контролю (за Є. Ф. Бажиним). *Літня психологічна практика*. 2019. С. 10.

5. Самооцінка психічних станів : методичні рекомендації. *Гуманітарний університет культури*. 2024. 36 с.

6. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. С. 46.

7. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 63. С. 35.

8. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality.* 1986. Vol. 20(4). P. 474–495.

9. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133(1). P. 65–94.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Кириленко Ірина

Сучасна професійна діяльність співробітників закладів освіти здійснюється в умовах підвищеної психологічної напруги, соціальної нестабільності, реформування освітньої системи, цифровізації та зростання професійних вимог. За таких обставин співробітники закладів освіти постійно стикаються зі стресогенними чинниками, які можуть спричиняти емоційне виснаження, зниження професійної мотивації та розвиток професійного вигорання. У цьому контексті особливої уваги набуває проблема резильєнтності як здатності особистості зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних умов і відновлювати внутрішні ресурси. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю визначення тих індивідуально-психологічних характеристик, які сприяють формуванню резильєнтності співробітників закладів освіти та забезпечують їхню професійну ефективність у кризових умовах.

Мета публікації – теоретичне обґрунтування індивідуально-психологічних чинників резильєнтності співробітників закладів освіти та визначення їх ролі у забезпеченні психологічної стійкості й професійної ефективності співробітників закладів освіти.

Резильєнтність співробітників закладів освіти виступає важливим психологічним механізмом, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, збереження емоційної стабільності та здатність до подальшого розвитку навіть у складних умовах професійної діяльності. Вона є не лише показником психологічної зрілості особистості, а й основою професійної успішності освітянина в умовах постійних соціальних викликів. Завдяки сформованій резильєнтності співробітники закладів освіти здатні конструктивно реагувати на труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати позитивне ставлення до професії [1, с. 5].

Формування резильєнтності значною мірою зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями особистості. Розглянемо їх більш детально [2, с. 21; 3, с. 126]:

1. Емоційна стабільність, що виявляється у здатності контролювати імпульсивні реакції, регулювати власні емоційні стани та знижувати рівень внутрішньої напруги. Саме емоційна саморегуляція дозволяє співробітникам закладів освіти адекватно реагувати на професійні труднощі, зберігати доброзичливість у спілкуванні та уникати надмірного емоційного виснаження;

2. Когнітивні особливості особистості, зокрема гнучкість мислення, здатність до переоцінки ситуації, конструктивного аналізу проблем і внутрішній локус контролю. Співробітники закладів освіти, які схильні сприймати труднощі не як загрозу, а як виклик, швидше адаптуються до нових умов, легше знаходять способи розв’язання професійних завдань і зберігають відчуття суб’єктності у складних життєвих обставинах;

3. Мотиваційно-ціннісна сфера. Наявність чітких професійних цілей, усвідомлення соціальної значущості педагогічної праці, орієнтація на саморозвиток і самореалізацію формують внутрішній ресурс витривалості. Якщо співробітники закладів освіти відчувають сенс у своїй діяльності, це підсилює їх здатність долати труднощі, підтримувати професійну мотивацію та зберігати продуктивність навіть в умовах тривалого напруження;

4. Комунікативна компетентність і соціальна спрямованість особистості. Уміння вибудовувати конструктивні взаємини з учнями, колегами, адміністрацією, звертатися по допомогу та приймати підтримку посилює соціальний ресурс особистості.

5. Адекватна самооцінка, рефлексивність, стресостійкість і здатність до адаптації. Позитивна самооцінка та впевненість у власній професійній компетентності допомагають співробітникам закладів освіти легше переживати невдачі, конструктивно сприймати критику й уникати руйнівного впливу

професійного стресу. Рефлексія дає змогу осмислювати власний досвід і трансформувати складні ситуації у ресурс особистісного та професійного зростання. Водночас адаптивність, гнучкість і толерантність до невизначеності забезпечують здатність швидко перебудовувати поведінкові стратегії відповідно до нових умов професійної діяльності;

6. Духовно-смисловий компонент особистості як усвідомлення власної місії, гуманістична спрямованість, віра у значущість педагогічної діяльності підтримують внутрішню опору особистості та сприяють збереженню психологічної стійкості

Резильєнтність співробітників закладів освіти є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує стійкість до стресу, адаптацію до професійних викликів і збереження ефективності освітньої діяльності. Її формування залежить від таких індивідуально-психологічних чинників, як емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, внутрішній локус контролю, мотиваційно-ціннісна спрямованість, самооцінка, комунікативна компетентність, адаптивність і духовно-смислові орієнтири. Розвиток цих характеристик сприяє профілактиці професійного вигорання та підтриманню психологічного благополуччя освітян, а перспективи подальших досліджень пов’язані з розробленням і апробацією програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції та стресостійкості співробітників закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2020. № 5 (58). С. 5–13.

2. Бондаренко І. М. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. Харків: ХНПУ, 2022. 134 с.

3. Ворожбіт-Горбатюк В. В., Козиренко С. І. Формування резильєнтності учасників освітнього процесу. *Інноваційна педагогіка.* 2023. Вип. 61 (1). С. 125–128.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

Ревус Анжела

Активне використання соціальних мереж стало важливим чинником повсякденного життя молоді, впливаючи на емоційний стан, самооцінку, тривожність і навчальну залученість. Особливо актуальним є вивчення зв'язку між тривалістю перебування онлайн, інтернет-залежністю та проявами емоційного вигорання. Сучасні дослідження підтверджують зв'язок соціально-медійної залежності з психічним здоров'ям і академічним вигоранням студентів [1], а також вказують на роль тривожності, самооцінки та академічної залученості у цьому процесі [2].

Метою публікації є емпіричне визначення психологічних особливостей зв'язку між використанням соціальних мереж та емоційним вигоранням молоді.

У емпіричному досліджені взяли участь 74 студенти коледжу віком від 16 до 19 років. Дослідження проводилося у лютому-березні 2026 року в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Для оцінки психологічних показників було використано шкалу особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, опитувальника емоційного вигорання Маслач, тест інтернет-залежності К. Янг та авторську анкету щодо особливостей використання соціальних мереж.

Результати показали, що більшість респондентів активно користуються соціальними мережами. Понад 60% опитаних перебувають у соціальних мережах більше чотирьох годин щодня. Це дає підстави розглядати соціальні мережі не як епізодичний засіб комунікації, а як постійний фактор психологічного впливу. Середній показник інтенсивності використання соціальних мереж становив 3,92 бала за п'ятибальною шкалою, що відповідає високому рівню цифрової залученості.

Описовий аналіз засвідчив, що у вибірці переважають помірні та підвищені

показники психоемоційного напруження. Середній рівень тривожності становив приблизно 41,9 бала, що відповідає помірному рівню з тенденцією до підвищення. Середній показник сприйнятого стресу дорівнював 18,9 бала. Показник емоційного виснаження становив 17,8 бала, що також свідчить про помірний рівень вигорання. Отже, у вибірці не виявлено тотальної дезадаптації, але простежується накопичення ознак емоційного напруження.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та інтернет-залежністю ($\rho \approx 0{,}64$; $p < 0{,}01$). Це означає, що збільшення часу перебування онлайн супроводжується посиленням залежної поведінки. Такий результат узгоджується з висновками T. Feng, X. Zhao, Y. Guo, Y. Zhou, які розглядають соціально-медійну залежність як важливий елемент зв'язку між психічним здоров'ям і академічним вигоранням студентів [1].

Також було встановлено позитивний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та емоційним виснаженням ($\rho \approx 0{,}38$; $p < 0{,}05$). Це свідчить, що зі зростанням часу перебування у цифровому середовищі підвищується ризик втрати емоційних ресурсів. Водночас сила зв'язку є помірною, тому соціальні мережі не можна вважати єдиною причиною вигорання. Їх доцільніше розглядати як чинник, що підсилює вже наявне психоемоційне напруження.

Важливим результатом стало виявлення сильніших зв'язків між емоційним виснаженням, тривожністю та сприйнятим стресом. Зокрема, зв'язок між тривожністю й емоційним виснаженням становив $\rho \approx 0{,}59$, а між стресом і виснаженням - $\rho \approx 0{,}62$. Це вказує на те, що внутрішні психологічні чинники мають провідне значення у формуванні вигорання. Соціальні мережі в такому разі діють не ізольовано, а через посилення тривожності, стресу, залежності від цифрової взаємодії та зниження здатності до саморегуляції.

Емпіричне дослідження підтвердило зв'язок між використанням соціальних мереж та проявами емоційного вигорання молоді. Найсильніший зв'язок виявлено

між інтенсивністю користування соціальними мережами та інтернет-залежністю, а також помірний позитивний зв’язок – між онлайн-активністю й емоційним виснаженням. Водночас провідними чинниками вигорання є тривожність і сприйнятий стрес. Тому соціальні мережі доцільно розглядати не як єдину причину, а як чинник, що посилює психоемоційне напруження. Профілактика має поєднувати обмеження надмірної онлайн-активності з розвитком саморегуляції, стресостійкості та навичок психологічного відновлення.

Перспективним є подальше вивчення ролі самооцінки, якості сну, тривожності та академічної залученості як посередників зв’язку між використанням соціальних мереж і емоційним вигоранням молоді. Доцільно також розширити вибірку, порівняти студентів різних спеціальностей і провести повторне дослідження для виявлення динаміки емоційного вигорання впродовж навчального року.

Список використаних джерел

1. Feng T., Zhao X., Guo Y., Zhou Y. The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: a network analysis. Heliyon. 2025.URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402500249X

2. Landa-Blanco M., García Y. R., Landa-Blanco A. L., Cortés-Ramos A., Paz-Maldonado E. Social media addiction relationship with academic engagement in university students: the mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. Heliyon. 2024. Vol. 10, № 2. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024004158

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Урбанська Марія

У сучасному освітньому просторі в епоху новітніх трансформацій професія вчителя стає однією з найбільш психологічно затратних. Педагог сьогодні є не лише модератором знань, а й виступає як емоційний буфер та основне джерело психологічної підтримки учнів. Проте критичним чинником, що дестабілізує усю освітню систему та безпосередньо впливає на її результативність є професійне вигорання [1, с.12; 5, с.215] . Це не просто втома, це глибока психологічна зміна, яка перетворює творчу діяльність на механічне виконання своїх обов'язків. Професійне вигорання не є питанням втоми окремої людини чи просто "поганого настрою" – воно поступово починає руйнувати фундамент усієї системи. Наразі, проблема вигорання педагогів вийшла за усі межі індивідуальних труднощів і набула масштабного значення. Особливо критичним цей стан є для педагогів природничих дисциплін та основ здоров'я, де рівень емпатії є важливим для формування свідомості [2, с.45].

Мета публікації полягає у проведенні глибинного аналізу психологічних особливостей вигорання та підтвердженні того, як професійні навантаження поступово руйнують внутрішній світ педагога та знайти дієві шляхи для їхнього психологічного відновлення.

Експериментальна частина нашого дослідження базується на комплексному використанні адаптованого опитувальника К. Маслач. Так ми отримали можливість проаналізувати вигорання як тривимірну конструкцію, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [6, с. 105]. Це дало змогу побачити реальну картину «емоційного згасання». Встановлено, що вигорання - це багаторівневий процес «відчуження від себе». Перший тривожний сигнал - це фаза напруження. У багатьох вчителів вона часто проявляється через

внутрішню тривогу та депресію. Робочий простір починає сприйматися з напругою, і проявляється як постійне джерело стресу. Педагог перебуває у стані очікування на чергову невдачу, що виснажує психіку ще до настання робочого дня [1].

Результати продемонстрували, що найбільш вразливою і підступною є фаза резистенції. Виявлено, що у 40% педагогів сформовано симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування». У буденному житті це виглядає як «емоційна замкненість»: педагог стає закритим, часто байдужим, обмежує спілкування з колегами та учнями, виконує роботу за принципом мінімальних зусиль [5, с. 220]. Саме так проявляється захисна реакція психіки, яка виконує роль енергозбереження, однак ціною професійної відстороненості [4, с. 72] . Намагаючись зберегти внутрішню цілісність, педагог спрощує складні завдання і втрачає творчий запал.

Згодом, проявляється фінальний акорд тривалої дезадаптації це фаза виснаження. Дані свідчать, що симптом «емоційної дефіцитарності» стає домінантним у вчителів зі стажем понад 15 - 20 років [2, с. 112]. Вони відчувають, що більше не можуть приділяти учням належну увагу. Нерідко це супроводжується психосоматичними проявами, такими як: часті головні болі, безсоння та відчуттям хронічної втоми, яка не зникає навіть після вихідних.

Дослідження підтвердило: вигорання б’є по найкращих. Педагоги з високим рівнем перфекціонізму та гіпервідповідальності швидше проходять шлях від ентузіазму до повної апатії. Водночас, вчителі, які мають улюблене хобі (наприклад, фотографія, садівництво чи декоративно-прикладне мистецтво), демонструють значно вищу стресостійкість.

Експериментально доведено, що потужний інструмент захисту - гуманістичний вектор регенерації. Вчителі, які звикли тримати емоції в собі, мають на 25% вищий показник сформованості симптому «загнаності в клітку», ніж ті, хто має підтримку в колективі [4, с. 95].

Отже, наявність активного захоплення за межами школи - будь то фотографія,

садівництво чи декоративне мистецтво – діє як «психологічна вентиляція». У педагогів із улюбленим хобі індекс стресостійкості значно вищий. Творчі практики та заняття улюбленою справою виступає не просто дозвіллям, а механізмом відновлення сил та здатності до емпатії.

Таким чином, професійне вигорання вчителя – це сигнал про необхідність перегляду етики праці в освіті. Та насамперед це багатогранний процес, що потребує системної корекції Ми пропонуємо змінити парадигму роботи з педагогами: замість контролю запровадити систему «турботи про того, хто навчає». Профілактика має включати не лише теоретичні знання, а й практичні воркшопи з арт-терапії, оволодіння техніками дихання та зміщення акценту на самоцінність вчителя як особистості. Тільки психологічно здоровий та натхненний педагог здатний виховати гармонійне покоління, тому збереження його ментального ресурсу є державним пріоритетом.

Подальша робота вбачається у розробці індивідуальних траєкторій відновлення для педагогів, які вже перебувають на стадії глибокого виснаження, з урахуванням їхніх особистісних інтересів та специфіки предметної галузі. Також, вбачаємо доцільним розробку персоналізованих програм «антивигорання», які б базувалися на ресурсному потенціалі творчих занять та вмінні вибудовувати психологічні межі в професійній взаємодії.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д., Терлецька Ю. М. Психологічні особливості професійного вигорання вчителів. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 9-25.

2. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання вчителів. - Київ : Міленіум, 2005. - 228 с.

3. Осьодло В. І. Праксеологія педагогічної діяльності: психологічний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, Вип. 54. С. 45–52.

4. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І. Психологія саморегуляції в професійній діяльності. - Київ : Основа, 2018. - 184 с.

5. Терлецька Ю. М. Емоційне вигорання як форма деструкції професійної діяльності вчителя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 214-225. http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/53.pdf

6. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for world health. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Склярова Анастасія

Воєнний стан в Україні спричинив різке зростання психоемоційного навантаження на дітей і підлітків: порушення відчуття безпеки, досвід вимушеного переміщення, тривале перебування в інформаційному полі війни, переживання втрат і невизначеності майбутнього. Для підліткового віку, який характеризується емоційною лабільністю, розвитком самосвідомості та пошуком ідентичності, такі фактори стають потужними стресорами [1]. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю своєчасно виявляти відмінності емоційних реакцій юнаків і дівчат, щоб будувати адресні програми психологічного супроводу в закладах освіти та громадах.

Мета публікаці – проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гендерних особливостей емоційних станів підлітків у період воєнного стану.

Емоційні стани у підлітків у воєнний період формуються під дією сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників: безпосередніх загроз життю, тривалого очікування небезпеки, зміни способу життя, освітніх втрат, напруження в сімейному середовищі та обмеженості ресурсів підтримки [1; 5]. Згідно з теоретичними положеннями про емоційні стани, у підлітковому віці вони часто мають фоновий, тривалий і циклічний характер, впливають на навчальну мотивацію, міжособистісну взаємодію та поведінкову саморегуляцію [2].

Узагальнення даних дипломного дослідження та сучасних публікацій дає підстави констатувати статистичну тенденцію до різного типу емоційного реагування за гендерною ознакою. Дівчата частіше демонструють інтернальні форми дистресу: підвищену тривожність, схильність до румінацій, пригніченість, соматизовані прояви напруги (порушення сну, втомлюваність, головний біль), а також страх втрати близьких [1; 3]. Юнаки частіше виявляють

екстернальні форми реагування: дратівливість, імпульсивність, гнів, поведінкову реактивність і уникнення вербалізації переживань, що інколи ускладнює своєчасне звернення по психологічну допомогу [1; 4].

Водночас зазначені відмінності не мають абсолютного характеру: у межах кожної групи спостерігається значна індивідуальна варіативність, яка залежить від інтенсивності травматичного досвіду, сімейного клімату, наявності підтримувального дорослого, рівня сформованості копінг-стратегій та доступу до психологічних сервісів [5]. У контексті воєнного стану важливим є не лише факт переживання гострої події, а й тривалий вплив хронічної невизначеності, коли підліток постійно перебуває в очікуванні небезпеки, що підвищує загальний рівень емоційного виснаження [3].

Пояснення гендерних особливостей емоційних станів потребує поєднання біопсихологічного та соціокультурного підходів. З одного боку, підлітковий вік супроводжується інтенсивними нейроендокринними змінами, що впливають на чутливість до стресу та швидкість відновлення. З іншого боку, соціальні очікування щодо «дозволених» емоцій формують різні моделі вираження переживань: дівчат частіше заохочують до відкритої емоційності, а хлопців – до стриманості та демонстрації сили, що може підсилювати приховані форми страждання [2].

Практично це означає необхідність гендерно чутливого, але нестереотипного підходу в роботі психолога. Для дівчат ефективними є інтервенції, спрямовані на зниження тривожності, розвиток навичок емоційного контейнерування та роботу з катастрофізуючими думками; для юнаків – програми керування гнівом, тренування навичок емоційної ідентифікації й безпечні канали поведінкової розрядки (спорт, командні активності, структуровані групи підтримки) [3; 5]. У шкільному середовищі доцільно поєднувати короткий скринінг емоційних ризиків, психоедукацію для батьків і

педагогів та алгоритми маршрутизації підлітків до фахової допомоги [4].

Гендерні особливості емоційних станів підлітків у період воєнного стану проявляються насамперед у переважанні інтернальних форм дистресу у дівчат і екстернальних форм реагування у юнаків. Ці відмінності мають імовірнісний характер і залежать від контексту життєвого досвіду, ресурсів підтримки та індивідуального стилю копінгу. Ефективна психологічна допомога має спиратися на ранню діагностику, персоналізовані інтервенції та міждисциплінарну взаємодію школи, сім'ї та фахівців системи ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Пубертатний період: скільки триває і які фізіологічні та емоційні зміни відбуваються?: стаття. URL: https://akhmetovfoundation.org/rinat-ahmetov-dityam/advice/pubertatnyy-period-skilky-tryvae-i-yaki-fiziologichni-ta-emotsiyni-zminy-vidbuvayutsya (дата звернення: 22.04.2026).
2. Підлітки під час війни: чому криза стає гострішою і що робити батькам: стаття. URL: https://zaxid.net/viyna_ta_pidlitki_chomu_kriza_doroslishannya_staye_gostrishoyu_i_sho_robiti_batkam_n1627256 (дата звернення: 22.04.2026).
3. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2025. № 3(1). С. 30-38. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117

РОЗДІЛ ІІ. ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИВЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Козаченко Марина

Проблема гендерних особливостей емоційної зрілості в юнацькому віці є актуальною, оскільки соціалізація юнаків і дівчат відбувається в різних системах нормативних очікувань, моделей емоційної поведінки та комунікативних ролей. Це впливає на способи переживання, вираження та регуляції емоцій, а також на психологічну стійкість, тривожність і характер міжособистісної взаємодії. Водночас гендерні відмінності не слід зводити до стереотипних уявлень, адже вони формуються під впливом вікових криз, умов виховання, освітнього середовища та індивідуального досвіду [1; 2; 3].

Мета публікації – теоретично окреслити гендерні особливості емоційної зрілості особистості в юнацькому віці та визначити психологічні чинники, через які вони можуть проявлятися.

Юнацький вік є періодом, коли особистість переживає інтенсивне становлення ідентичності, автономії, самосвідомості та ціннісно-смислової сфери. Н. Токарева наголошує, що дорослішання у підлітково-юнацькому періоді супроводжується загостренням внутрішньої чутливості, пошуком власної позиції та перебудовою ставлення до себе й оточення [2]. В. М. Поліщук підкреслює, що кризи входження в дорослість актуалізують потребу в саморегуляції, прийнятті рішень та відповідальності за власний вибір [3]. У цьому контексті емоційна зрілість виступає важливим ресурсом адаптації, а її гендерні відмінності найдоцільніше розглядати як імовірні тенденції, опосередковані соціалізацією.

Науковий інтерес до гендерного аспекту проблеми підтверджує дослідження Т. Комар, у якому показано, що міжособистісна взаємодія студентів-психологів має виразні гендерні особливості, пов’язані зі стилями спілкування, поведінкою в

конфлікті та способом досягнення конструктивного результату [1]. Для теми емоційної зрілості це принципово важливо, адже саме якість міжособистісної взаємодії в юності демонструє рівень емпатії, рефлексії, здатності керувати імпульсивними реакціями та зберігати психологічні межі.

Гендерні особливості емоційної зрілості можуть виявлятися і через різну вираженість тривожності та емоційної стійкості. Л. Левковська зазначає, що тривожність у осіб юнацького віку пов'язана із соціальними, психологічними та психофізіологічними чинниками, а отже її прояви залежать не лише від індивідуальних властивостей, а й від системи очікувань, у якій перебуває молода людина [4]. З. Оніпко доводить, що емоційна стійкість студентів є багатокомпонентною властивістю, пов'язаною з умінням зберігати рівновагу в емоціогенних ситуаціях і контролювати власні реакції [5]. Н. Жигайло та Т. Шолубка, досліджуючи психологічну стійкість студентів, показують, що саме в умовах напруження й невизначеності стає очевидною роль внутрішніх ресурсів саморегуляції та психологічної витривалості [6].

Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, у межах якого інтенсивно формуються самосвідомість, емоційна сфера, цінності, моделі міжособистісної взаємодії та здатність до саморегуляції. Саме в цей період емоційна зрілість виступає важливою умовою психологічного благополуччя, успішної соціалізації, побудови конструктивних стосунків і готовності до дорослого життя. Водночас розвиток емоційної зрілості може мати певні гендерні відмінності, зумовлені як біопсихологічними особливостями, так і впливом соціального середовища, гендерних ролей, стереотипів виховання та очікувань суспільства.

У сучасних умовах соціальних змін, емоційної напруги та зростання вимог до особистісної стійкості особливого значення набуває дослідження того, як саме проявляється емоційна зрілість у юнаків і дівчат, які її психологічні характеристики є спільними, а які мають гендерну специфіку. Це дає змогу глибше зрозуміти механізми емоційного розвитку особистості, визначити чинники, що впливають на формування

емоційної врівноваженості, відповідальності, емпатії, самоконтролю та здатності до конструктивного переживання життєвих труднощів.

Отже, в теоретичному плані гендерні відмінності емоційної зрілості доцільно розглядати у взаємозв'язку з емоційною регуляцією, тривожністю, емпатією, емоційною стійкістю та особливостями міжособистісної взаємодії. Імовірно, вони проявляються не стільки в наявності чи відсутності певних емоцій, скільки в способах їх вербалізації, інтерпретації, контролю та соціально прийнятного вираження. Саме тому для коректного аналізу гендерних особливостей емоційної зрілості потрібно враховувати як індивідуально-психологічні характеристики, так і ширший соціокультурний контекст дорослішання.

Таким чином, гендерні особливості емоційної зрілості особистості в юнацькому віці мають розглядатися як багатовимірний психологічний феномен, зумовлений поєднанням вікових, особистісних і соціалізаційних чинників. Теоретичний аналіз показує, що найбільш інформативними для їх дослідження є показники емоційної регуляції, тривожності, емоційної стійкості та якості міжособистісної взаємодії.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне порівняння студентів чоловічої та жіночої статі за показниками труднощів емоційної регуляції, алекситимії, менталізації та когнітивних стратегій опрацювання емоційного досвіду.

Список використаних джерел

1. Комар Т. В. Гендерні особливості міжособистісної взаємодії студентів-психологів як передумова формування готовності до професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України. 2022*. № 5(69). С. 75–83. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-69-5-75-83.

2. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.

3. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 460 с.

4. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2022. № 1(101). С. 57–60. DOI: 10.32839/2304-5809/2022-1-101-12.

5. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус.* 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 73–77. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.24.2.13.

6. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 3–14. DOI: 10.30970/PS.2022.14.1.

ВПЛИВ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Кривенко Людмила

У сучасних умовах соціально-освітніх трансформацій проблема шкільної тривожності молодших школярів набуває особливої актуальності. Психоемоційне навантаження, воєнний стан, зміни організації навчання та зростання вимог до учнів зумовлюють підвищення рівня тривожності, що може негативно впливати на процес адаптації дитини до шкільного середовища.

Метою публікації є аналіз впливу рівня шкільної тривожності на процес адаптації молодших школярів на основі результатів емпіричного дослідження.

Шкільна тривожність розглядається як специфічний вид тривожності, пов’язаний із навчальною діяльністю, ситуаціями оцінювання та міжособистісною взаємодією у шкільному середовищі. Шкільна адаптація є багатокомпонентним процесом, що включає навчальну, соціальну та емоційну складові.

Емпіричне дослідження проведено на базі закладу загальної середньої освіти за участю 60 учнів 2–3 класів. Для досягнення мети застосовано комплекс психодіагностичних методик: проективну методику «Школа звірів», педагогічний опитувальник Ковальової–Тарасенко, тест тривожності Теммла–Доркі–Амена та тест шкільної тривожності Філіпса. Обробка результатів здійснювалася за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу Спірмена.

Результати дослідження показали, що більшість учнів характеризується достатнім рівнем адаптованості: високий рівень адаптації зафіксовано у 63,3% дітей, середній – у 23,3%, низький – у 13,3%. Водночас 15,0% учнів мають ознаки вираженої дезадаптації, що потребує психологічного супроводу.

Діагностика тривожності засвідчила, що 45,0% дітей мають низький рівень ситуативної тривожності, 40,0% – середній, 15,0% – високий. За показниками шкільної тривожності нормальний рівень встановлено у 61,7% учнів, підвищений – у 25,0%, високий – у 13,3%. Найбільш значущими джерелами тривожності є страх

перевірки знань, соціальний стрес та труднощі у взаємодії з учителем.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильного статистично значущого взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками адаптації ($p < 0,001$), що свідчить про суттєвий вплив тривожності на процес шкільної адаптації. Зокрема, встановлено прямий зв'язок між рівнем тривожності та дезадаптацією ($rs = 0,85–0,87$) і обернений зв'язок між тривожністю та рівнем адаптованості ($rs = −0,78 −0,80$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності показники адаптації системно знижуються.

Змістовний аналіз результатів дозволяє визначити основні механізми впливу тривожності на адаптацію. Когнітивний механізм проявляється у зниженні концентрації уваги, труднощах відтворення знань і негативному сприйнятті навчальних ситуацій. Поведінковий механізм пов'язаний з уникненням активної участі у навчальному процесі, зниженням соціальної взаємодії та формуванням дезадаптивних реакцій. Взаємодія цих механізмів призводить до формування замкненого кола: підвищена тривожність ускладнює адаптацію, а труднощі адаптації посилюють тривожність.

Отже, рівень шкільної тривожності має статистично значущий вплив, підтверджений кореляційними зв'язками. Підвищена тривожність виступає фактором ризику дезадаптації, що проявляється у навчальних, соціальних та емоційних труднощах. Результати дослідження підтверджують необхідність ранньої діагностики та впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації програм психологічного супроводу, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації молодших школярів в умовах сучасних соціальних викликів.

Список використаних джерел

1. Спілбергер Ч. Тривожність як емоційний стан і властивість особистості. Київ, 2001.
2. Гнатюк О. В. Психологічні аспекти адаптації молодших школярів. Київ, 2021.
3. Бочаріна Н., Данильчук Т. Психологія тривожності дітей. Київ, 2019.

ДІАГНОСТИЧНА ТА ПІДТРИМУЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМЕЙ

Гапчак Юлія

Підтримка дітей із неблагополучних сімей і дітей із сімей, сьогодні є питанням не лише милосердя, а й національної безпеки та соціальної стабільності. В умовах війни діти з неблагополучних родин стають подвійно вразливими. Вони не мають «безпечної гавані» вдома, що підсилює травми від зовнішніх загроз. Без стороннього втручання такі діти часто копіюють деструктивні моделі поведінки батьків, особливо небезпечною ця проблема постає для сімей, в яких батьки страждають від залежностей, безробяття, бідності. Коли дитина не знаходить розуміння та підтримки вдома чи в громаді, вона шукає їх «на вулиці» [1]. Важлива роль в процесі підтримки належить саме соціальним працівникам.

Саме соціальний працівник разом з психологом здійснює діагностику психологічного стану дитини, проводить комплексну оцінку її потреб та оцінку ризиків безпеки в сімейному мікросередовищі; розробляє індивідуальний план соціального супроводу з чіткими індикаторами ефективності і контролює виконання умов договору про супровід. [2].

Мета статті – теоретично дослідити і обґрунтувати діагностичну та підтримуючу діяльність соціального працівника в процесі соціального супроводу дітей із неблагополучних сімей.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей дітей з неблагополучних сімей було проведено на базі Центру надання соціальних послуг Дашівської селищної ради Гайсинського району Вінницької області який здійснює системну соціальну роботу з неблагополучними сім'ями і сім'ями, які опинились в складних життєвих обставинах. До участі в дослідженні було залучено 60 учнів 5-6 класів і було використовано наступні психодіагностичні методики: «16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла» (16-FPQ-187-A), «Шкала

особистісної тривожності для дітей і підлітків Бело Кондаша», «Методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філіпса», «Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі» (BDHI) [3].

За результатами дослідження було з'ясовано що діти із неблагополучних сімей, відчувають розчарування в житті, незадоволеність, підвищену напруженість, високий рівень тривожності, мають нестабільну самооцінку, схильність до вербальної агресії, демонстративного порушення правил в поведінці. За результатами кореляційного аналізу ми встановили, що високі показники тривожності у дітей із неблагополучних родин сприяють розвитку агресивності. Іншими словами, досліджувані з високими показниками тривожності, мають більшу схильність до проявів агресивної поведінки, що в майбутньому може сприяти розвитку більш складних форм асоціальної поведінки.

З метою профілактики і подолання життєвих труднощів, збереження і підвищення соціального статусу здійснюється соціальний супровід таких дітей. Відповідно до оцінки потреб сім'ї або особи дитячого віку, складається індивідуальний план соціального супроводу. У такому плані вказують основні цілі, заходи та очікувані результати для подолання чи мінімізації складних життєвих обставин.

Від соціальних працівників вимагається володіння технологіями соціально-психологічної роботи з даною категорією клієнтів, уміння регулювати негативні процеси в сім'ї специфічними методами та інструментами психологічної роботи, відповідними кожному конкретному випадку [3]. Своєчасна підтримка допомагає запобігти глибоких психологічних розладів у майбутньому. Ми запропонували благодійний проект «Добро існує», метою якого приділити увагу таким дітям шляхом їх відвідування та привітання з Днем народження і святами.

Для дитини, яка часто стикається з труднощами, подарунок від сторонніх людей стає доказом того, що світ не ворожий, а добро існує і вона не самотня.

Святкові подарунки дарують можливість відволіктися від побутових проблем і відчути святковий настрій, що створює яскраві спогади на все життя [1].

Таким чином, сьогодні акцент зміщується з простої гуманітарної допомоги на комплексний супровід: психологічну реабілітацію, наставництво та створення безпечних просторів. І першим етапом є як раз та допомога, з боку соціальних працівників, яка формує у дитини віру в добро та справедливість**, в**ідчуття власної цінності і соціальної рівності. Своєчасна підтримка допомагає запобігти глибоких психологічних розладів у майбутньому. Запропонований благодійний проект «Добро існує», надасть можливість дитині усвідомити, що про її існування пам’ятають, що вона є важливою і допоможе компенсувати брак батьківської уваги та сприяти формуванню адекватної самооцінки.

Список використаних джерел

1. Бєлкіна-Ковальчук О. Сімейне неблагополуччя та його наслідки: соціально-педагогічний аспект. *Ввічливість*. 2021, №3, С. 17-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/humit_2021_3_5

2. Позитивне батьківство: про підхід у вихованні та як він впливає на розвиток дитини: брошура / уклад. Пашко Наталя, Козлова Анна. Київ. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. 2024. 15 с.

3. Соціальна робота в умовах війни в Україні: проблеми та шляхи вирішення: матеріали І Міжнародної наук.-практ. конф. (Дніпро, 14 березня 2025 р.). Дніпро: ДВНЗ «ПДТУ», 2025. 415 с

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДІТЕЙ СИРІТ В УКРАЇНІ

Нагорна Анастасія

Однією з серйозних проблем перехідного етапу розвитку суспільства є проблема дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків, що потребує розробки й впровадження нових нормативно-правових засад, що дозволяють вдосконалювати процес соціальної адаптації для забезпечення рівних можливостей сиріт з іншими групами населення. В науковій літературі дослідженню імплементації закордонного досвіду роботи з вразливими категоріями дітей присвячені роботи (О. Миколюк, О. Мордань, І. Ярмолинської, Т. Спіріної).

Метою статті є нормативно-правове забезпечення соціального захисту дітейсиріт в Україні.

Згідно з Законом України «Про охорону дитинства», діти, які позбавлені батьківського піклування, це «…діти, які залишилися без піклування батьків у зв'язку з позбавленням їх батьківських прав, відібранням у батьків без позбавлення батьківських прав, визнанням батьків безвісно відсутніми або недієздатними, оголошенням їх померлими, відбуванням покарання в місцях позбавлення волі та перебуванням їх під вартою на час слідства, розшуком їх органами внутрішніх справ, пов'язаним з ухиленням від сплати аліментів та відсутністю відомостей про їх місцезнаходження, тривалою хворобою батьків, яка перешкоджає їм виконувати свої батьківські обов'язки, а також діти, розлучені із сім'єю, підкинуті діти, діти, батьки яких невідомі, діти, від яких відмовились батьки, та безпритульні діти…» [1].

Соціальний захист дітей повинен являти собою завершену систему, що спирається на сформовану нормативно-правову базу, організаційну структуру, що працює з різними групами населення (різними віковими групами дітей та підлітків), із сім'єю, вчителями, з особами, які взаємодіють з дітьми.

У законодавстві загалом сформована правова основа державної підтримки дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків, включаючи питання здійснення опіки та піклування. Конституція України проголошує один із основоположних

принципів діяльності сучасної демократичної держави, згідно з якою створення умов, що забезпечують гідне життя та вільний розвиток людини, не є суто особистою справою самої людини та її батьків, а зводиться до рангу загальнодержавної політики. Саме успіхи у соціальній політиці є показником плідної та багатогранної діяльності держави. За ними можна судити про те, якою мірою держава виконує свій конституційний обов'язок дотримуватись і захищати права та свободи людини та громадянина [3].

Захист державою материнства та дитинства, сім'ї як конституційний принцип підтверджується Конституцією України (ст. 52) та відповідає міжнародним правовим актам ООН [3] з прав людини, що свідчить про те значення, яке надається в сучасному соціальному суспільстві сім'ї та дітям.

Соціальна підтримка дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків, включаючи питання здійснення опіки та піклування, носить комплексний соціально-економічний характер і здійснюється шляхом вжиття різноманітних державних заходів з охорони інтересів дітей-сиріт та дітей, що залишилися без піклування батьків, включаючи питання зміцнення сім'ї, її соціальної усиновлення (удочеріння), опіки та піклування над дітьми, а також заохочення прийомних сімей. І хоча засоби та способи такого захисту останніми роками постійно розширювалися, необхідне їхнє подальше вдосконалення. Таким найважливішим договором у галузі охорони та захисту сім'ї та дитинства є Конвенція ООН про права дитини від 20 листопада 1989 року [2]. Вона займає домінуюче становище серед правових норм, покликаних захистити дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків, норми сімейного законодавства, спрямовані на визначення форм виховання дітей, які залишилися без піклування батьків, встановлення заходів соціальної підтримки таких дітей, а також усіляку охорону інтересів дитини.

У Конвенції ООН про права дитини йдеться: Визнання дитини як особистості: Конвенція підкреслює, що кожна людина віком до 18 років є дитиною і має повний спектр прав людини.

Найкращі інтереси дитини: усі дії, що стосуються дітей, повинні

першочергово враховувати найкращі інтереси дитини.

Право на життя, виживання та розвиток: держави-учасниці зобов'язуються забезпечувати виживання та здоровий розвиток дітей.

Право на ім'я та громадянство: кожна дитина має право на ім'я з моменту народження та на набуття громадянства.

Право знати своїх батьків та отримувати їхнє піклування: дитина має право знати своїх батьків і право на їхнє піклування, за винятком випадків, коли це суперечить її найкращим інтересам.

Право на збереження своєї індивідуальності: це включає право на національну належність, ім'я та сімейні зв'язки.

Право на свободу думки, совісті та релігії: ці права можуть підлягати обмеженням, встановленим законом, але лише в межах, необхідних для захисту прав і свобод інших осіб, національної безпеки, громадського порядку, охорони здоров'я чи моралі.

Право на свободу вираження поглядів: дитина має право вільно висловлювати свої погляди з усіх питань, що її стосуються, причому поглядам дитини приділяється належна увага відповідно до її віку та зрілості.

Право на асоціацію та свободу мирних зібрань: ці права також можуть підлягати обмеженням, встановленим законом, у певних випадках.

Право на захист від усіх форм насильства, жорстокого поводження та експлуатації: держави зобов'язуються вживати всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних та освітніх заходів для захисту дітей.

Право на освіту: початкова освіта має бути обов'язковою та безплатною для всіх дітей.

Право на найвищий досяжний рівень здоров'я та медичне обслуговування: Держави повинні вживати заходів для забезпечення доступу дітей до медичних послуг.

Право на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх та розважальних заходах, що відповідають їхньому віку, а також вільно брати участь у культурному житті та займатися мистецтвом.

Права дітей, які перебувають у конфлікті з законом: конвенція встановлює особливі гарантії для дітей, які обвинувачуються у скоєнні злочинів.

Особливий захист дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування: Держави зобов'язуються забезпечувати таким дітям особливий захист і піклування.

Права дітей з інвалідністю: діти з інвалідністю мають право на особливий догляд, освіту та підготовку, що сприяють їхній повній соціальній інтеграції.

Конвенція ООН про права дитини є важливим міжнародним документом, який встановлює стандарти поводження з дітьми та зобов'язує держави учасниці вживати заходів для забезпечення їхніх прав.

У Сімейному кодексі України [6] приділяється особлива увага правам та інтересам дітей. Здійсненню опіки та піклування присвячена (ст. 243) Сімейного кодексу України. Опікун уповноважений державою в установленому законом порядку захищати права, інтереси недієздатних чи не повністю дієздатних громадян, у тому числі неповнолітніх, які залишилися без піклування батьків. Від його волі залежить, залучати чи ні батька до вирішення питань, пов'язаних з вихованням та освітою підопічної дитини. Він є в подібній ситуації єдиним законним представником дитини і виступає в цій якості у відносинах з будь-якими фізичними, юридичними особами, зокрема, з навчальними, медичними установами, установами соціального захисту населення в суді.

На підставі закону «Про охорону дитинства» діти-сироти віднесені до групи дітей, які перебувають у тяжкій життєвій ситуації. У законі викладено таке [5]. Діти, які перебувають у важкій життєвій ситуації, мають право на особливу турботу та захист з боку органів державної влади, органів місцевого самоврядування. Захист прав дітей, що перебувають у важкій життєвій ситуації, здійснюється органами державної влади, органами законодавчої та виконавчої влади, органами місцевого самоврядування відповідно до законодавства. Такий захист має забезпечувати виживання та розвиток дітей.

З метою захисту прав дітей, які перебувають у скрутній життєвій ситуації,

створюються відповідні соціальні служби для дітей, які за дорученням компетентного органу виконавчої влади, органу місцевого самоврядування або на підставі рішення суду відповідно до державних мінімальних соціальних стандартів основних показників якості життя дітей розробляють індивідуальну програму реабілітації. Зазначена програма включає оцінку (експертизу) стану дитини, в тому числі проведену установами охорони здоров'я оцінку стану здоров'я дитини, психологічні та інші антикризові заходи, а також довгострокові заходи щодо соціальної реабілітації дитини, які здійснюються соціальною службою самостійно або спільно з освітніми установами.

Провідну роль у сфері регулювання питань соціальної підтримки дітей-сиріт, дітей, що залишилися без піклування батьків, та дітей з інвалідністю займає Закон України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування»[4]. У законі досить чітко визначається структура системи установ для дітейсиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків та зміст їхньої діяльності Законом передбачено додаткові гарантії прав на майно та житлове [4]. Як одна з основних проблем у сфері дитинства вказана низька ефективність профілактичної роботи з неблагополучними сім'ями та дітьми, поширеність практики позбавлення батьківських прав та соціального сирітства.

Таким чином, як одне з основних завдань визначається «забезпечення профілактики сімейного неблагополуччя, що базується на його ранньому виявленні, індивідуалізованої адекватної допомоги сім'ї, яка перебуває у важкій життєвій ситуації, що надається на міжвідомчій основі, пріоритеті виховання дитини у рідній сім'ї.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про охорону дитинства». ВВР, 2001. № 30.142 с.
2. Конвенція ООН про права дитини. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_021.
3. Конституція України, 1996. 80 с. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80
4. Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування»: Закон України від 12.01.2006 р. № 3334-IV URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3334-15
5. Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2402-14.
6. Сімейний кодекс України від 10.01.2002р. №2947- III. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2947-14.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Нудьга Марія

У сучасних умовах соціальної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження серед підлітків спостерігається поширення девіантних форм поведінки, що супроводжується погіршенням показників ментального здоров'я. Підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі саморегуляції та соціальної адаптації можуть виступати важливими чинниками формування поведінкових відхилень. У зв'язку з цим актуальним є теоретичне вивчення взаємозв'язку девіантної поведінки та ментального здоров'я у підлітковому віці.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати психологічні особливості взаємозв'язку показників девіантної поведінки та ментального здоров'я підлітків, а також проаналізувати основні психологічні механізми, через які зниження рівня ментального благополуччя може сприяти формуванню дезадаптивних і девіантних форм поведінки у підлітковому віці.

Відповідно до сучасних підходів психологічної науки, розвиток особистості відбувається у процесі безперервної взаємодії індивіда з соціальним середовищем, що передбачає формування індивідуальних способів реагування на стресові ситуації, емоційні навантаження та соціальні вимоги. В межах когнітивно-поведінкової та стрес-орієнтованої теорії підкреслюється, що характер поведінкових реакцій значною мірою залежить від особливостей когнітивної оцінки ситуації, рівня емоційної регуляції та наявних психологічних ресурсів особистості. За таких умов порушення ментального здоров'я, зокрема зниження емоційної стабільності, самоконтролю та стресостійкості, може зумовлювати формування девіантних поведінкових патернів як способу психологічної компенсації внутрішнього напруження.

Девіантна поведінка підлітків розглядається як система дій і вчинків, що відхиляються від соціальних норм та пов'язані з порушенням процесів соціалізації, емоційної регуляції й самоконтролю [2]. У підлітковому віці такі прояви часто

супроводжуються кризою ідентичності, емоційною нестабільністю та труднощами адаптації до соціального середовища. Сучасні психологічні підходи підкреслюють роль когнітивних установок і негативних автоматичних думок у формуванні дезадаптивної поведінки. Викривлене сприйняття соціальних ситуацій, внутрішня напруга та очікування неприйняття можуть підвищувати ризик агресивних, протестних або ізоляційних форм реагування [4].

Ментальне здоров'я підлітка визначається як стан психологічного благополуччя, що охоплює емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адекватну самооцінку та ефективну соціальну адаптацію [3]. Недостатня сформованість цих компонентів може сприяти виникненню внутрішніх конфліктів і девіантних форм поведінки. Теоретичний аналіз свідчить про двосторонній взаємозв'язок між ментальним здоров'ям і девіантною поведінкою. Погіршення психологічного благополуччя підвищує ризик поведінкових відхилень, тоді як стійкі девіантні прояви посилюють емоційні труднощі та соціальну дезадаптацію [1]. Особливу роль у цьому процесі відіграють тривожність, низький самоконтроль та емоційна нестабільність, які можуть спричиняти імпульсивні й протестні поведінкові реакції.

Девіантна поведінка та ментальне здоров'я підлітків є взаємопов'язаними психологічними феноменами. Зниження рівня психологічного благополуччя підвищує ризик формування девіантних проявів, а поведінкові порушення, у свою чергу, ускладнюють емоційну та соціальну адаптацію особистості. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення особливостей цього взаємозв'язку та розробку психопрофілактичних програм.

Список використаних джерел

1. Діденко Г. Особливості впливу психоемоційних станів на формування девіантної поведінки підлітків. *Юридична психологія*. 2023. № 2. С. 79–81.
2. Cioban S., Lazăr A. R., Bacter C., Hatos A. Adolescent Deviance and Cyber-Deviance: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 4–9.
3. World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva : WHO, 2021. P. 57–60.
4. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York : Guilford Press, 2021. 391 p. P. 63–67.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ

Сірко Катерина

Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та акцентуацій характеру у підлітків здійснювалося з урахуванням сучасних наукових підходів до розуміння тривожності як багатовимірного психологічного феномену та акцентуацій як індивідуально-типологічних характеристик особистості [1, с. 44–48].

Метою тези є обґрунтування психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та акцентуацій характеру у підлітків.

Результати дослідження показали, що у вибірці підлітків переважають гіпертимний, екзальтований, збудливий та циклотимний типи акцентуацій характеру [3, с. 169–171]. Це свідчить про підвищену емоційну реактивність, імпульсивність та схильність до коливань настрою, що може впливати на особливості соціальної адаптації підлітків.

Аналіз показників шкільної тривожності засвідчив, що значна частина респондентів має підвищений рівень тривожності, який проявляється у страху перевірки знань, переживанні невідповідності очікуванням оточення та труднощах у взаєминах з учителями. Подібні прояви можуть бути пов'язані з негативними когнітивними установками та схильністю до переживання соціального оцінювання [2, p. 214–218].

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між акцентуаціями характеру та рівнем тривожності. Зокрема, тривожний, педантичний та збудливий типи акцентуацій позитивно корелюють із показниками шкільної тривожності, що свідчить про підвищену вразливість таких підлітків до стресогенних факторів освітнього середовища [4, с. 51–56]. Водночас гіпертимний та демонстративний типи акцентуацій демонструють нижчий рівень

тривожності, що може свідчити про їхню більшу стійкість до соціального стресу та страху оцінювання. Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність психологічно значущого взаємозв'язку між акцентуаціями характеру та рівнем шкільної тривожності у підлітків.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що акцентуації характеру є важливим чинником формування рівня тривожності у підлітковому віці. Переважання тривожного, педантичного та збудливого типів акцентуацій пов'язане з підвищеним рівнем емоційного напруження, тоді як гіпертимні риси можуть знижувати інтенсивність тривожних переживань.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання для розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності підлітків з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

Список використаних джерел

1. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. Київ: Академвидав, 2021. 224 с.
2. Essau C. A. Anxiety Disorders in Adolescents. New York: Routledge, 2020. 328 p.
3. Ружицька І. В. Психодіагностика акцентуацій характеру особистості у підлітковому віці. *Збірник наукових праць*. Вінниця, 2021. С. 169–177.
4. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ: Ліра-К, 2021. 364 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА КОГНІТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Рябус Ніна

Незважаючи на значну кількість теоретичних праць про негативний вплив тривожності на навчання, питання диференціації цього впливу залежно від емоційного профілю дитини залишалося недостатньо вивченим у вітчизняному контексті. Особливо відчутна нестача даних, отриманих шляхом стандартизованого одночасного вимірювання емоційного й когнітивного стану молодших школярів.

Метою тези є встановлення кореляційних зв'язків між рівнем негативного афекту та робочою пам'яттю і когнітивним гальмуванням, а також виокремлення профілів когнітивної вразливості.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі (лютий–березень) на базі «Рудницького ліцею» Піщанської селищної ради та учнів інших закладів. Фінальна вибірка склала 74 учасники: учні 2–4 класів (7–10 років), 36 хлопців (48,6 %) і 38 дівчат (51,4 %). Застосовано чотири методики: PANAS-C – актуальний негативний афект (самозвіт дитини); SDQ – поведінкова та емоційна дисрегуляція (батьківська версія); Digit Span – обсяг робочої пам'яті; тест Струпа – когнітивне гальмування та гнучкість уваги. Стандартизація умов забезпечена фіксованою послідовністю методик та анкетою контролю умов, яку батьки заповнювали перед сесією [1; 2].

Описова статистика: тривога на рівні «середньо» або «сильно» зафіксована у 61 % учасників; 20 % дітей мають клінічний рівень емоційних симптомів за SDQ; 27 % – клінічний рівень гіперактивності. Кореляційний аналіз за Пірсоном виявив значущі зв'язки між негативним афектом та обома когнітивними параметрами (табл. 1).

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між показниками негативного афекту та когнітивними параметрами

Пара показників	r Пірсона	p-рівень	Інтерпретація
1	2	3	4
Негативний афект (PANAS-C) × Digit Span загальний	–0,42	< 0,01	Помірна
Негативний афект (PANAS-C) × Digit Span зворотний	–0,49	< 0,01	Помірна–сильна
Негативний афект (PANAS-C) × ефект Струпа	+0,51	< 0,001	Сильна
Гіперактивність (SDQ) × ефект Струпа	+0,57	< 0,001	Сильна

Примітка: «–» – обернений зв'язок; «+» – прямий. Усі кореляції є статистично значущими.*

Порівняльний аналіз за t-тестом показав: діти з високим рівнем негативного афекту демонстрували ефект Струпа 891 мс проти 692 мс у групі з низьким NA ($t(72) = 3,81$; $p < 0,001$) та майже вдвічі більше помилок в інтерференційному блоці. Обсяг зворотного повторення цифр знижувався на 1,3 одиниці [3].

На основі отриманих даних виокремлено два профілі. «Тривожний» профіль: підвищений негативний афект за збереженої поведінкової регуляції – провідний дефіцит робочої пам'яті через кортизолове навантаження на гіпокамп і захоплення мнемічних ресурсів тривожними руминаціями. «Дисрегуляційний» профіль: виражена гіперактивність та неуважність за SDQ – різке погіршення когнітивного гальмування внаслідок зниженої активності префронтальної кори.

Розрізнення профілів має принципове значення для побудови адресної психологічної допомоги [3; 4].

На основі результатів розроблено трирівневу систему профілактики: вчителям – організація емоційно безпечного середовища, регуляторні паузи перед контрольними; батькам – установка на зусилля замість результату, розпізнавання психосоматичних сигналів; шкільним психологам – регулярний скринінг (SDQ, PANAS-C) та диференційована корекційна робота відповідно до виявленого профілю вразливості.

Дослідження підтвердило значущий вплив негативного афекту на робочу пам'ять та когнітивне гальмування молодших школярів. Вперше в українському контексті виокремлено два профілі когнітивної вразливості. Результати засвідчують: емоційне благополуччя молодшого школяра є необхідною психофізіологічною умовою повноцінного когнітивного функціонування, а не «м'яким» додатком до навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3 (69). С. 86–103.

2. Прахова С., Макаренко Н. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 44. С. 234–254.

3. Sorensen L. et al. The impact of inattention and emotional problems on cognitive control in primary school children. *Journal of attention disorders*. 2012. Vol. 16, № 7. P. 589–599.

4. Graziano P. A. et al. The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*. 2007. Vol. 45, № 1. P. 3–19.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гуров Олександр

В умовах повномасштабної збройної агресії проти України здатність молоді зберігати психологічну стійкість набуває першорядного значення. Тривалий вплив стресогенних чинників воєнного часу виснажує адаптаційні ресурси особистості, загрожуючи її психічному здоров'ю та ефективності діяльності. Юнацький вік — ключовий етап становлення особистості та професійного самовизначення — нині відбувається на тлі глибокої екзистенційної кризи, що робить цю групу особливо вразливою до хронічних стресорів. Незважаючи на зростаючу кількість досліджень психологічних наслідків війни, психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану залишаються недостатньо вивченими, що й зумовило актуальність цього дослідження [1–4].

Метою тези є обґрунтування емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Таблиця 1

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст
Підготовчий	Теоретичне обґрунтування концептуальної моделі чинників стресостійкості юнацтва. Визначення мети, завдань, гіпотези дослідження. Підбір комплексу психодіагностичних методик. Формування вибірки: 100 здобувачів Калинівського технологічного фахового коледжу.
Дослідницький	Проведення психодіагностичного тестування з дотриманням принципів добровільності та анонімності. Збір первинних емпіричних даних за п'ятьма стандартизованими методиками.
Аналітичний	Кількісна та якісна обробка даних: описова статистика (M, SD), розподіл за рівнями вираженості (M ± SD). Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона в Microsoft Excel. Психологічна інтерпретація результатів.
Підсумковий	Формулювання висновків та перевірка гіпотези. Розробка комплексної системи психологічних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 100 здобувачів освіти юнацького віку Калинівського технологічного фахового коледжу. Для комплексного вивчення стресостійкості та адаптаційного потенціалу молоді було сформовано батарею з п'яти стандартизованих психодіагностичних методик: Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона (CD-RISC-10), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS, С. Норман та ін.), Тест життєстійкості С. Мадді, методика мотивації до успіху Т. Елерса та діагностика емоційного інтелекту Н. Холла. Вибір цього комплексу обумовлений розробленою нами концептуальною моделлю, що розглядає стресостійкість як результат взаємодії екзистенційних ресурсів, емоційно-мотиваційних чинників та поведінкових стратегій в умовах воєнного стресу.

Аналіз копінг-поведінки за методикою CISS виявив, що домінуючою стратегією у вибірці є проблемно-орієнтований копінг (ПОК): M = 48,85 (SD = 7,20), 73,0% — середній рівень, 12,0% — високий. Це вказує на загальну спрямованість більшості студентів на раціональний пошук виходу зі складних ситуацій. Проте практично рівноцінною за інтенсивністю виявилася стратегія уникнення (КОУ): M = 48,53 (SD = 7,50), 16,0% мають її на високому рівні. Аналіз підшкал КОУ розкриває тривожну тенденцію: студенти значно частіше вдаються до предметного відволікання (M = 23,57), ніж до пошуку соціальної підтримки (M = 15,03). Це означає, що замість обговорення переживань із близькими юнаки ізолюються, накопичуючи приховану психологічну напругу. У довгостроковій перспективі такий патерн без відпрацювання емоцій є прямим шляхом до психологічного виснаження.

Найбільшу загрозу адаптації становить група з переважанням емоційно-орієнтованого копінгу (ЕОК): незважаючи на нижчий середній показник (M = 37,70), саме ця шкала має найбільше стандартне відхилення (SD = 9,71) та найвищий відсоток осіб із високим рівнем — 18,0%. Ці юнаки схильні фіксуватися на негативних переживаннях, займатися самозвинуваченням і переживати перманентну тривожність.

За шкалою CD-RISC-10 середній бал стресостійкості становить M = 25,68 (SD = 4,88) при максимальних 40 балах, що вказує на відносно стабільний, але дещо знижений рівень резильєнтності. Значний розмах результатів — від 11 до 36 балів — свідчить про сильну поляризацію вибірки: умови воєнного стану по-різному вплинули на адаптаційні ресурси студентів. Розподіл за рівнями засвідчив, що 75,0% студентів мають середній рівень стресостійкості — вони витримують повсякденні навантаження, але їхніх ресурсів може не вистачити при раптових кризах. Лише 14,0% продемонстрували високий рівень резильєнтності: ці юнаки сприймають труднощі як виклик і швидко відновлюються після невдач. Найбільшого занепокоєння заслуговує група з низьким рівнем (11,0%), для якої характерні хронічна втома, апатія та порушення сну. Ця категорія потребує першочергового психологічного супроводу для профілактики посттравматичних та депресивних розладів.

Дослідження екзистенційних ресурсів за Тестом С. Мадді показало, що середній загальний рівень життєстійкості становить M = 71,50 (SD = 14,87): 75,0% — середній рівень, 16,0% — високий, 9,0% — низький. Аналіз компонентів виявив специфічну ієрархію ресурсів. Найкраще сформований компонент «Контроль» (M = 26,28): 76,0% мають середній рівень, що свідчить про здатність більшості студентів знаходити «зони мікроконтролю» навіть у макросоціальній кризі. Найтривожнішим маркером є 13,0% з низькою «Залученістю» (M = 30,06): ці юнаки переживають емоційне відчуження від власного життя, втрачаючи інтерес до навчання та спілкування, — психіка використовує відсторонення як захист від болю. Найменш сформованим виявилося «Прийняття ризику» (M = 15,16): лише 10,0% із високим рівнем. Такий результат є закономірним: коли базова безпека зруйнована, молодь стає консервативнішою і сприймає будь-які зміни як загрозу, а не як виклик для розвитку.

Дослідження мотиваційної сфери за методикою Т. Елерса засвідчило відсутність осіб із низькою мотивацією (0,0%), що пояснюється специфікою вибірки: студенти, які продовжують навчання попри постійні тривоги, апріорі

мають базову цілеспрямованість. Більшість мають середній (49,0%) або помірковано високий (38,0%) рівень, що є оптимальним для адаптації: такі юнаки ставлять цілі й гнучко коригують їх при зіткненні з перешкодами. Водночас виявлено групу ризику (13,0%) із занадто високою мотивацією: в умовах обмежених ресурсів воєнного часу поєднання юнацького максималізму із завищеними очікуваннями швидко призводить до фрустрації та емоційного вигорання.

Найбільш критичні результати отримано за методикою Н. Холла: 84,0% студентів мають низький інтегративний рівень емоційного інтелекту, а осіб із високим рівнем не виявлено взагалі (0,0%). Найбільш критичним є показник субшкали «Управління емоціями»: 90,0% мають низький рівень (M = 1,35), тобто 9 із 10 студентів не вміють екологічно регулювати власний емоційний стан. Дефіцити виявлено за всіма субшкалами: «Самомотивація» — 73,0% низького рівня, «Емоційна обізнаність» та «Розпізнавання емоцій інших» — по 60,0%, «Емпатія» — 51,0%. Такий тотальний дефіцит навичок саморегуляції формує прояви алекситимії та емоційного оніміння, що є дезадаптивним захистом від хронічного стресу. Зниження емпатійності у половини вибірки свідчить не про жорстокість, а про виснаження ресурсів: коли власна психіка перевантажена, здатність співпереживати блокується задля збереження залишків енергії.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона підтвердив основну гіпотезу дослідження. Виявлено сильний прямий зв'язок між стресостійкістю та загальною життєстійкістю ($r = 0,554$; $p \leq 0,01$): екзистенційні установки — залученість, відчуття мікроконтролю та готовність сприймати стрес як виклик — є фундаментальним психологічним «буфером», що не скасовує загрозу війни, але захищає внутрішню цілісність особистості. Виразну деструктивну роль відіграє емоційно-орієнтований копінг: зафіксовано його зворотні зв'язки зі стресостійкістю ($r = -0,286$; $p \leq 0,01$) та з загальною життєстійкістю ($r = -0,432$; $p \leq 0,01$) — чим частіше студент зациклюється на тривозі та самозвинуваченні, тим стрімкіше

виснажуються його ресурси. Виявлено також парадоксальний зворотний зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом і загальною життєстійкістю ($r = -0,203$; $p \leq 0,05$): в умовах обмеженого контролю над макросоціальними подіями надмірна фіксація на «алгоритмічному вирішенні проблеми» виснажує особистість через фрустрацію від неможливості вплинути на хід подій. На рівні субшкал зафіксовано позитивну кореляцію між «Самомотивацією» (EI) та загальною життєстійкістю ($r = 0,214$; $p \leq 0,05$), що підтверджує роль емоційних опор у збереженні адаптаційного потенціалу.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що особи юнацького віку в умовах воєнного стану демонструють помірний, але вкрай крихкий адаптаційний потенціал: 75,0% мають середній рівень стресостійкості та загальної життєстійкості, однак їхні глибинні ресурси можуть швидко виснажитися при загостренні ситуації. Ключовим ресурсом стресостійкості є екзистенційна життєстійкість ($r = 0,554$; $p \leq 0,01$), а головними чинниками її руйнування — дезадаптивний емоційно-орієнтований копінг та катастрофічний дефіцит навичок емоційної саморегуляції (84,0% із низьким рівнем EI). На основі отриманих результатів розроблено систему рекомендацій за чотирма напрямками: розвиток емоційного інтелекту через психоедукацію та техніки заземлення; корекція дезадаптивних копінг-стратегій засобами когнітивно-поведінкової терапії та розвиток груп взаємопідтримки; зміцнення екзистенційної залученості через формування зон «мікроконтролю»; профілактика вигорання в осіб із гіпермотивацією через навички гнучкого цілепокладання та самоспівчуття.

Список використаних джерел

1. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді в умовах тривалого воєнного стану в Україні. 2025. С. 123-127. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2025/20.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. НАПН України. 2023. 214 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/ (дата звернення: 18.04.2026).

3. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. 2024. С. 91-94. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf (дата звернення: 20.04.2026).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ ТОВ «БРІЗ-Т»

Мозольков Артур

У сучасному професійному середовищі ефективність діяльності організацій безпосередньо залежить від якості міжособистісної взаємодії та емоційного стану колективу. Психологічний клімат виступає фундаментом, що визначає стратегії поведінки працівників у конфліктах та їхню готовність до співпраці. Розуміння механізмів цього взаємозв'язку є критично важливим для оптимізації управлінських процесів та підвищення продуктивності праці.

Мета тези полягає в емпіричному дослідженні взаємозв'язку психологічного клімату та особливостей міжособистісної взаємодії працівників, а також у виявленні впливу типів міжособистісних відносин і стратегій поведінки у конфлікті на соціально-психологічну атмосферу трудового колективу.

Таблиця 1

Етап	Зміст
Підготовчий	Теоретичний аналіз проблеми, формування вибірки та добір психодіагностичних методик (А. Фідлер, К. Томас, Т. Лірі, авторська анкета).
Дослідницький	Проведення онлайн-опитування працівників ТОВ «Бріз-Т» за допомогою Google Forms. Збір первинних даних (n=73).
Аналітичний	Кількісна обробка даних, відсотковий аналіз. Проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена для виявлення зв'язків між кліматом та типами взаємодії.
Підсумковий	Інтерпретація результатів, формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв’язку клімату та взаємодії проводилося на базі ТОВ «Бріз-Т». Вибірку дослідження склали 73 співробітники організації (31 чоловік та 42 жінки) віком від 24 до 63 років. Використання широкого вікового діапазону дозволило проаналізувати динаміку міжособистісних стосунків як серед молодих фахівців, так і серед досвідчених працівників із великим стажем. Діагностичний комплекс був сформований за принципом взаємодоповнюваності: методика А. Фідлера використовувалася для визначення загального емоційного фону, опитувальник К. Томаса — для фіксації поведінкових паттернів у конфліктах, а методика Т. Лірі — для побудови профілю міжособистісних позицій. Крім того, застосовувалася авторська анкета для врахування специфіки професійної діяльності в ТОВ «Бріз-Т».

Аналіз за методикою К. Томаса показав, що найбільш вираженою стратегією в колективі є компроміс (середній показник 8,4 бали; обрали 52,1% опитаних). Це свідчить про те, що більшість працівників готові до поступок задля збереження стабільності. Проте насторожує низький рівень «Співпраці» (лише у 5,5% працівників), що вказує на дефіцит навичок спільного розв’язання проблем з урахуванням інтересів усіх сторін. Також виявлено значну частку стратегії «Уникання» (20,5%), що часто призводить до «заморожування» конфліктів та накопичення прихованої агресії.

Оцінка психологічного клімату за А. Фідлером продемонструвала, що 79% респондентів характеризують атмосферу як середню. Якісний аналіз параметрів клімату виявив, що найбільш критичними зонами є «взаємодопомога» та «рівень довіри». Лише 13,7% вибірки відчувають повний психологічний комфорт, тоді як 6,8% оцінюють умови як несприятливі, що корелює з високою втомлюваністю та емоційним вигоранням.

Вивчення типів міжособистісних відносин за Т. Лірі виявило домінування «Співпрацюючого» та «Альтруїстичного» типів. Однак діагностика показала

наявність 16 осіб із вираженим «Недовірливим» типом, для яких характерна критичність, схильність до іронії та соціальна дистанція. Саме ця група часто стає ініціатором прихованих конфліктів у ТОВ «Бріз-Т».

Статистична перевірка гіпотез за допомогою кореляційного аналізу Спірмена дозволила встановити такі закономірності:

Авторитарний тип (I октант) демонструє сильний прямий зв'язок зі стратегією «Суперництво» ($r=0,72$, $p\leq0,01$). Це підтверджує, що директивні методи управління та домінантна поведінка окремих осіб провокують відкриті зіткнення та знижують згуртованість. «Недовірливий» тип корелює зі стратегією «Уникання» ($r=0,78$, $p\leq0,01$). Це означає, що працівники, які не довіряють колегам, воліють дистанціюватися від вирішення спільних завдань, що погіршує загальний клімат. Виявлено зворотний зв’язок між «Агресивним» типом взаємодії та показниками сприятливості клімату ($r=-0,48$). Навіть поодинокі прояви вербальної агресії суттєво знижують рівень задоволеності працею в усьому підрозділі. Позитивним чинником виступає зв'язок між «Альтруїстичним» типом та стратегією «Компроміс» ($r=0,71$), що є головним ресурсом підтримки стабільності в ТОВ «Бріз-Т» та дозволяє утримувати психологічний клімат на середньому рівні, не допускаючи його деградації.

Емпірично доведено, що стан соціально-психологічного клімату в організації безпосередньо детермінований переважаючими типами міжособистісних відносин та обраними стратегіями вирішення суперечок. Для мінімізації ризиків та оптимізації клімату рекомендовано впровадження програм тренінгів із конструктивної комунікації (медіації), розвиток емоційного інтелекту керівників та стимулювання професійної ініціативності пасивних працівників через систему зворотного зв’язку.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
2. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 672 с.
3. Тимошенко Н. Є. Психодіагностика міжособистісних відносин : практикум. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. 144 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПОКАЗНИКІВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Кузнєцов Павло

В умовах цифровізації сучасного суспільства підлітки все більше часу проводять в Інтернеті, що зумовлює необхідність емпіричного дослідження впливу цифрового середовища на їхній психічний стан. Особливу увагу привертає проблема інтернет-залежності, яка може виступати чинником порушення ментального здоров'я. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та схильністю до тривожних переживань, що у поєднанні з надмірним використанням Інтернету може призводити до негативних психологічних наслідків. У цьому контексті важливим є емпіричне підтвердження взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками ментального здоров'я підлітків.

Мета дослідження – емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками ментального здоров'я у підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 60 підлітків. Для досягнення поставленої мети було сформовано тестову батарею, яка включала: тест Такера (у адаптації І.А. Конігіної) для визначення рівня інтернет-ігрової залежності, шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, шкалу самооцінки Розенберга та опитувальник депресії Бека.

Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності показав, що лише незначна частина підлітків не має ознак негативного впливу цифрових ігор. Більшість респондентів перебуває у зоні ризику або демонструє сформовані ознаки залежної поведінки, що свідчить про високу поширеність проблемного використання Інтернету серед підлітків. Дослідження тривожності виявило переважання середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про підвищену емоційну напруженість та нестабільність психоемоційного стану підлітків.

Аналіз самооцінки показав, що значна частина респондентів має середній або знижений рівень самооцінки, що може бути пов’язано з внутрішньою невпевненістю та труднощами у самосприйнятті. Низька самооцінка виступає фактором ризику формування залежної поведінки, оскільки віртуальне середовище може компенсувати дефіцит позитивної самооцінки.

Результати дослідження депресивних проявів свідчать про наявність у частини підлітків помірного рівня депресивних станів, що також пов’язано з особливостями їхньої цифрової активності. Кореляційний аналіз, проведений за методом Спірмена, підтвердив наявність статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено помірний позитивний зв’язок між рівнем інтернет-залежності та ситуативною тривожністю ($r_s \approx 0{,}42$) і особистісною тривожністю ($r_s \approx 0{,}45$), що свідчить про підвищення рівня тривожності. Також виявлено негативний зв’язок між інтернет-залежністю та самооцінкою ($r_s \approx -0{,}40$), що вказує на тенденцію до зниження самооцінки при підвищенні рівня залежності. Крім того, встановлено позитивний зв’язок між інтернет-залежністю та рівнем депресивності ($r_s \approx 0{,}38$). Отримані результати підтверджують, що інтернет-залежність пов’язана з погіршенням основних показників ментального здоров’я підлітків.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що значна частина підлітків має ознаки інтернет-залежної поведінки та підвищений рівень тривожності при одночасному зниженні самооцінки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв’язків між інтернет-залежністю та показниками ментального здоров’я, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку психопрофілактичних програм, орієнтованих на зниження рівня інтернет-залежності, а також на вивчення гендерних та вікових особливостей даного феномену.

Список використаних джерел

1. Озерський І. В. Актуальні проблеми юридичної психології : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 300 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ

Гура Анастасія

Синдром самозванця в сучасній психологічній науці розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що проявляється у стійкому переживанні власної некомпетентності, знеціненні особистих досягнень та страху бути викритим як «недостатньо здібна» особа [1]. Синдром самозванця вперше був описаний П. Кленс та С. Імс у 1978 році і характеризується нездатністю особистості інтерналізувати власні досягнення, приписуванням успіху зовнішнім чинникам та стійким страхом бути викритою як некомпетентна. У сучасній науці цей феномен не має статусу клінічного діагнозу, проте розглядається як значуща психологічна проблема з широким спектром наслідків для особистісного та професійного розвитку. За даними досліджень, до 70% дорослих осіб стикаються з його проявами хоча б раз у житті. Особливої актуальності ця проблема набуває в середовищі здобувачів вищої освіти та молодих фахівців, оскільки саме на етапі професійного становлення зростає роль зовнішнього оцінювання, самопрезентації, академічної конкуренції та потреби в підтвердженні власної професійної спроможності [1].

Метою тези є обґрунтування емпіричного дослідження формування щодо подолання синдрому самозванця.

У науковому дискурсі відсутнє єдине загальноприйняте визначення феномену. Різні дослідники акцентують увагу на різних його складових: когнітивних спотвореннях (Кленс, Імс), страху викриття та міжособистісному конфлікті (Харвей, Кац), стратегіях самопрезентації (Лірі), соціальній детермінованості переживань (Кетс де Вріс). Більшість сучасних авторів вважає термін «феномен самозванця» науково коректнішим, оскільки він відображає контекстуальну, ситуаційно зумовлену природу явища.

Формування синдрому самозванця детерміноване комплексом взаємопов'язаних

чинників: індивідуально-психологічних (нестабільна Я-концепція, дезадаптивний перфекціонізм, емоційна нестабільність), соціально-культурних (гендерні та етнічні стереотипи, дискримінаційний досвід), академічно-професійних (конкурентне середовище, надмірні вимоги) та міжособистісних (стилі прив'язаності, особливості сімейного виховання). Жоден із цих чинників не діє ізольовано, натомість їхня взаємодія формує стійке підґрунтя для розвитку самозванських переживань.

Психологічні наслідки феномену охоплюють навчальну та соціальну сфери діяльності здобувачів вищої освіти. У навчальній сфері вони проявляються у зниженні мотивації, прокрастинації та підвищеній тривожності під час оцінювання. У соціальній сфері спостерігається уникнення групової взаємодії, дисоціативні стратегії самопрезентації та самосаботаж. У довгостроковій перспективі феномен підвищує ризик емоційного вигорання та обмежує можливості професійного зростання. Синдром самозванця є не лише індивідуальною психологічною проблемою, а й явищем із соціально-психологічним виміром, оскільки його прояви суттєво впливають на міжособистісні відносини, професійне самовизначення та загальний рівень психологічного благополуччя студентської молоді. Це обґрунтовує необхідність комплексного підходу до вивчення феномену, що поєднує індивідуальну психокорекцію із системною підтримкою освітнього середовища.

Емпіричне дослідження формування та подолання синдрому самозванця було проведене з лютого по березень 2026 року на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Хмільницький аграрний центр ПТО». Дослідження мало поперечний дизайн і реалізовувалося з використанням дистанційного формату збору даних через онлайн-опитування на платформі Google Forms [2].

Загальна чисельність вибірки становила 112 осіб віком від 18 до 30 років, середній вік респондентів дорівнював 24,3 року. До вибірки були включені здобувачі вищої освіти та психологи-початківці, оскільки саме ці категорії найбільшою мірою стикаються з невизначеністю професійної ролі, потребою у підтвердженні

компетентності та високою чутливістю до зовнішнього оцінювання [1]. Такий склад вибірки дозволив одночасно врахувати як академічний, так і ранній професійний контекст прояву синдрому самозванця.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дали змогу оцінити не лише рівень вираженості синдрому самозванця, а й психологічні ресурси його подолання. Ключовим інструментом стала шкала синдрому самозванця Кленс (Clance Impostor Phenomenon Scale), яка є одним із найбільш відомих і валідних інструментів дослідження цього феномену [1]. Для вивчення ресурсних характеристик особистості додатково застосовано шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Утрехтську шкалу професійної залученості В. Шауфелі та А. Баккера, шкалу ініціативи особистісного зростання та багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста [1, 2].

Психометричний аналіз використаних методик підтвердив їх високу надійність. Зокрема, шкала синдрому самозванця Кленс продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,89$), що свідчить про її придатність для оцінки когнітивних, емоційних і поведінкових проявів даного феномену [1]. Аналогічно шкала загальної самоефективності показала високий рівень надійності ($\alpha = 0,83$), що підтверджує можливість її застосування для вивчення внутрішньої впевненості особистості у власних силах [2]. Багатовимірна шкала перфекціонізму також продемонструвала високі психометричні показники, що особливо важливо з огляду на роль дезадаптивного перфекціонізму як одного з провідних механізмів формування синдрому самозванця [1, 2].

Аналіз отриманих результатів показав, що у вибірці переважає середній рівень синдрому самозванця – 46,1 % респондентів. Високий рівень виявлено у 25,5 % опитаних, тоді як низький – у 28,4 %. Такі результати свідчать про значну поширеність даного феномену серед молодих людей на етапі професійного становлення. Вони підтверджують, що синдром самозванця не є поодиноким явищем, а виступає досить

поширеним психологічним станом у сучасному академічному та професійному середовищі [1].

Подальший аналіз був спрямований на вивчення психологічних змінних, пов’язаних із проявами синдрому самозванця. Встановлено, що високий рівень самоефективності пов’язаний зі зниженням інтенсивності самозванських переживань [2]. Отримані результати підтвердили наявність негативного зв’язку між рівнем самоефективності та проявами синдрому самозванця ($r = -0,62$; $p < 0,01$), що свідчить про значущість цього ресурсу в процесі подолання деструктивних самопереконань.

Крім того, встановлено, що важливим ресурсом подолання синдрому самозванця є професійна залученість. Особи, які демонструють вищий рівень енергійності, ентузіазму та поглиненості діяльністю, мають нижчу інтенсивність переживань, пов’язаних із почуттям неадекватності. Отже, залученість можна розглядати як один із психологічних буферів, що послаблює вираженість синдрому самозванця. Окремої уваги заслуговує зв’язок між синдромом самозванця та перфекціонізмом. Отримані результати підтверджують, що найбільш тісно з цим феноменом пов’язані такі компоненти перфекціонізму, як страх помилок і сумніви щодо власних дій.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують, що синдром самозванця є складним багатофакторним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії когнітивних викривлень, дезадаптивного перфекціонізму, зниженого рівня самоефективності та недостатньої професійної залученості.

Список використаних джерел

1. Петровська І. Р. Соціально-психологічні чинники синдрому самозванця. *Габітус*. 2023. № 56. С. 214–219. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.56.35.

Яблонська Т., Шевчук А. Мотивація та синдром самозванця як чинники професійного вигорання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2025. № 1(21). С. 145–153. DOI: 10.17721/BPSY.2025.1(21).20

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА ТРИВОЖНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Скоцький Андрій

Сучасний соціокультурний простір України характеризується станом тривалої травматизації, зумовленої повномасштабним військовим вторгненням. Найбільш вразливою категорією в контексті збереження ментального здоров'я є студентська молодь, чия провідна діяльність та професійне становлення відбуваються на тлі постійної загрози життю, невизначеності майбутнього та руйнування звичних копінг-ресурсів. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук нетрадиційних, але суб'єктивно доступних засобів саморегуляції. Відео ігрова активність, яка тривалий час розглядалася виключно як розважальний контент або чинник ризику виникнення залежності, сьогодні потребує переосмислення як потенційний ресурсний інструмент психологічної підтримки та зниження рівня тривожності.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати психологічний потенціал відеоігор як засобу саморегуляції та стабілізації емоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Психологічний аналіз відео ігрової діяльності в умовах війни дозволяє виокремити кілька фундаментальних механізмів, що забезпечують терапевтичний ефект. Першим і найбільш значущим є стан когнітивного поглинання або «потоку» (flow), концептуалізований М. Чиксентмігаї. Для студентів, що перебувають у стані хронічної тривоги, стан потоку забезпечує «психологічний тайм-аут» – тимчасове виключення з травматичного інформаційного контексту. Під час гри увага повністю концентрується на ігрових задачах, що призводить до зниження інтенсивності нав'язливих тривожних думок та емоційної декомпресії.

Другим важливим аспектом є відновлення почуття суб'єктного контролю. Війна за своєю природою є ситуацією тотальної втрати контролю над власним життям. Відеоігри пропонують середовище, де дії гравця мають прямий,

передбачуваний та значущий результат. Можливість приймати рішення, досягати цілей та отримувати негайний зворотний зв'язок у віртуальному світі допомагає компенсувати відчуття безпорадності в реальності, що є критично важливим для зниження рівня особистісної тривожності.

Особливе місце в ієрархії копінг-стратегій посідає ескапізм. У дослідженні ескапізм розглядається як адаптивний механізм саморегуляції, що дає змогу студентам відновлювати психологічні ресурси в умовах воєнних викликів; його ефективність залежить від ігрових жанрів.

Саме тому, так звані «cozy-games» (симулятори життя, ферми, пазли) сприяють парасимпатичній активації, знижують м'язове напруження та нормалізують настрій через відсутність агресивних стимулів та високу естетичну привабливість. Водночас кіберспортивні дисципліни (CS2, Dota 2) виконують функцію безпечного відреагування накопиченої агресії та гніву, проте при надмірній тривалості можуть спричиняти додаткове когнітивне виснаження. Важливим компонентом відеоігор як ресурсу є соціальна пов'язаність. В умовах ізоляції або вимушеного переїзду ігрові спільноти стають для студентів майданчиком для неформального спілкування, де обговорення ігрових моментів часто переплітається з отриманням емоційної підтримки від однодумців, що значно знижує почуття самотності та тривоги.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що відео ігрова активність у період воєнного стану виступає специфічною формою самодопомоги студентів. Вона забезпечує зниження тривожності через механізми когнітивного поглинання, відновлення агентності та соціальну інтеграцію. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні ефективності ігрових практик у програмі психологічної реабілітації «Safe Zone: Ресурсний геймінг».

Список використаних джерел

1. Паламарчук О. М. Психологія віртуального середовища: монографія. Вінниця, 2021.
2. Чиксентмігаї М. Потік: Психологія оптимального досвіду. К., 2017.
3. Шпортун О. М. Психологія стресостійкості особистості в умовах кризових суспільних змін. Вінниця, 2023.
4. Jennett C., Cox A. L., Cairns P. et al. Measuring and defining the experience of immersion in games. *International Journal of Human-Computer Studies*. 2008. Vol. 66. № 9. P. 641-661

ЕМОЦІЙНА СФЕРА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ В КОЛЕКТИВІ

Манченко Вікторія

Проблема емоційного розвитку дітей дошкільного віку є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме емоційна сфера значною мірою визначає особливості соціалізації дитини та характер її взаємодії з однолітками [2, 3]. У дошкільному віці формуються базові навички спілкування, здатність до співпраці, емпатії та емоційної саморегуляції, що впливають на становлення міжособистісних взаємин у дитячому колективі.

Метою публікації є висвітлення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційної сфери дітей дошкільного віку та особливостей їхньої міжособистісної взаємодії у колективі однолітків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі комунального закладу «Заклад дошкільної освіти №59 Вінницької міської ради». У дослідженні взяли участь 75 дітей старшого дошкільного віку. Для вивчення емоційних особливостей та специфіки міжособистісної взаємодії дітей використовувалися методики: «Дитячий апперцептивний тест» Л. Беллак, С. Беллак, проективна методика «Малюнок сім'ї» В. Вольфа, методика «Кораблик можливостей» В. Назаревич, методика «Закінчи історію» С. Кононової, а також авторські анкети для вихователів «Взаємодія дитини з однолітками» та «Емоційні особливості дитини» [1].

Результати дослідження засвідчили, що емоційні особливості дітей мають безпосередній вплив на характер їхньої взаємодії з однолітками. Дошкільники з високим рівнем емоційної врівноваженості, здатністю до розуміння емоцій інших та достатнім рівнем емоційної саморегуляції демонстрували вищу комунікативну активність, легше вступали у спільну діяльність, частіше проявляли ініціативність, доброзичливість та готовність до співпраці. Водночас діти з підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестійкості або агресивними проявами частіше

демонстрували труднощі у встановленні контактів, конфліктність або схильність до ізоляції у групі однолітків.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв’язку між показниками емоційної сфери та особливостями міжособистісної взаємодії дошкільників. Зокрема, позитивний емоційний стан і здатність до емоційного контролю сприяли формуванню позитивного соціального статусу дитини у колективі, тоді як негативні емоційні прояви ускладнювали процес соціальної адаптації та взаємодії з ровесниками.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що емоційна сфера є важливим чинником формування міжособистісної взаємодії дітей дошкільного віку. Розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції та емпатії сприяє гармонізації взаємин у дитячому колективі та успішній соціалізації дошкільників. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці психолого-педагогічних програм розвитку емоційної компетентності дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Борисенко К., Бадер С. Розвиток емоційного інтелекту старших дошкільників. Педагогічні науки: теорія та практика. 2023. № 2. С. 45–51.

2. Попович О. Соціально-емоційний розвиток дітей дошкільного віку як психолого-педагогічна проблема. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. № 51. С. 241–246.

3. Трофаїла Н. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Психологічний часопис. 2021. № 7(3). С. 112–118.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМООЦІНКУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Гончарук Тетяна

Сучасне юнацтво переживає суттєві зміни в об'єктивній реальності, що супроводжується загостренням успішності формування особистості та стійкості образу «Я». Сукупність уявлень про себе, душевна рівновага, схильність до аналізу своїх почуттів, вчинків та дій, розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, а також встановлювання та підтримування конструктивних стосунків призводять до адекватної усвідомленої самооцінки. Ці процеси суттєво впливають на молодь, що є результатом системи відносин зі світом, з іншими людьми, з самим собою й це впливає на систему свідомих і виборчих зв'язків, які відображають задоволення особистістю осмисленністю в життєвих цілях, здатності брати відповідальність за життя.

Метою публікації є обґрунтування теоретичного аналізу впливу емоційного інтелекту на самооцінку в осіб юнацького віку.

Особи юнацького віку мають значний потенціал для розвитку емоційного інтелекту, що залежить від самосприйняття, ставлення до світу та усвідомлення власного місця в ньому. Формування позитивної життєвої позиції сприяє внутрішній рівновазі, самоповазі та впевненості. Оскільки емоції проявляються через тілесні реакції, когнітивні процеси, вербальну й невербальну комунікацію, розвиток емоційного інтелекту доцільно поєднувати з роботою над тілесно-руховою сферою. Вищий рівень розумового розвитку допомагає юнакам краще усвідомлювати причини емоційних реакцій і ефективніше ними керувати [3, с.4-5].

Питання впливу емоційного інтелекту на самооцінку в осіб юнацького віку є об'єктом активного вивчення як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зарубіжні дослідники, зокрема С.Хейлс, К.Роджерс, І Беха, Д.Кепбелл, С. Хартер та інші, фокусуються на вивченні зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та самооцінки, усвідомлення власної індентичності та формування самооцінки на різних рівнях, самореалізація та позитивна самооцінка, особистісні цілі та екстремальні ситуації.

Українські науковці також роблять вагомий внесок у дослідженні цієї теми: Ю. Козерук та Я. Євсейчик аналізують типи самооцінки; О. Лящ вивчає феномен особливостей емоційного інтелекту на особистісні властивості юнаків; Н. Коврига вивчає рівневий підхід до емоційного інтелекту; І. Чухрій досліджує вплив емоційних переживань на особистість юнацького віку й т.д.

Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, який супроводжується значними фізіологічними, емоційними, соціальними змінами. Цей період ставить перед молодою людиною численні виклики та водночас нові можливості для розвитку. Відбувається формування взаємин із оточуючими, закладання основ для майбутньої професійної діяльності, а також активні пошуки власного місця у світі. Самооцінка, як невід'ємна складова самосвідомості, набуває особливого значення, адже вона впливає на рівень впевненості в собі, здатність до адаптації, емоційну стабільність і здатність до саморегуляції [1, с.3].

Емоційний інтелект складається з чотирьох ключових компонентів: самосвідомості, самоконтролю, соціальної свідомості та управління відносинами. Самосвідомість стосується вмінням керувати емоційними реакціями відповідно до вимог конкретної ситуації. Самоконтроль передбачає вміння керувати емоційними реакціями відповідно до вимог конкретної ситуації. Соціальна свідомість спрямована на розуміння емоцій та мотивів інших людей. Управління відносинами включає застосування емоційної інформації для створення та підтримки ефективної взаємодії з іншими. Теоретичне обґрунтування зв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою обумовлене на розумінні ролі емоцій як важливого регулятора поведінки та сприйняття себе.

Емоційні реакції на власні дії та досягнення відіграють ключову роль у формуванні уявлення про себе та свої можливості. Уміння правильно розуміти емоційні сигнали допомагає точніше усвідомлювати свої сильні сторони й аспекти, що потребують розвитку. Розвинений емоційний інтелект сприяє становленню

стабільної й об’єктивної самооцінки. У свою чергу, адекватна самооцінка створює сприятливі умови для розвитку емоційних компетенцій [4, с.27].

Соціальне оточення має значний вплив у формуванні рівня та типу самооцінки в юнацькому віці. Це відбувається через критерії стратифікації, які взаємопов’язані й створюють у юнаків систему оцінок та цінностей, впливають на рівень домагань, моделі поведінки та способи комунікації. Під впливом цих факторів особи юнацького віку починають оцінювати себе, формуючи особисту самооцінку. В юності певний рівень самооцінки стає основою для поведінкової моделі, яка визначатиме в майбутньому якість їхнього життя. При цьому поведінка юнаків слугує відображенням їхнього рівня самооцінки [5, с.188].

Рівень самосвідомості в особистості характеризується тими якостями, через які людина індентифікує себе та формує ставлення до власної особистості. Чим більше якостей особа здатна усвідомити й ототожнити з власним «Я», а також чим складнішою є структура цих якостей, тим вищий її рівень самосвідомості. У випадку низької диференційованості якостей, їх недостатня розмежованість сприяє формуванню спотвореного або занадто упередженого «Я образу». Це, можливо, здатне спричинити дестабілізацію та викривлення образу під впливом зовнішніх факторів. У такій ситуації людині складно дистанціюватися від оцінок інших, а також звільнитися від їхнього впливу на своє самоусвідомлення. Як наслідок, самооцінка перестає бути надійним орієнтиром, котрий допомагає аналізувати свій досвід і коригувати поведінкові моделі.

Важливим аспектом у процесі формування індентичності є ціннісні орієнтації, які є ключовими структурними елементами особистості, що відображають її смислову спрямованість. Ціннісні орієнтації є стійкими компонентами моральної свідомості та світоглядних уявлень, акцентуючи основоположні засади індивідуальної моральності та срільні культурно історичні принципи. Процес становлення ідентичності пов’язано із формуванням

усвідомлення власної самоцінності та компетентності [6; с.155-160].

Одним із актуальних завдань сучасної психологічної науки є вивчення феномена довіри, особливо довіри до себе, що є важливим елементом внутрішнього світу особистості. У юнацькому віці формування впевненості у собі та побудова на її основі довірливих стосунків з оточенням, а також розвиток соціальних установок мають велике значення в юнацькому віці. У зв'язку з цим особливого значення дослідження психологічних чинників, які впливають на становлення довіри до себе, до інших людей, до світу в цьому віковому періоді [2; с.17].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз засвідчує, що емоційний інтелект має значний вплив на самооцінку. Самоусвідомлення емоційних реакцій створює основу для оцінювання себе та власних можливостей. Аналіз свідчить, що формування адекватного «образу Я» тісно пов'язане з розвитком емоційного інтелекту: здатність розуміти власні емоції та керувати ними й це безпосередньо впливає на стабільність самосприйняття. Водночас інтеграція ціннісних орієнтацій, розвиток довіри до себе, до світу та до інших людей та здатність протистояти зовнішньому тиску дозволяють особам юнацького віку закласти фундамент для майбутніх успіхів у професійній та особистісній сферах.

Список використаних джерел

1.Банах Н. А. Взаємозв'язок копінг-стратегій із самооцінкою в осіб юнацького віку. Львів. 2024. С.3 URL: https://ena.lpnu.ua/items/0291aa0f-a3d0-4d80-a37e-9541b2ffcd63

2.Кузьмич О.П. Психологічні чинники розвитку довіри до себе в юнацькому віці. Запоріжжня. 2024. С.17 URL: https://lnk.ua/SZnXggV4S

3.Лящ О.П. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. *Психологічні науки*. 2019. С.4-5 URL: https://lnk.ua/qdWbhIUvk

4.Пишенко К.Д. Роль емоційного інтелекту у формуванні рівня самооцінки у молоді. Миколаїв. 2025 С.27 URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4140

5. Погорілий С.О. Особливості самооцінки юнацького віку. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С.188 URL: https://lnk.ua/qr/DU4QA0qgJ

6. Щербан Т.Д., Ковач О.В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2016. С. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/2839

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ

Нетудихата Софія

Актуальність дослідження визначається зростанням рівня невизначеності у сучасному соціальному просторі, що проявляється у нестабільності життєвих обставин, динамічних суспільних змінах та надмірному інформаційному навантаженні. Подібні умови створюють значний психоемоційний тиск на особистість, особливо у підлітковому віці, коли відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей і міжособистісних стосунків.

Підлітки є особливо чутливими до ситуацій невизначеності, оскільки механізми психологічної саморегуляції та адаптації у них ще недостатньо сформовані. У таких умовах підвищується ризик розвитку тривожності, що може негативно позначатися на якості спілкування, ускладнювати міжособистісну взаємодію та провокувати конфліктні ситуації [1].

Водночас важливу роль у процесі адаптації до невизначеності відіграє толерантність до неї. Саме ця характеристика забезпечує здатність людини зберігати емоційну стабільність, гнучкість мислення та конструктивність поведінки у складних життєвих обставинах. У зв’язку з цим дослідження впливу тривожності та толерантності до невизначеності на особливості міжособистісної взаємодії підлітків має вагоме теоретичне й практичне значення.

Метою дослідження є виявлення впливу рівня тривожності та толерантності до невизначеності на особливості міжособистісної взаємодії підлітків.

Міжособистісна взаємодія у підлітковому віці виступає одним із провідних чинників соціалізації та становлення особистісної ідентичності. Вона охоплює систему комунікативних, емоційних і поведінкових проявів, які забезпечують встановлення та підтримання соціальних контактів. Умови невизначеності суттєво впливають на цей процес, змінюючи особливості реагування підлітків у різних

соціальних ситуаціях.

У психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності та супроводжується відчуттям напруження, занепокоєння і очікуванням негативних наслідків. Відповідно до підходу Чарльза Спілбергера, тривожність може проявлятися як ситуативна реакція або як стійка особистісна характеристика, що впливає на поведінку та стиль спілкування людини. У підлітковому віці високий рівень тривожності часто зумовлює невпевненість у собі, труднощі у взаємодії з однолітками та підвищену емоційну напруженість.

Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості адекватно сприймати неоднозначні ситуації без надмірного емоційного напруження та зберігати ефективність діяльності. Вона є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду й адаптивність поведінки. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексу психодіагностичних методик: шкали тривожності Спілбергера, методики міжособистісних відносин Тімоті Лірі, шкали толерантності до невизначеності Девіда Маклейна та методики комунікативної толерантності Віктора Бойка.

Аналіз результатів дослідження показав, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на міжособистісну взаємодію підлітків. Такі підлітки частіше мають труднощі у встановленні контактів, схильні уникати спілкування, демонструють підвищену підозрілість, емоційну напруженість і конфліктність. Їхня поведінка може проявлятися як у пасивних формах реагування, зокрема уникненні взаємодії, так і в агресивних реакціях.

Також встановлено, що низький рівень толерантності до невизначеності пов’язаний із недостатньою гнучкістю у спілкуванні, труднощами адаптації до нових соціальних умов та емоційною нестабільністю. Такі підлітки частіше відчувають невпевненість, виявляють напруженість у взаємодії та використовують менш ефективні моделі поведінки у міжособистісних стосунках.

Натомість підлітки з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють більш адаптивні форми поведінки. Вони характеризуються відкритістю у спілкуванні, здатністю до співпраці, високим рівнем комунікативної толерантності та ефективніше вибудовують міжособистісні відносини навіть у складних і нестабільних умовах.

Отримані результати підтверджують, що тривожність і толерантність до невизначеності є взаємопов'язаними психологічними чинниками, які суттєво впливають на характер міжособистісної взаємодії підлітків.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень тривожності та толерантність до невизначеності виступають важливими детермінантами міжособистісної взаємодії підлітків. Підвищена тривожність негативно позначається на процесі спілкування, сприяючи виникненню труднощів у взаємодії, підвищенню конфліктності та схильності до уникнення соціальних контактів. Водночас високий рівень толерантності до невизначеності є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує гнучкість поведінки, емоційну стійкість і сприяє формуванню конструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності та зниження рівня тривожності можна розглядати як перспективні напрями психологічної роботи, спрямованої на покращення соціальної адаптації та комунікативної компетентності підлітків. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням психокорекційних програм, спрямованих на формування психологічної стійкості, розвиток адаптивних стратегій поведінки та підвищення ефективності міжособистісної взаємодії в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» і «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Страшевський Владислав

У сучасних умовах розвитку суспільства професійна діяльність соціального працівника зазнає суттєвих змін під впливом глобалізації, цифровізації, економічної нестабільності, соціальних криз та стрімкого розвитку інформаційних технологій. Зростання кількості вразливих категорій населення, посилення соціальної нерівності, міграційні процеси, наслідки воєнних конфліктів і психологічні труднощі населення зумовлюють необхідність модернізації системи соціальної роботи та впровадження інноваційних підходів у професійну діяльність соціального працівника. Особливої актуальності набуває використання цифрових технологій, дистанційного консультування, інтерактивних платформ та новітніх методів соціальної підтримки, які дозволяють підвищити ефективність надання соціальних послуг і забезпечити оперативне реагування на потреби клієнтів. У зв’язку з цим дослідження інноваційних підходів до професійної діяльності соціального працівника є важливим напрямом сучасної наукової думки, оскільки сприяє вдосконаленню соціальної сфери та адаптації професійної діяльності до сучасних викликів суспільства.

Метою тези є проаналізувати сучасні інноваційні підходи до професійної діяльності соціального працівника та виявити закономірності трансформації соціальної роботи в умовах сучасних суспільних викликів.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкими соціальними, економічними та технологічними змінами, які суттєво впливають на систему соціальної роботи та професійну діяльність соціального працівника. Сьогодні соціальна робота вже не обмежується лише традиційним наданням допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах, а перетворюється на багатофункціональну професійну діяльність, що потребує використання інноваційних підходів, сучасних цифрових технологій,

міждисциплінарної взаємодії та нових моделей професійної комунікації. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах глобалізації, цифровізації суспільства, соціально-економічної нестабільності, воєнних конфліктів, вимушеної міграції населення та зростання кількості кризових ситуацій, які значно ускладнюють діяльність фахівців соціальної сфери.

Науковці зазначають [1, 3], що інновації у соціальній роботі є необхідною умовою підвищення ефективності соціальних послуг та адаптації системи соціальної підтримки до сучасних потреб населення. У сучасних дослідженнях інноваційні підходи розглядаються як процес впровадження нових методів, технологій, моделей та форм професійної діяльності, спрямованих на покращення якості соціальної допомоги та розширення можливостей соціальної інтеграції людини. Особливістю сучасних інновацій у соціальній роботі є те, що вони поєднують технологічний, психологічний, соціальний і комунікативний компоненти, формуючи комплексний підхід до вирішення соціальних проблем.

Цифровізація соціальної сфери є важливим інноваційним напрямом діяльності соціального працівника, що забезпечує дистанційне надання послуг, швидкий доступ до інформації, спрощення документообігу та кращу координацію між установами. Водночас вона створює нові виклики, пов’язані з нерівним доступом до інтернету й недостатньою цифровою грамотністю окремих груп населення. Тому цифрова компетентність стає ключовою складовою професійної підготовки сучасного соціального працівника.

Не менш важливим інноваційним підходом є міждисциплінарна взаємодія. Сучасні соціальні проблеми мають комплексний характер, тому їх неможливо ефективно вирішити лише в межах однієї професії. У роботі з клієнтом соціальний працівник часто співпрацює з психологами, медичними працівниками, педагогами, юристами, представниками громадських організацій та органів державної влади. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити потреби людини та забезпечити більш

ефективну допомогу. Особливого значення міждисциплінарна взаємодія набуває у роботі з сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах, внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, дітьми-сиротами, особами з інвалідністю та людьми, які пережили психологічні травми. У сучасних умовах соціальний працівник уже не виступає лише посередником між людиною і системою соціального захисту, а виконує функції координатора, консультанта, фасилітатора та кризового менеджера.

Серед сучасних інноваційних підходів важливе місце займає клієнтоорієнтований підхід, який базується на визнанні унікальності кожної людини та необхідності індивідуального підходу до вирішення її проблем. У межах цього підходу клієнт розглядається не як пасивний отримувач допомоги, а як активний учасник процесу соціальної підтримки. Соціальний працівник при цьому виконує роль партнера, який допомагає людині реалізувати власний потенціал та знайти ресурси для подолання життєвих труднощів. Сучасні дослідження свідчать, що саме клієнтоорієнтовані технології сприяють формуванню довіри між соціальним працівником і клієнтом, підвищують ефективність соціальної підтримки та забезпечують більш стійкі результати соціальної адаптації. Водночас реалізація такого підходу потребує високого рівня професійної підготовки, розвинених комунікативних навичок, емоційного інтелекту та здатності до емпатії. Ще одним важливим напрямом інновацій у соціальній роботі є використання методів кризового втручання та психологічної підтримки. Сучасні суспільні виклики, зокрема війна, економічна нестабільність, вимушене переселення населення та зростання рівня стресу, призводять до збільшення кількості людей, які потребують психологічної допомоги. У таких умовах соціальний працівник повинен володіти навичками кризового консультування, медіації, психологічної підтримки та роботи з травмою.

Професійна діяльність соціального працівника потребує постійного розвитку, готовності до змін і впровадження інновацій. Сучасний фахівець має адаптуватися

до нових умов, опановувати цифрові технології та брати участь у професійному навчанні. Інноваційні підходи в соціальній роботі пов’язані з модернізацією соціальної політики, розвитком електронного урядування, цифрових сервісів і дистанційного надання послуг. Водночас технологізація не може замінити живого спілкування, емпатії та емоційної підтримки, тому інновації мають поєднуватися з гуманістичними цінностями соціальної роботи.

Таким чином, інноваційні підходи до професійної діяльності соціального працівника є закономірною відповіддю на сучасні суспільні виклики та трансформації соціальної сфери. Вони сприяють підвищенню ефективності соціальних послуг, розширенню можливостей соціальної підтримки населення, удосконаленню професійної діяльності фахівців та адаптації соціальної роботи до нових умов розвитку суспільства. Аналіз сучасних наукових концепцій дозволяє зробити висновок, що майбутнє соціальної роботи пов’язане з активним використанням цифрових технологій, міждисциплінарної взаємодії, клієнтоорієнтованого підходу та постійного професійного вдосконалення соціального працівника.

Список використаних джерел

1. Іванова О. Л. Інноваційні моделі соціальної роботи : монографія. Харків : Право, 2022. 276 с.
2. Клименко М. В. Цифровізація соціальної сфери в Україні: проблеми та перспективи. Київ : Юридична думка, 2023. 240 с.
3. Семигіна Т. В. Інновації у соціальній роботі : теорія та практика. Київ : Академія праці, 2022. 310 с.
4. Шевченко Н. В. Соціальна робота в умовах цифрової трансформації. Київ : Видавництво КНЕУ, 2023. 248 с.

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Корогод Софія

Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабну гуманітарну кризу, наслідком якої стало масове внутрішнє переміщення населення. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) належать до найбільш соціально вразливих категорій населення, оскільки внаслідок воєнних дій вони втрачають житло, роботу, звичне соціальне середовище, відчуття безпеки та стабільності. Такі обставини призводять до виникнення численних соціально-психологічних проблем, пов’язаних із адаптацією до нових умов життя, емоційним виснаженням, невизначеністю майбутнього та порушенням звичних соціальних зв’язків. У цих умовах особливого значення набуває волонтерство як важливий ресурс соціальної підтримки та допомоги ВПО в умовах кризових ситуацій.

Соціальний супровід ВПО є комплексним процесом, який включає психологічну, інформаційну, матеріальну, юридичну та соціальну підтримку осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах. Згідно із Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», держава гарантує ВПО право на соціальний захист, медичну допомогу, освіту та підтримку у процесі інтеграції в нові громади [3]. Водночас сучасні кризові умови демонструють, що державні механізми підтримки не завжди здатні оперативно та комплексно реагувати на потреби переселенців, що зумовлює необхідність активного залучення волонтерського сектору.

Як зазначає А. Журавель, соціальний супровід спрямований на подолання життєвих труднощів, підвищення рівня психологічної стійкості особистості та створення умов для її успішної соціальної адаптації [4]. На думку О. Бойко, особливого значення в умовах війни набуває психосоціальна підтримка ВПО, яка

дозволяє знизити рівень тривожності, емоційного напруження та соціальної ізоляції [1]. Саме тому сучасна соціальна робота потребує поєднання державних соціальних механізмів та волонтерських ініціатив.

Волонтерство в сучасній Україні перетворилося на важливий елемент системи соціальної підтримки населення. Волонтерські організації та ініціативи забезпечують гуманітарну допомогу, організовують евакуацію населення, допомагають із пошуком житла, працевлаштуванням, відновленням документів, надають психологічні та юридичні консультації. Крім того, волонтери здійснюють важливу інформаційну підтримку, допомагаючи ВПО орієнтуватися у доступних соціальних послугах та можливостях отримання допомоги.

За словами О. Маковецької, сучасний український волонтерський рух характеризується високим рівнем самоорганізації, мобільності та використання цифрових технологій для координації допомоги [2]. Волонтерство стало не лише формою благодійної діяльності, а й потужним механізмом суспільної консолідації. Особливо важливою є здатність волонтерського сектору швидко реагувати на кризові виклики та забезпечувати адресну допомогу тим категоріям населення, які її найбільше потребують.

Важливим аспектом волонтерської діяльності є підтримка соціальної інтеграції ВПО у приймаючі громади. Значна частина переселенців стикається із труднощами комунікації, відчуттям соціального відчуження та невпевненістю у майбутньому. У цьому контексті волонтерські ініціативи сприяють формуванню соціальної згуртованості, розвитку взаємопідтримки та створенню безпечного середовища для адаптації переселенців.

Окремої уваги заслуговує використання сучасних цифрових платформ та інформаційних технологій у волонтерській діяльності. Соціальні мережі, онлайн-платформи та мобільні застосунки дозволяють координувати гуманітарну допомогу, збирати фінансові ресурси та забезпечувати швидкий обмін інформацією між

волонтерами, державними структурами та ВПО. Це суттєво підвищує ефективність соціальної підтримки та сприяє оперативному реагуванню на потреби населення.

Отже, волонтерство в умовах кризових ситуацій виступає важливим ресурсом соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб та відіграє значну роль у процесі їхньої адаптації й соціальної інтеграції. Волонтерська діяльність забезпечує не лише задоволення базових потреб ВПО, а й сприяє відновленню психологічного благополуччя, соціальної активності та довіри у суспільстві. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення механізмів ефективної взаємодії державних інституцій та волонтерського сектору у сфері соціального супроводу ВПО.

Список використаної літератури:

1.Бойко О. Особливості психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни / *Соціальна психологія*. 2023. № 2. С. 41–48.

2. Маковецька О. Волонтерський рух в Україні в умовах сучасних викликів. *Соціальна робота та соціальна освіта.* 2024. № 2. С. 45–53.

3. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18

4. Журавель А. Соціальний супровід осіб у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 27–35.

5. Міжнародна організація з міграції. Звіт щодо внутрішнього переміщення в Україні. URL: https://dtm.iom.int/ukraine

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ У ДРУЖИН ВЕТЕРАНІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Власок Людмила

Дружини ветеранів військової служби відчувають виражене емоційне і фізичне напруження, як найближчі їм люди які повсякденно переживають, турбуються за них та часто беруть на себе відповідальність за забезпечення життєдіяльності родини [1]. Тому, зважаючи на можливі ускладнення життя в сім'ях ветеранів, фахівці розглядають цю категорію жінок як окрему групу, що потребує професійної психологічної допомоги. Можна стверджувати, що наявний досвід соціально-психологічної роботи з сім'ями ветеранів вимагає, теоретичного і практичного дослідження та обґрунтування специфіки.

Мета тези – теоретично та емпірично дослідити стратегії подолання негативних емоційних проявів у дружин ветеранів військової служби.

Найбільш типовим негативним емоційним проявом у дружин ветеранів є вторинний травматичний стрес (ВТС) чи вторинна травматизація. Члени сімей ветеранів тобто носіїв наслідків первинної травми, відносяться до тих, хто перебуває в зоні ризику вторинної травматизації, через те, що «будь-яка людина, що має значимі стосунки з тим, хто вижив після травми, може пережити вторинне травмування», – зауважує Чарльз Фіглі, професор сімейної терапії штату Флорида [2]. Дослідник визначає феномен вторинної травми як «стрес, що виникає в результаті допомоги травмованій людині або особі, що страждає». Дослідження було проведено на базі Вінницького аналітично-просвітницького центру «Ветеранський простір». В дослідженні взяли участь 64 жінки віком від 23 до 50 років, дружини ветеранів. Діагностична процедура була здійснена за методикою «Подолання важких життєвих ситуацій (SVF120)» В. Янке, Г. Ердманна [2], що використовується для діагностики типових способів подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій) (рис.1).

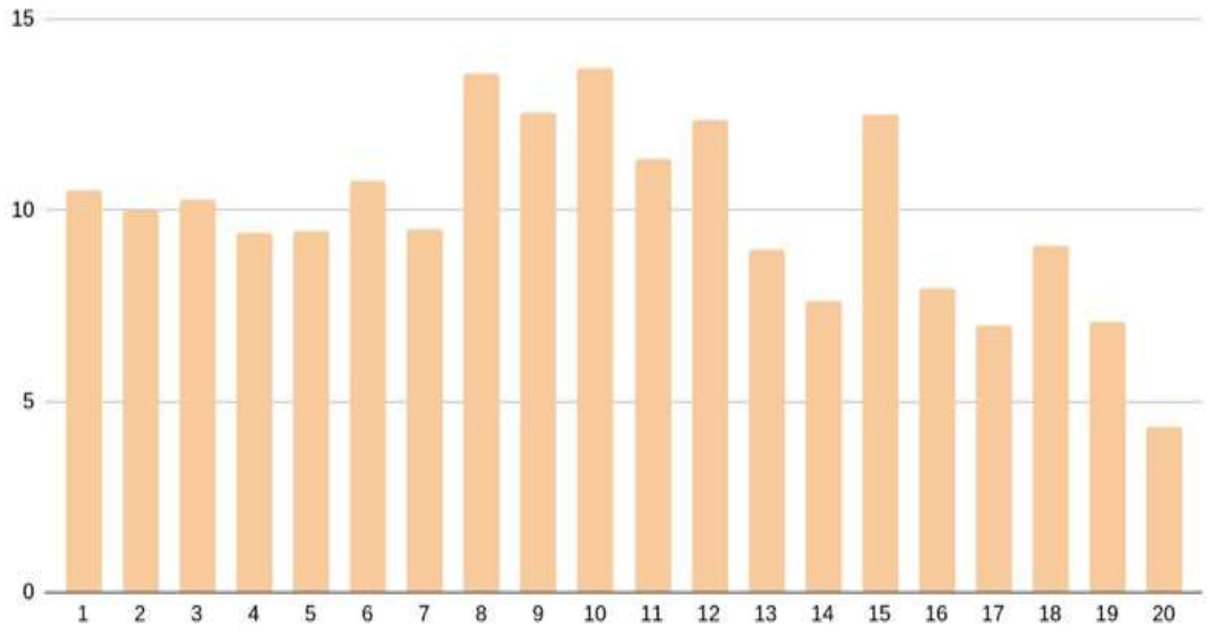

Рис. 1. Результати використання стратегій подолання важких життєвих ситуацій дружинами військовослужбовців.

Примітка: 1. «Зниження значення стресової ситуації», 2. «Самосхвалення», 3.«Самовиправдання», 4 .«Відволікання», 5.«Заміщення», 6 .«Самоствердження», 7.«Психом'язова релаксація», 8 «Контроль над ситуацією», 9 «Самоконтроль самовладання», 10 «Позитивна самомотивація», 11 «Пошук соціальної підтримки», 12 «Антицупуюче уникання», 13 «Втеча від стресової ситуації», 14 «Соціальна замкнутість», 15 «Заїжджена платівка», 16 «Безпорадність, 17 «Жаль до себе», 18 «Самозвинувачення», 19 «Агресія», 20 «Прийом ліків».

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у жінок нашої вибірки домінуючими є наступні копінг-стратегії: «Позитивна самомотивація» (13,73%); «Контроль за ситуацією» (13,58%); «Самоконтроль/самовладання» (12,58%); «Заїжджена платівка» (12,53%); «Антиципуюче уникання» (12,37%). Стратегії «Позитивна самомотивація», «Контроль за ситуацією», «Самоконтроль-самовладання» стосуються дій що допомогають контролювати стресову ситуацію, а також викликані нею власні реакції на подразникі. Такі дії, спрямовані на зменшення (зниження) напруження що виникає в результаті впливу стресової ситуації, ми визначаємо згідно психологічних досліджень цієї проблематики, як конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій [1].

Найменше середнє значення у респондентів нашої вибірки, мають такі копінг-

стратегії, як «Безпорадність» (7,95%); «Соціальна замкнутість» (7,63%); «Агресія» (7,11%); «Жаль до себе» (7%); «Прийом ліків» (4,32%).

Стратегія «Заїзджена платівка» відображає невміння відволікатися від впливу стресових подразників, що характеризується невмінням відволікатися, постійно міркувати над стресовою ситуацією, згадувати її. Такі реакції, можуть посилити стрес, тому ми їх відносимо до деструктивних стратегій подолання стресових ситуацій [3].

Таким чином, за результатами нашого дослідження, ми можемо визначити, що більшість дружин ветеранів обирають конструктивні копінг-стратегії для подолання негативних станів. Такі стратегії спрямовані на зменшення (зниження) напруження що виникає в результаті впливу стресової ситуації. В перспективі ми плануємо розробити рекомендації для дружин ветеранів, які надають перевагу деструктивним копінг-стратегіїям для подолання стресових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Морозова О. В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». Вип. 6. Т. 2. Херсон: Гельветика, 2019. С. 169 – 174.

2. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2017.420 с.

3. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2018. 184 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Яроменко Інна

У сучасних умовах професійна діяльність працівників міжнародних організацій характеризується високим рівнем відповідальності, інтенсивністю професійної взаємодії, необхідністю швидкого прийняття рішень та орієнтацією на високі стандарти діяльності. Такі умови можуть сприяти формуванню перфекціоністичних тенденцій, які, поряд із позитивним впливом на професійну ефективність, здатні підвищувати рівень емоційного напруження та тривожності. Незважаючи на значну кількість досліджень перфекціонізму та тривожності окремо, проблема їх взаємозв'язку у працівників міжнародних організацій залишається недостатньо дослідженою. Це зумовлює необхідність емпіричного вивчення особливостей впливу перфекціоністичних тенденцій на прояви тривожності у зазначеної категорії працівників [1–2].

Метою публікації є емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та тривожності у працівників міжнародної організації, а також виявлення статистично значущих зв'язків між окремими компонентами перфекціонізму та проявами тривожності.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та тривожності у працівників міжнародної організації здійснювалося поетапно та охоплювало підготовчий, дослідницький, аналітичний і підсумковий етапи (табл. 1)

Таблиця 1

Етап	Зміст
1	2
Підготовчий	Теоретичний аналіз проблеми впливу перфекціонізму на формування та прояви тривожності у працівників міжнародної організації. Визначення об'єкта, предмета, мети, завдань та гіпотези дослідження. Підбір комплексу психодіагностичних методик, які відповідають меті та завданням дослідження. Формування вибірки досліджуваних.
Дослідницький	Проведення емпіричного дослідження з використанням

	обраного інструментарію. Збір первинних емпіричних даних.
Аналітичний	Кількісна та якісна обробка емпіричних даних. Кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між перфекціонізмом та тривожністю у працівників міжнародної організації. Інтерпретація отриманих результатів.
Підсумковий	Формулювання висновків на основі аналізу результатів емпіричного дослідження. Підтвердження або спростування висунутої гіпотези. Розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та гармонізації перфекціоністичних тенденцій у працівників міжнародної організації.

У дослідженні взяли участь 60 співробітників різного віку та посадових рівнів. Участь була добровільною й анонімною, з дотриманням етичних вимог психодіагностики. Використано такі методики: «Шкала тривоги» А. Бека, «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор, «Шкала перфекціонізму» В. Шауфелі та «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста.

Аналіз результатів за *методикою «Шкала тривоги» Бека* показав переважання середнього (51 %) та високого (25 %) рівнів тривожності серед працівників міжнародної організації. Отримані дані свідчать про наявність емоційного напруження, схильності до переживань та внутрішнього неспокою у значної частини досліджуваних. Результати *методики «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора* засвідчили, що у більшості респондентів (60 %) спостерігається середній рівень тривожності з тенденцією до низького, тоді як у 26,6 % виявлено середній рівень з тенденцією до високого. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників, проте частина з них має схильність до підвищеної емоційної напруженості. За результатами *методики «Шкала перфекціонізму» В. Шауфелі* встановлено домінування високого (53 %) та середнього (45 %) рівнів перфекціонізму. Це вказує на схильність більшості досліджуваних до високих вимог до себе, прагнення до бездоганного виконання діяльності та самокритичності.

Результати *«Багатовимірної шкали перфекціонізму» Р. Фроста* показали переважання середніх показників за шкалами занепокоєності, батьківських очікувань,

батьківської критики та сумнівів у власних діях. Найбільш вираженим показником стала організованість, високий рівень якої виявлено у 80 % респондентів. Отримані дані свідчать про наявність виражених перфекціоністичних тенденцій, що супроводжуються підвищеним рівнем тривожності та внутрішнім напруженням.

Для визначення взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та тривожності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. У результаті дослідження встановлено помірний позитивний зв'язок між показниками тривожності за методиками А. Бек та Дж. Тейлор ($r = 0,54$), що підтверджує взаємопов'язаність проявів тривожності. Також виявлено позитивні зв'язки між рівнем тривожності та такими компонентами перфекціонізму, як занепокоєність, батьківські очікування та сумніви у власних діях, що свідчить про вплив перфекціоністичних установок на емоційний стан особистості.

Встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між показниками перфекціонізму та тривожності у працівників міжнародної організації. Найбільш виражені зв'язки виявлено між занепокоєністю, батьківськими очікуваннями та батьківською критикою, що свідчить про вплив зовнішніх вимог на формування перфекціоністичних тенденцій. Водночас організованість може виступати ресурсом психологічної саморегуляції та знижувати рівень тривожних переживань. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні різних професійних груп та розробці психокорекційних програм для зниження тривожності й гармонізації перфекціоністичних тенденцій.

Список використаних джерел

1. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78. DOI: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11(дата звернення: 03.05.2026).

2. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Марина Куца

У першому розділі роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми самотності у юнацькому віці як складного психологічного феномену, що формується під впливом взаємодії емоційних, когнітивних та соціальних факторів. Розглянуто основні наукові підходи до трактування самотності, серед яких гуманістичний, когнітивний, соціально-психологічний та екзистенційний, що дозволяє підкреслити багатовимірність і неоднозначність даного явища [1–8].

Метою тези є теоретичний аналіз проблеми переживання почуття самотності у юнацькому віці.

У межах гуманістичного підходу самотність розглядається як природний стан особистості, пов’язаний із самопізнанням та розвитком внутрішнього світу людини. Когнітивний підхід акцентує увагу на суб’єктивному сприйнятті соціальних відносин та оцінці їх як недостатніх або незадовільних. Соціально-психологічні концепції підкреслюють роль міжособистісних зв’язків, соціальної підтримки та включеності особистості в групи. Екзистенційний підхід розглядає самотність як фундаментальну умову людського існування, пов’язану з усвідомленням власної окремішності. Окремо проаналізовано психологічні особливості юнацького віку, який характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, розвитком самосвідомості, рефлексії та нестабільністю самооцінки. У цей період особистість особливо чутлива до оцінки з боку оточення, що робить її більш вразливою до переживання соціального відторгнення та ізоляції [1, 2].

Значну увагу приділено індивідуально-психологічним чинникам, зокрема рівню самооцінки, тривожності, типу особистості та емоційній стабільності. Показано, що поєднання низької самооцінки та високої тривожності може сприяти формуванню негативного сприйняття соціальних ситуацій і посиленню відчуття

самотності. Також розглянуто когнітивні механізми переживання самотності, серед яких важливу роль відіграють соціальне порівняння та атрибутивні стилі. Надмірна орієнтація на оцінку інших та схильність до негативних інтерпретацій соціального досвіду можуть посилювати відчуття соціальної недостатності та ізоляції [4, 8].

Соціальні чинники включають якість міжособистісних відносин у сім'ї та групі однолітків, рівень емоційної підтримки та ступінь прийняття особистості в соціальному середовищі. Встановлено, що саме група однолітків у юнацькому віці відіграє ключову роль у формуванні самооцінки та соціальної ідентичності.

Окремо проаналізовано вплив сучасного цифрового середовища, яке змінює характер соціальної взаємодії. Соціальні мережі забезпечують постійний контакт, однак часто не гарантують глибокої емоційної близькості, що може сприяти формуванню феномену «цифрової самотності».

Таким чином, встановлено, що самотність у юнацькому віці є багатокомпонентним явищем, яке формується внаслідок складної взаємодії психологічних особливостей особистості та соціального середовища, а також сучасних цифрових умов комунікації.

Список використаних джерел

1. Bauman Z. Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000.
2. Deci E. L., Ryan R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits. Psychological Inquiry, 2000.
3. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
4. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 1954.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
6. Russell D. UCLA Loneliness Scale. Journal of Personality Assessment, 1996.
7. Мельник О. В. Психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки, 2023.
8. Петренко І. С. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ТРИВОЖНІСТЬ ТА СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Семченко Зоя

Актуальність дослідження посилюється тим, що сучасні бойові дії характеризуються високою інтенсивністю, непередбачуваністю, тривалим психоемоційним напруженням і постійною загрозою для життя військовослужбовців. У таких умовах бойовий стрес виступає потужним психотравмувальним чинником, який дезорганізує психічну діяльність, знижує адаптаційні можливості особистості та може спричиняти психосоматичні порушення. Як зазначає О. Блінов, бойова психічна травма має складну психологічну природу й потребує системного вивчення та спеціалізованого психологічного супроводу. Проблема тривожності військовослужбовців у бойових умовах набуває особливої актуальності, оскільки може переходити з адаптивної реакції у стійкий деструктивний стан, що проявляється постійним очікуванням загрози, порушенням саморегуляції та хронічним психоемоційним напруженням. Дослідження В. Осьодла, О. Колесніченка та І. Приходька підтверджують, що наслідком бойового стресу можуть бути психосоматичні розлади, які потребують своєчасної діагностики, профілактики та реабілітаційного втручання [1–4].

Метою дослідження є обґрунтування психологічних особливостей впливу бойового стресу на тривожність та соматичне здоров'я військовослужбовців.

Тривалий бойовий стрес виснажує копінг-ресурси особистості, порушує механізми саморегуляції та сприяє фіксації на травматичному досвіді, що підвищує ризик дезадаптації військовослужбовців. У цьому контексті важливими є напрацювання Т. Ханецької та О. Вовк, які акцентують увагу на значенні самоефективності й копінг-поведінки військовослужбовців в умовах тривалого психоемоційного напруження. Саме тому, актуальність дослідження зумовлена необхідністю збереження психологічної стійкості, боєздатності особового складу та розроблення ефективних програм психологічної підтримки, профілактики психосоматичних розладів і реабілітації військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Хронічне психоемоційне напруження має чіткий соматичний еквівалент. За результатами емпіричного аналізу, у військовослужбовців із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності фіксуються виражені порушення у роботі серцево-судинної системи (артеріальна гіпертензія, тахікардія), розлади шлунково-кишкового тракту та хронічні м'язові затиски [2].

Для збору емпіричних даних застосовано поєднання теоретичних і емпіричних методів, зокрема методику самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса, шкалу самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Використання комплексного підходу дозволило глибше розкрити психологічні, соціальні та організаційні аспекти процесу відновлення військових, забезпечивши достовірність і практичну значущість отриманих результатів [3].

Таблиця1

Результати методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса в розрізі шкал

Досліджувана шкала (субшкала)	Середній бал по групі
1	2
Впевненість у собі	4,225
Спокійність – Тр ивожність	3,65
Енергійність – Втомленість	4,15
Піднесення – Пригніченість	2,612

Отримані результати свідчать, що група зберігає високий рівень упевненості у власних силах і достатній енергетичний ресурс для виконання завдань. Водночас низький показник емоційного піднесення вказує на внутрішнє виснаження, зниження позитивного емоційного фону та дефіцит відчуття радості. Такий стан може бути наслідком тривалого стресу або інтенсивного навантаження, коли людина продовжує ефективно функціонувати, демонструє самоконтроль і впевненість, але водночас потребує емоційного відновлення, підтримки та ресурсних практик [3].

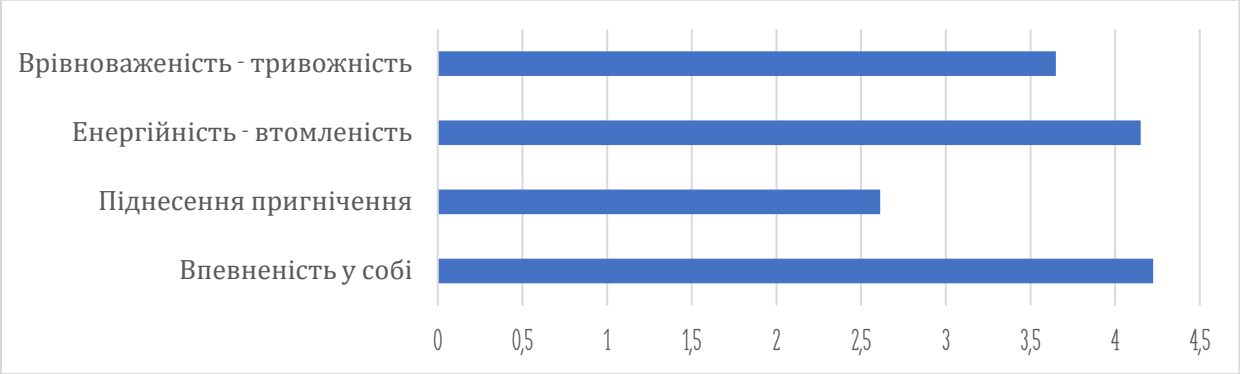

Рис. 2 Результати методики «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»

Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень адаптивності більшості учасників вибірки, що проявляється у здатності ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати віру у власні ресурси. Водночас наявність близько 25% респондентів із недостатнім рівнем упевненості у результативності власних дій вказує на ризик зниження психологічної стійкості, труднощів адаптації та формування дезадаптивних реакцій, що підтверджує необхідність диференційованого психологічного супроводу ветеранів з урахуванням їхнього віку, життєвого досвіду та актуальних потреб.

Позитивна динаміка у формувальній групі підтверджує ефективність психокорекційних заходів. Зниження ситуативної тривожності, стабілізація вегетативних показників і покращення самопочуття свідчать про взаємозв'язок психоемоційного та фізіологічного стану військовослужбовців. Отримані результати засвідчують доцільність поєднання когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих методів психологічної допомоги в умовах бойового стресу.

Список використаних джерел

1. Vizniuk I., et al. Post-traumatic Growth in the Context of Forming a Positive Experience of Volunteers in the Information Environment. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. Vol. 22, № 6. 2022. P. 562–670. DOI: https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.6.70
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2019. 248 с.
3. Осьодло В. І., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Психосоматичні розлади у військовослужбовців як наслідок бойового стресу: діагностика та профілактика. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4 (74). С. 112–120.
4. Ханецька Т. І., Вовк О. М. Самоефективність та копінг-поведінка військовослужбовців в умовах тривалого психоемоційного напруження. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2024. Т. 11, вип. 28. С. 45–58.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ОСОБИСТІСТЮ

Куркуманська Кристіна

Середня дорослість є важливим етапом життєвого шляху особистості, що супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, професійних досягнень, сімейних ролей і перспектив подальшого розвитку. У цей період актуалізуються питання сенсу життя, самореалізації і психологічного благополуччя, що може зумовлювати виникнення кризових переживань. Криза середнього віку розглядається як складний багатофакторний феномен, пов'язаний із внутрішньоособистісними суперечностями, усвідомленням вікових змін і необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

Мета – визначити особливості переживання кризи середнього віку й ефективність її подолання в осіб середньої дорослості.

У науковій літературі криза середнього віку розглядається як закономірний етап психосоціального розвитку особистості, що супроводжується переоцінкою життєвих досягнень, професійної реалізації, міжособистісних взаємин і смисложиттєвих орієнтацій. У психології кризові переживання визначаються як афективна реакція на життєві обставини, які потребують суттєвих змін способу життя, системи цінностей і ставлення особистості до себе та навколишнього світу [1]. Дослідники зазначають, що криза середнього віку може проявлятися через емоційне напруження, внутрішню невизначеність, незадоволеність професійною самореалізацією, втрату мотивації, посилення екзистенційних переживань і труднощі адаптації до вікових змін. У цей період особистість нерідко переживає переосмислення життєвих цілей, оцінку власної продуктивності та прагнення знайти нові життєві смисли.

Т. Титаренко підкреслює, що криза середнього віку супроводжується реконструкцією ставлення особистості до власного минулого, теперішнього й майбутнього, а також переглядом системи цінностей і життєвих орієнтирів [4]. На думку О. Руденка, Л. Ніколаєва і І. Мігальчан, успішність подолання кризових

переживань значною мірою залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, використовувати конструктивні копінг-стратегії й адаптуватися до нових життєвих умов [3].

Н. Панасенко і М. Войтович розглядають кризу як складний внутрішній стан, що виникає внаслідок неможливості реалізації важливих життєвих цілей і супроводжується емоційним напруженням, невизначеністю та потребою змінити звичні способи адаптації [2]. Наголошується, що перебіг кризи середнього віку залежить від поєднання соціальних і психологічних чинників, зокрема розбіжностей між очікуваннями молодості і реальними результатами життя. У дослідженнях підкреслюється, що криза пов’язана з переоцінкою життєвих цінностей, професійною стагнацією, емоційним вигоранням і внутрішніми суперечностями, а її переживання мають певні гендерні особливості [5].

У дослідження було залучено 54 особи середнього віку. Було використано методики «Ідентифікація типу криз», «Інтенсивність проявів кризового стану» та «Оцінка ефективності подолання психологічної кризи» (С. Ситнік, В. Малиш). Результати дослідження за методикою «Ідентифікація типу криз» засвідчили переважання низького рівня кризових переживань у більшості респондентів. Найбільш вираженою виявилася професійна криза (X = 10,7), що свідчить про переоцінку професійної самореалізації, переживання професійного виснаження і зниження задоволеності професійною діяльністю. Дещо нижчі показники встановлено за шкалами міжособистісної (X = 9,5) і соціальної кризи (X = 9), що вказує на наявність окремих труднощів у сфері міжособистісних взаємин і соціальної адаптації. Найнижчий показник зафіксовано за шкалою екзистенційної кризи (X = 8,1), що свідчить про відносну стабільність системи життєвих цінностей і смисложиттєвих орієнтацій у більшості досліджуваних.

Результати методики «Інтенсивність проявів кризового стану» показали переважання помірного рівня кризових переживань. Найбільш вираженими

виявилися емоційні прояви (X = 14,2), що характеризуються тривожністю, емоційним напруженням і зниженням емоційної стабільності. Фізіологічні прояви (X = 13,3) свідчать про наявність психосоматичних реакцій, зокрема порушень сну, втоми та м'язового напруження. Поведінкові (X = 12,4) і когнітивні прояви (X = 12,1) також перебували в межах помірного рівня і відображали окремі труднощі.

Дослідження ефективності подолання психологічної кризи засвідчило переважання середнього рівня сформованості механізмів подолання кризових ситуацій. Найвищий середній показник встановлено за шкалою «адаптивність» (X = 18), що свідчить про достатню здатність респондентів пристосовуватися до змін і знаходити нові способи вирішення проблем. Показники за шкалами «гнучкість у використанні стратегій» (X = 17,6), «використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів» (X = 16,9) і «швидкість відновлення» (X = 16,9) також відповідали середньому рівню. Отримані результати вказують на достатній рівень психологічної адаптації більшості досліджуваних.

Отже, результати дослідження свідчать, що криза середнього віку в осіб середньої дорослості переважно має помірний характер і найбільше проявляється у професійній і емоційній сферах.

Список використаних джерел

1. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Випуск 46. С. 166-170. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208

2. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126-135.

3. Руденко О., Миколаїв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. №11 (41). С. 1345-1359. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1345-1359

4. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.

5. Шульга Г., Нікуліна В., Черненко М. Особливості переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* 2021. Випуск 68. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2021-68-134-139

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕДІАКУЛЬТУРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Чепернata Олена

Сучасний юнацький вік розгортається у просторі «цифрового дитинства», де медіасередовище стає основним майданчиком для вирішення вікових завдань: пошуку ідентичності, побудови референтних зв’язків та професійного самовизначення [2]. Проблема полягає у суперечності між високою інтенсивністю використання медіа та психологічною неготовністю юнаків до критичної інтерпретації змісту. Емпіричне вивчення цього явища дозволяє виявити внутрішні психологічні бар’єри, що зумовлені віковою специфікою та заважають формуванню високої медіакультури в умовах інформаційного тиску [1].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що саме в період юності особистість є найбільш вразливою до маніпулятивних впливів через властиву віку емоційну лабільність та прагнення до групової афіліації.

Мета публікації є презентувати та проаналізувати результати емпіричного вивчення рівнів та психологічних особливостей сформованості медіакультури у осіб юнацького віку.

Емпіричне дослідження було реалізоване на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вибіркову сукупність склали 60 осіб юнацького віку (18–21 рік). Організація дослідження спиралася на розуміння юності як періоду активного становлення самосвідомості, що безпосередньо відбивається на характері медіаспоживання.

Для всебічного вивчення компонентів медіакультури було застосовано комплексний діагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Рівень медіакультури особистості» (О. Коновалова).
2. Методика дослідження емоційного інтелекту (В. Зарицька).
3. Опитувальник рівня суб’єктивного контролю (РСК) (Дж. Роттер, в

адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної та О. Еткінда).

4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

Результати дослідження дозволили структурувати вибірку за трьома рівнями сформованості медіакультури, враховуючи психологічний профіль юнацького віку. Згідно з результатами кількісного аналізу, домінуючим є середній рівень сформованості медіакультури (55,0%). Високий рівень виявлено лише у 16,7% респондентів, тоді як 28,3% мають низький рівень. Для статистичної перевірки гіпотези про детермінацію медіакультури внутрішніми ресурсами застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Математичний аналіз виявив такі значущі зв'язки:

1. Емоційний інтелект має найбільш виражений зв'язок із загальним рівнем медіакультури ($\rho = 0,48$; $p \leq 0,01$). Це доводить, що здатність розуміти власні емоції виступає фільтром проти афективних маніпуляцій та клікбейту.

2. Локус контролю (інтернальність) значущо корелює з ціннісним компонентом ($\rho = 0,45$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем ($\rho = 0,43$; $p \leq 0,01$). Студенти-інтернали виявляють вищу інформаційну автономію, самостійно формуючи «інформаційну дієту».

3. Резильєнтність пов'язана з діяльнісним компонентом медіакультури ($\rho = 0,38$; $p \leq 0,01$), виконуючи роль буфера, що захищає когнітивну цілісність юнаків в умовах інформаційного перевантаження та медіастресу.

Результати дослідження підтверджують складний системний характер медіакультури, яка ґрунтується на синергії емоційної саморегуляції, інтернальності та резильєнтності. Виявлені кореляції за методом Спірмена вказують на необхідність переходу в медіаосвіті від технічного інформування до розвитку внутрішніх психологічних ресурсів юнацтва [2].

Список використаних джерел

1. Баришполець О. Т. Психологія медіакультури: теоретико-методологічні засади. К. : Міленіум, 2021. 420 с.

2. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. К. : Каравела, 2020. 244 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЇХ САМООЦІНКИ

Гальчук Марина

У сучасних умовах професійної діяльності працівники організацій дедалі частіше стикаються з підвищеним емоційним напруженням, стресовими ситуаціями та інформаційним перевантаженням, що сприяє зростанню рівня тривожності. Висока тривожність негативно впливає на психоемоційний стан, працездатність і якість міжособистісної взаємодії в колективі. Водночас самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом, який визначає рівень впевненості особистості, її стійкість до стресу та здатність ефективно функціонувати в складних умовах. Актуальною є проблема взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою працівників, оскільки їх дисбаланс може призводити до зниження професійної ефективності, емоційного виснаження та погіршення психологічного клімату в організації. Саме тому дослідження цього взаємозв'язку має важливе теоретичне й практичне значення.

Метою публікації є дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку рівня тривожності та самооцінки працівників організації, а також визначення впливу підвищеної тривожності на емоційний стан і самосприйняття особистості.

У таблиці 1 наведено етапи емпіричного дослідження.

Таблиця 1

Етап	Зміст
1	2
Підготовчий	На цьому етапі визначено тему, мету, об'єкт і предмет дослідження. Здійснено аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та самооцінки, підібрано психодіагностичні методики, сформовано вибірку досліджуваних та забезпечено дотримання етичних принципів (добровільність і конфіденційність участі).
Дослідницький	Передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження серед працівників організації. Було здійснено психодіагностику рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також особливостей самооцінки за обраними методиками.

Аналітичний	На цьому етапі проведено обробку отриманих даних із використанням кількісного та якісного аналізу. Виконано статистичну перевірку взаємозв'язків між показниками тривожності та самооцінки (кореляційний аналіз), інтерпретовано результати та визначено основні закономірності.
Підсумковий	Передбачав узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, визначення практичної значущості отриманих даних та розробку рекомендацій щодо зниження рівня тривожності й підвищення самооцінки працівників організації.

У дослідженні взяли участь 60 співробітників різних вікових категорій та посадових рівнів. Участь респондентів була добровільною та анонімною, із дотриманням етичних вимог психологічної діагностики. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використовувалися такі психодіагностичні методики:

1)«Шкала тривожності Бека»;

2)«Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»;

3)«Шкала самооцінки М. Розенберга»;

4)«Тест М. Соренсон для діагностики самооцінки».

За методикою Спілбергера-Ханіна виявлено домінування високого рівня особистісної та ситуативної тривожності: відповідно 78,3% і 85% респондентів, що свідчить про підвищену тривожність працівників і вплив стресогенних чинників організаційного середовища. За методикою Розенберга більшість працівників (70%) мають адекватну самооцінку, тоді як 16,6% демонструють її низький рівень. Водночас тест М. Соренсон показав, що понад половина опитаних мають знижену або вкрай низьку самооцінку, що може негативно впливати на професійну активність, упевненість та прийняття рішень. Для визначення взаємозв'язку між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. У результаті дослідження встановлено тісний позитивний зв'язок між реактивною та ситуативною тривожністю ($r = 0,78$), що свідчить про взаємопов'язаність цих емоційних станів. Також виявлено негативний зв'язок між

рівнем самооцінки за методикою Розенберга та показниками за шкалою Бека (r = -0,32), а також виражений обернений зв’язок із показниками за методикою Мерилін Соренсон (r = -0,66). Це підтверджує, що вищий рівень самооцінки пов’язаний зі зниженням проявів емоційного неблагополуччя.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про важливу роль самооцінки як психологічного ресурсу, що сприяє емоційній стійкості працівників та зниженню рівня тривожності. Результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження психологічних заходів підтримки персоналу, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток впевненості у власних силах та покращення психологічного клімату в колективі.

У ході дослідження виявлено переважання підвищеного рівня тривожності у працівників організації, що свідчить про наявне емоційне напруження в колективі. За результатами діагностики самооцінки встановлено, що більшість респондентів мають адекватний рівень, однак частина працівників демонструє зниження показників. Кореляційний аналіз показав наявність оберненого зв’язку між самооцінкою та проявами емоційного неблагополуччя, що підтверджує її роль як важливого психологічного ресурсу. Загалом результати підтверджують взаємозв’язок між рівнем тривожності та самооцінкою. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу організаційних факторів на рівень тривожності та самооцінки, а також на розробку й оцінку ефективності психологічних програм підтримки працівників.

Список використаних джерел

1. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2015. Вип. 38, ч. 7. С. 479–491.

2. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ: РЕСУРСИ, РИЗИКИ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Літвак Марія

Специфіка філологічної діяльності це постійна робота з мовою як інструментом пізнання, комунікації та трансляції культурних смислів висуває особливі вимоги до психічного функціонування фахівця. Емпатійне занурення в емоційно насичені тексти, висока відповідальність за точність висловлювань, поєднана з реальністю воєнного часу, роблять майбутніх філологів водночас уразливою та ресурсною групою щодо збереження ментального здоров'я.

Теоретичний аналіз засвідчує, що ментальне здоров'я студентів-філологів постає як інтегративне багатовимірне утворення, яке охоплює емоційний, когнітивний, соціальний, культурний і професійний виміри [2]. У сучасній науці ментальне здоров'я трактується не як проста відсутність психічних розладів, а як динамічний стан внутрішньої рівноваги, що забезпечує реалізацію особистісного потенціалу, продуктивну діяльність і внесок у життя спільноти [3]. У межах ресурсно-орієнтованого підходу ключовими захисними чинниками виступають резильєнтність це здатність відновлюватися після стресових подій, самоефективність – переконання у власній здатності долати труднощі, та посттравматичне зростання, тобто позитивні особистісні зміни внаслідок переживання кризових ситуацій [1; 5]. Для студентів-філологів розвинені рефлексія й емоційний інтелект є не лише професійно важливими якостями, а й потужними ресурсами збереження психологічного благополуччя, оскільки дозволяють своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження та добирати адекватні копінг-стратегії [4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати ресурси, ризики й основні напрями психологічного супроводу ментального здоров'я майбутніх філологів у процесі професійної підготовки.

Водночас філологічна підготовка пов'язана зі специфічними ризиками: феноменом навченої безпорадності, перфекціонізмом, страхом помилки та

надмірним емпатійним перенавантаженням. Хронічний стрес, спричинений поєднанням академічних вимог і безпекових загроз воєнного часу, може призводити до емоційного вигорання, посттравматичних реакцій і соматизації дистресу. Результати емпіричних досліджень підтверджують, що значна частина студентів-філологів має підвищений ризик симптомів ПТСР, помірний рівень соматичних скарг (виснаження, больові відчуття) та водночас демонструє досить виражене посттравматичне зростання, що свідчить про співіснування дефіцитарних і ресурсних компонентів у структурі їхнього ментального здоров'я.

Психологічний супровід майбутніх філологів має ґрунтуватися на поєднанні когнітивно-поведінкових технік, тілесно-орієнтованих практик та професійно орієнтованих лінгвотерапевтичних інструментів. Останні передбачають використання експресивного письма, створення наративів, бібліотерапію, що є органічним складником філологічної діяльності та водночас потужним засобом саморегуляції. Такий підхід дозволяє не лише полегшувати симптоми дистресу, а й стимулювати посттравматичне зростання, спираючись на властиві філологам професійні інструменти: мову, текст і смисл. Саме тому ментальне здоров'я майбутніх філологів є складним, полідетермінованим феноменом, що потребує комплексного підходу до його вивчення та підтримки. Розуміння подвійної природи філологічної діяльності як чинника ризику та джерела зцілення відкриває шлях до персоналізованих стратегій психологічного супроводу, спрямованих на розкриття внутрішніх ресурсів особистості.

Список використаних джерел

1. Балашов Е. Психологічні особливості рефлексії в навчальній діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XIV, вип. 1. С. 26-44.
2. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 232 с.
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. No 1. С. 74-81.
4. Онуфрієва Л. А. Психологія навчання іноземних мов як галузь педагогічної психології. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 9. С. 345-356.
5. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No 2. P. 76-82.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ

Кирієнко Анна

У сучасних умовах функціонування шкільного простору підлітки перебувають у стані значної психологічної напруги, зумовленої інформаційним перевантаженням, соціальною нестабільністю, військовими факторами, а також активним втручанням соціальних мереж у особистісний розвиток. Період підліткового віку є критичним етапом становлення особистості, оскільки він характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, усвідомленням власної ідентичності, розвитком критичного мислення, відчуттям соціальної самостійності та посиленою чутливістю до оцінювання з боку однолітків і значущих дорослих. Саме в середовищі шкільного колективу підліток постійно «перевіряє» себе, визначає свою соціальну цінність, свою приналежність до певної групи і формує образ «Я», який може мати як позитивний, так і негативний характер [1].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей позитивного самоставлення підлітків в умовах шкільного колективу.

Сучасна психологія розглядає самоставлення як емоційно-ціннісне ставлення особистості до самої себе, що включає когнітивний, емоційний та конативний (поведінковий) компоненти. Відповідно до концепції Н. І. Сарджвеладзе, когнітивний компонент охоплює процеси самопізнання, формування уявлень про власні якості, можливості, зовнішність, інтереси та соціальні ролі; емоційний – переживання любові або неприйняття себе, відчуття гідності; конативний – конкретні форми поведінки, які випливають із того, як підліток сприймає себе [4].

У підлітковому віці особливо інтенсивно розвивається отримує Я-концепція, яка розглядається як динамічна, багаторівнева структура, що постійно уточнюється через досвід взаємодії, рефлексію та соціальне порівняння. Відбувається поступовий перехід від сприйняття себе «очима інших» до формування відносно стійкого, узагальненого образу «Я», який спирається на внутрішні критерії. Однак

підлітки все ще чутливі до зовнішніх оцінок: ставлення батьків і педагогів, реакції вчителів на успіхи чи невдачі безпосередньо впливають на рівень самооцінки та емоційне самовідчуття.

Ключовими факторами, що впливають на розвиток самоставлення підлітків, є сімейне середовище, педагогічна взаємодія та шкільний колектив. Сім'я є першим і найстійкішим джерелом формування базової самооцінки: безумовне прийняття дитини, емоційна підтримка, повага до її інтересів і думки, послідовні, але справедливі вимоги створюють емоційну безпеку, яка дозволяє підліткові відчувати себе цінним окремо від ситуативних успіхів чи невдач. Навпаки, авторитарне, знецінююче ставлення батьків може закріплювати переконання у власній «непотрібності» і породжувати низьку самооцінку, невпевненість і страх помилки. Педагогічне середовище доповнює цей процес. Особливо важливою ланкою у формуванні позитивного самоставлення є шкільний колектив, у якому підліток проводить значну частину свого часу і де він отримує основну відповідь на запитання «Хто я?». свій образ «Я».

Позитивне визнання підлітка колективом: підтримка, схвалення, відчуття себе рівноправним членом групи – зміцнює відчуття власної цінності, впевненість, відповідальність за спільні справи, ініціативність. Високий соціальний статус у класі сприяє розвитку лідерства, активної участі в колективних діях, саморегуляції та усвідомленому вибору поведінки. Навпаки, відторгнення, критика, цькування, соціальна відлюдність, насмішки, несправедливе ставлення часто призводять до заниження самооцінки, тривожності, замкненості, агресивних або захисних форм поведінки, які ускладнюють інтеграцію в колектив [2].

Формування позитивного самоставлення залежить також від емоційного середовища шкільного колективу: доброзичливості, взаємоповаги, підтримки, співпраці та відкритого спілкування. В такому середовищі підлітки відчувають себе прийнятими, впевненими, готовими до самовираження, саморозвитку та

відповідальності. Навпаки, конфліктне, агресивне, або висококонкурентне середовище формує внутрішню напругу, само неприйняття, страх помилки, що перешкоджає нормальній соціалізації та навчальному процесу.

Особливе значення у цьому контексті відіграє розвиток соціальних навичок та комунікативної компетентності. Здатність ефективно спілкуватися, слухати інших, аргументувати власну позицію, вирішувати конфлікти конструктивно, працювати в команді це не лише чинники успішної навчальної діяльності, а й важливі механізми формування позитивного самоставлення. Через позитивний досвід взаємодії підліток відчуває себе ефективною, компетентною особистістю, що сприяє відчуттю власної значущості та впевненості [3].

Позитивне самоставлення проявляється в адекватній самооцінці, відчутті власної цінності, впевненості, відповідальності та конструктивній, громадянській позиції в колективі. Воно сприяє психологічному благополуччю, гармонійній адаптації, навчальній успішності та позитивному впливу на групову культуру. Навпаки, негативне або занижене самоставлення створює ризики для психічного здоров'я, соціальних відносин та навчального процесу. Тому свідоме формування позитивного самоставлення у підлітків є одним із пріоритетних завдань психологічної, педагогічної та освітньої практики школи. Водночас ця тема ще не до кінця вивчена, тому її варто досліджувати далі. Це допоможе краще зрозуміти, як саме формується ставлення підлітків до себе, які фактори найбільше на це впливають і як у школі можна створити умови, що підтримуватимуть їхню впевненість, самооцінку та психологічний комфорт.

Список використаних джерел

1. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
2. Дмитріюк Н. Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 45. С. 128–151.
3. Мацевко Н. Феномен самоставлення в психології. Психологія особистості. 2010. № 1. С. 202–210.
4. Сарджвеладзе Н.І. Проблеми формування соціогенних потреб: монографія. Т.: «Міцнієреба», 1974. 297 с.

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Семенюк Іванна

Проблема збереження ментального здоров'я серед учнівської молоді є однією із приорітетних завдань, сучасної психологічної практики. У старшому шкільному віці особистість стикається і суттєвим зростанням емоційного та інтелектуального навантаження, що часто призводить до виникнення деструктивних патернів поведінки. Одним з таких проявів є прокрастинація – схильність до систематичного, добровільного і ірраціонального відтермінування намірів та необхідних дій попри усвідомлення негативних наслідків такої поведінки. Саме тому, вивчення емпіричного зв'язку між рівнем ментального здоров'я та прокрастинацією, дозволяє виявити механізми психологічної дезадаптації та розробити ефективні програми корекції.

Мета дослідження – представити та проаналізувати особливості взаємозв'язку між ментальним здоров'ям та прокрастинацією у старшокласників.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Кам'янець-Подільського ліцею №3 Вибірку дослідження склали 60 учнів 10–11 класів (старшокласників) віком від 15 до 18 років. Для комплексного охоплення різних аспектів ментального здоров'я (симптоматичний, соматичний, ресурсний) та їх зіставлення з показниками прокрастинації, були використані такі діагностичні методики:

1. *Шкала Бреслау на симптоми ПТСР (Breslau PTSD Scale)* – для визначення рівня посттравматичної симптоматики як компонента ментального здоров'я в умовах воєнного конфлікту. Результати показали, що майже третина учасників дослідження (30%) демонструє симптоматику, що відповідає критеріям ймовірного ПТСР (6 і більше симптомів). Це свідчить про значний рівень психологічного дистресу серед старшокласників, спричиненого воєнними подіями. У 70% досліджуваних симптоматика є субклінічною, проте навіть часткова наявність ПТСР-симптомів може негативно впливати на функціонування та академічну діяльність.

2. *Гессенський опитувальник соматичних скарг (Giessener Beschwerdebogen, GBB)* – для виявлення психосоматичних симптомів, що є показником загального рівня психологічного дистресу. Емпірично виявлено, що найбільш вираженою субшкалою виявилась «Виснаження (астенія)» (M = 11,82; SD = 4,21), що відображає симптоми хронічної втоми, слабкості та дефіциту енергії. Це узгоджується з літературними даними щодо підвищеного рівня астенії у старшокласників в умовах хронічного стресу. На другому місці за вираженістю – «М'язово-скелетні болі» (M = 9,15; SD = 4,08), що відображають тілесні прояви хронічної тривоги. Загальний індекс психосоматичних скарг (GBI) в середньому становить 33,68 балів (SD = 11,74). Зіставлення з нормативними даними показує, що 38,3% учасників мають підвищений рівень загального дистресу, 48,4% – середній рівень, 13,3% – низький.

3. *Шкала посттравматичного зростання Тедеші та Кальхуна (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)* – для вимірювання позитивних психологічних змін, що виникають у результаті боротьби з важкими життєвими обставинами. Найбільш вираженим виміром посттравматичного зростання виявилось «Ставлення до інших» (M = 18,47), що свідчить про поглиблення міжособистісних зв'язків, посилення емпатії та солідарності – характерних рис, що формуються в умовах спільного переживання загроз. Також відносно виражений вимір «Особистісна сила» (M = 15,68), що відображає відчуття власної стійкості та здатності долати труднощі. Найменш вираженим є «Духовні зміни» (M = 7,35), що може бути пов'язано з віковими особливостями старшокласників. Загальний показник посттравматичного зростання (M = 68,55) є помірним і свідчить про те, що значна частина старшокласників демонструє позитивні психологічні трансформації поряд із симптомами дистресу.

4. *Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10)* – для оцінки психологічної стійкості та ресурсності особистості. Результати показали, що більше половини учасників (53,3%) мають середній рівень резильєнтності. Приблизно однакові частки досліджуваних належать до груп з низьким (23,3%) та високим

(23,3%) рівнями. Середнє значення (M = 24,68) відповідає нижній межі середнього рівня, що свідчить про певне виснаження ресурсів психологічної стійкості в умовах хронічного стресу воєнного часу.

5. *Шкала загальної прокрастинації К. Лея (в адаптації Л. М. Карамушки, О. І. Бондарчук та Т. В. Грубі)* – для діагностики рівня прокрастинаційних тенденцій. Шкала дозволила зафіксувати, що більше третини досліджуваних (33,3%) мають високий рівень прокрастинації, що є тривожним показником з точки зору академічної ефективності та загального психологічного благополуччя. Більше половини учасників (51,7%) демонструє середній рівень прокрастинації. Лише 15% старшокласників мають низький рівень схильності до відкладання. Середній бал за вибіркою (M = 64,73) знаходиться в межах середнього рівня, однак наближається до його верхньої межі.

Для встановлення характеру зв'язків між показниками ментального здоров'я та прокрастинацією був здійснений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати кореляційного аналізу демонструють низку важливих закономірностей. Найбільш сильний зворотний зв'язок із прокрастинацією виявлено з показником резильєнтності ($r_s = –0,63$; $p < 0,001$): вищий рівень психологічної стійкості відповідає нижчому рівню прокрастинації. Цей результат свідчить про те, що здатність адаптуватися до труднощів та відновлюватись після стресових ситуацій є важливим захисним чинником проти прокрастинаційних тенденцій. Особи з розвиненою резильєнтністю більш здатні до вольової саморегуляції і не схильні уникати складних завдань.

Також сильний прямий зв'язок виявлено між прокрастинацією та показником виснаження (субшкала GBB) ($r_s = +0,61$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що хронічна астенія, зниження енергетичних ресурсів та відчуття втоми є суттєвими чинниками, що сприяють відкладанню завдань. Загальний індекс соматичних скарг (GBI) також демонструє сильний позитивний зв'язок із прокрастинацією ($r_s = +0,58$; $p < 0,001$).

Між ПТСР-симптоматикою та прокрастинацією встановлено помірний

позитивний зв’язок (rs = +0,52; p < 0,001). Наявність інтрузивних симптомів, гіперзбудження та уникнення створює значне психологічне навантаження, що утруднює цілеспрямовану діяльність і сприяє відкладанню завдань. Хронічний стрес посттравматичного характеру виснажує ресурси саморегуляції, які необхідні для подолання прокрастинації.

Показник посттравматичного зростання (PTGI) демонструє помірний зворотний зв’язок із прокрастинацією (rs = –0,46; p < 0,001). Особи, що виявляють ознаки позитивних психологічних змін після травматичного досвіду, менш схильні до прокрастинаційних тенденцій. Особливо вираженим є зв’язок із субшкалою «Особистісна сила» (rs = –0,49; p < 0,001), що підкреслює роль відчуття власної ефективності як регулятора поведінки.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про наявність статистично значущих зв’язків між показниками ментального здоров’я та прокрастинацією у старшокласників. При цьому як патологічні (ПТСР, соматизація), так і ресурсні (резильєнтність, посттравматичне зростання) компоненти ментального здоров’я є значущо пов’язаними з рівнем прокрастинації, хоча й у протилежних напрямах.

Емпіричне дослідження підтвердило складний взаємозв’язок між метальним здоров’ям та прокрастинацією у старшокласників. Аналіз результатів виявив, що ментальне здоров’я значної частини досліджуваних є порушеним: 30% демонструє симптоматику ймовірного ПТСР, 38,3% – підвищений рівень психосоматичних скарг. Водночас більше третини учасників (31,7%) виявляє ознаки посттравматичного зростання, що свідчить про наявність психологічних ресурсів навіть за умов хронічного стресу. Прокрастинація є значно поширеним явищем у досліджуваній вибірці: 33,3% учасників мають високий рівень, 51,7% – середній рівень прокрастинаційних тенденцій. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження: між показниками ментального здоров’я та прокрастинацією

встановлені статистично значущі зв'язки ($p < 0,05$). Найбільш сильними є зворотний зв'язок між прокрастинацією та резильєнтністю ($rs = –0,63$) і прямий зв'язок із виснаженням ($rs = +0,61$). ПТСР-симптоматика та загальний рівень соматизації позитивно пов'язані з прокрастинацією, тоді як посттравматичне зростання і резильєнтність – від'ємно. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та впровадженні комплексної програми психологічного супроводу старшокласників.

Список використаних джерел

1. Дворник М. С. Феномен прокрастинації: соціально-психологічний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 3/1. С. 34–39.

2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці : психологічний практикум. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 98 с.

3. Breslau N., Peterson E. L., Kessler R. C., Schultz L. R. Short screening scale for DSM-IV posttraumatic stress disorder. American Journal of Psychiatry, 1999. №156. P. 908–911.

4. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. №18(2). P. 76–82.

5. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012. №30(4). P. 203–212.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Магдалюк Денис

В умовах повномасштабної війни проблема соціальної адаптації ветеранів до цивільного життя набуває особливої актуальності. Зростання кількості учасників бойових дій в українському суспільстві обумовлює необхідність комплексного вивчення труднощів, з якими ветерани стикаються після повернення до мирного середовища. Процес адаптації ускладнюється не лише наслідками бойового досвіду, а й змінами соціальних ролей, порушенням звичних комунікативних зв'язків, труднощами професійної реалізації та необхідністю повторної інтеграції у суспільне життя [4].

Метою тез є теоретичний аналіз соціально-психологічних бар'єрів соціальної адаптації ветеранів до умов цивільного життя.

Соціальна адаптація ветеранів є складним багатовимірним процесом, який охоплює психологічні, соціально-економічні, сімейні та інституційні аспекти [1]. Її успішність значною мірою залежить від здатності особистості інтегрувати травматичний досвід у подальше життя, відновити соціальні зв'язки та сформувати нові життєві орієнтири. Водночас адаптаційний процес часто супроводжується низкою бар'єрів, які ускладнюють повернення до цивільного середовища.

Одним із найбільш поширених бар'єрів соціальної адаптації ветеранів є психоемоційні наслідки бойового досвіду [3]. Повернення до цивільного життя часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною напругою, труднощами емоційної регуляції, порушенням довіри до оточення та внутрішнім конфліктом між військовою і цивільною ідентичністю. Для частини ветеранів характерним є відчуття відчуження від суспільства, нерозуміння з боку цивільного населення та втрата відчуття власного місця у мирному соціальному просторі [2].

Соціально-комунікативний бар'єр адаптації ветеранів проявляється у «цивільно-військовому розриві», труднощах побудови соціальних зв'язків, професійної

комунікації та інтеграції в мирне середовище [4]. Адаптацію ускладнюють соціальні стереотипи, упередження роботодавців і недостатня готовність суспільства до взаємодії з людьми, які мають бойовий досвід. Важливими залишаються й економічні труднощі: працевлаштування, перекваліфікація та матеріальна нестабільність [1]. Водночас професійна реалізація сприяє відновленню контролю над життям і підвищенню психологічного благополуччя.

Важливу роль у процесі соціальної адаптації ветеранів відіграє система соціальної підтримки, яка виступає одним із ключових зовнішніх ресурсів подолання наслідків бойового стресу та ресоціалізації особистості [5]. Підтримка сім'ї, громади, державних інституцій, волонтерських і громадських організацій сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, відновленню відчуття безпеки та формуванню довіри до соціального середовища. Важливе значення має не лише матеріальна допомога, а й доступ до психологічного супроводу, соціального консультування та програм професійної адаптації.

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється концепції посттравматичного зростання, яка розглядається як можливість позитивної трансформації особистості після пережитого травматичного досвіду [2]. Посттравматичне зростання може проявлятися у переосмисленні життєвих цінностей, розвитку внутрішньої стійкості, посиленні міжособистісних зв'язків та формуванні нових життєвих смислів. Важливим психологічним ресурсом адаптації виступає резильєнтність, яка забезпечує здатність особистості долати кризові ситуації та відновлювати психологічну рівновагу.

Ефективність соціальної адаптації ветеранів значною мірою залежить від реалізації комплексного міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічну підтримку, соціальний супровід, професійну адаптацію та розвиток соціального середовища [1]. Важливу роль у цьому процесі відіграють фахівці соціальної роботи, які забезпечують посередництво між ветеранами та соціальними інституціями, сприяють

доступу до необхідних послуг і підтримують процес інтеграції у цивільне життя.

На сучасному етапі в Україні поступово розширюється система підтримки ветеранів, створюються нові соціальні сервіси, програми перекваліфікації, центри психологічної допомоги та ветеранські простори. Проте залишаються актуальними проблеми недостатньої міжвідомчої взаємодії, дефіциту кваліфікованих фахівців, нерівномірного доступу до послуг та формального підходу до врахування індивідуальних потреб ветеранів [4].

Важливим ресурсом адаптації виступає соціальний капітал, який проявляється через підтримувальні соціальні зв'язки, довіру, включеність у спільноту та можливість активної участі у суспільному житті [5]. Наявність стабільного соціального оточення сприяє формуванню відчуття безпеки, підвищенню рівня психологічного благополуччя та зниженню ризику соціальної ізоляції.

Отже, соціально-психологічні бар'єри соціальної адаптації ветеранів до умов цивільного життя мають комплексний характер і потребують системного підходу до їх подолання. Успішна інтеграція ветеранів у суспільство можлива за умови поєднання психологічної реабілітації, соціальної підтримки, професійної реалізації та розвитку ефективної системи соціального супроводу. Перспективою подальших досліджень є вивчення практичних механізмів підвищення ефективності соціальної роботи з ветеранами та розроблення програм підтримки, орієнтованих на розвиток резильєнтності й посттравматичного зростання особистості.

Список використаних джерел

1. Антонов О. Системний підхід у соціальній адаптації ветеранів війни. Київ : Інститут соціальної роботи, 2021.
2. Білоус Г. Духовні аспекти реабілітації учасників бойових дій. Психологія та суспільство. 2022. № 1. С. 88–95.
3. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. № 3(44). С. 137–141.
4. Гончаренко С. Соціальна адаптація ветеранів бойових дій: проблеми та перспективи. Соціальна робота в Україні. 2020. № 2. С. 12–18.
5. Дмитренко В. Соціальний капітал як ресурс адаптації ветеранів. Актуальні проблеми соціології. 2023. № 2. С. 30–36.

СОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД СІМЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Степанюк Анастасія

Соціальний супровід сімей у складних життєвих обставинах в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності, оскільки саме сім'ї часто стають найбільш вразливою категорією населення через втрату роботи її членів, вимушене переміщення, погіршення матеріального становища, психологічне виснаження та необхідність самостійного забезпечення матір'ю. У практиці діяльності територіальних громад спостерігається зростання кількості звернень сімей, які потребують не лише матеріальної підтримки, а й комплексної соціально-психологічної допомоги [2].

Практична роботи свідчить, що значна частина сімей звертається по допомогу вже на етапі загострення кризової ситуації, коли проблеми набувають комплексного характеру та потребують тривалого супроводу. У зв'язку з цим виникає необхідність дослідження реального стану потреб цих клієнтів соціальних служб, оцінки ефективності наявних форм роботи та розроблення практикоорієнтованих підходів до вдосконалення соціального супроводу. Саме тому практичний аспект дослідження, спрямований на виявлення проблем у діяльності соціальних служб та пошук шляхів їх вирішення, є важливим для підвищення ефективності соціальної роботи на рівні громади [3].

Мета публікації представити результати емпіричного дослідження особливостей соціального супроводу сімей у складних життєвих обставинах, проведеного на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Стрижавської селищної ради та Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Турбівської селищної ради, а також обґрунтувати розроблений проєкт задля удосконалення системи соціального супроводу шляхом посилення психологічної підтримки, інформаційного супроводу та розвитку доступних форм допомоги у громаді.

Емпіричне дослідження проводилося із залученням 30 сімей – клієнтів Центру надання соціальних послуг Стрижавської та Турбівської територіальних

громад Вінницького району. Практична частина кваліфікаційної роботи була спрямована на комплексне вивчення життєвих обставин сімей, їхніх основних потреб, труднощів у процесі отримання соціальних послуг та оцінки ефективності наявного соціального супроводу. Для збору емпіричних даних використовувалися три взаємодоповнювальні методи: авторський опитувальник щодо визначення потреб, Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона та напівструктуроване інтерв'ю.

Результати дослідження показали, що найбільш поширеними труднощами серед учасників є психологічна нестабільність, постійне емоційне напруження, тривожність, страх за майбутнє та відчуття безпорадності. Значна кількість респондентів поєднує декілька складних життєвих обставин одночасно: матеріальну нестабільність, безробіття, проблеми зі здоров'ям, самостійне виховання дітей та наслідки вимушеного переміщення. Під час інтерв'ю респондентки зазначали, що часто не мають достатньої інформації про доступні соціальні послуги або стикаються зі складністю оформлення документів для отримання допомоги. Це свідчить про необхідність посилення інформаційно-консультативної роботи соціальних служб та спрощення механізмів доступу до підтримки.

Практичний аспект дослідження дозволив встановити, що найбільш ефективними жінки вважають ті форми допомоги, які мають комплексний характер і поєднують психологічне консультування, соціальний супровід, матеріальну підтримку та допомогу у вирішенні побутових і правових питань. Учасниці дослідження, які отримували систематичний соціальний супровід, демонстрували вищий рівень емоційної стабільності та більш позитивно оцінювали власні можливості подолання труднощів. Натомість разова допомога, без подальшого супроводу, не забезпечувала довготривалого позитивного результату. Це підтверджує необхідність переходу від епізодичних форм підтримки до тривалого індивідуалізованого супроводу жінок у громаді.

Діагностика за Шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона виявила

переважно середній та нижчий за середній рівень резилієнтності серед більшості учасників дослідження. Отримані результати свідчать про потребу у впровадженні практичних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування навичок самопідтримки та підвищення адаптаційних ресурсів. На основі результатів дослідження було розроблено практичний проєкт удосконалення соціального супроводу сімей у складних життєвих обставинах. Проєкт передбачає впровадження комплексної системи підтримки, яка поєднує інформаційно-консультативну роботу, покращення навичок самостійного вирішення проблем, а також розширення психологічної допомоги.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що сім'ї у складних життєвих обставинах потребують комплексного, тривалого та індивідуалізованого соціального супроводу, у якому психологічна підтримка має поєднуватися із соціально-економічною, інформаційною та правовою допомогою. Практичний аналіз діяльності центрів надання соціальних послуг показав, що ефективність супроводу значною мірою залежить від системності роботи, міжвідомчої взаємодії та доступності послуг для клієнтів громади. Виявлені проблеми та бар'єри підтверджують необхідність удосконалення існуючих форм соціальної роботи та впровадження інноваційних підходів до підтримки сімей.[1]

Перспективою подальших досліджень є апробація розробленого проєкту соціального супроводу, оцінка його ефективності в умовах територіальних громад, а також розроблення програм підвищення резилієнтності та соціальної адаптації сімей у складних життєвих обставинах в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Горемикіна, Ю. Інноваційні практики соціальної роботи для вразливих груп населення в україні. *Демографія та соціальна економіка*, 45 (3), 2021 С. 91–113.
2. Малина О. Г., Грабар К. В. Психологічні особливості відчуття якості життя українських жінок в умовах воєнного часу. *Журнал сучасної психології*, (3), 2025 С. 49-57.
3. Соціальна робота з жінками: навчальний посібник для студентів спеціальностей 231 Соціальна робота та 232 Соціальне забезпечення (Галузь знань 23 Соціальна робота) / уклад.: А. І. Войтовська, О. О. Кравченко. Умань: Візаві, 2018. 229 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ СТАРШОКЛАСНИКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Шевченко Олена

Тривалий воєнний стан в Україні докорінно змінив освітнє середовище, ринок праці та психологічний стан громадян. На цьому тлі проблема вибору професії старшокласниками набуває особливої актуальності, оскільки в умовах воєнного стану цей процес обтяжується підвищеною тривогою, невизначеністю майбутнього, вимушеною міграцією та трансформацією ціннісних орієнтирів. Традиційні моделі профорієнтації, які ґрунтувалися на стабільному ринку праці та прогнозованому мирному житті тепер недостатньо ефективні. Саме тому, дослідження психологічних аспектів вибору професії старшокласниками в умовах воєнного стану є актуальним, своєчасним і необхідним для розробки оновлених стратегій психологічної підтримки та профорієнтаційного супроводу.

Метою публікації є висвітлення результатів дослідження теоретичних засад проблеми вибору професії старшокласниками під час воєнного стану.

Вибір професії – це один із найважливіших етапів у житті кожної людини. Більшість сучасних психологів відзначають, що висока компетентність та майстерність і постійний інтерес до професійної діяльності можливі лише у тому випадку, коли вибір професіїї був свідомим та виваженим. При цьому, саме узгодження внутрішніх особливостей, зовнішніх чинників та умов ринку праці є основою виваженого вибору професії. [3]

Фундаментальні засади свідомого вибору фаху та концепції зіставлення індивідуальних здібностей з вимогами ринку праці закладені у класичних працях вітчизняних та зарубіжних учених (Ф. Парсонс, Дж. Голланд, Г. Мюнстерберг, Є. Клімов, Г. Костюк, Д. Ніколенко, Є. Павлютенков, Н. Побірченко, В. Рибалка) [6, С. 10]. У працях сучасних українських науковців В. Роменця, В. Семиченко, В. Синявського, О. Ігнатович, Б. Федоришина, Т. Титаренко, С. Кармалюк, Ю. Сенчонок

та В. Зарицької підкреслюється важливість переходу від суто тестової діагностики до глибокого особистісного підходу та розробки комплексного кар’єрного супроводу [6, С. 12-28]. Водночас, попри вагомий внесок дослідників у вивчення проблеми вибору професії у кризові часи [1; 4; 8], проблема психологічних бар'єрів та механізмів вибору професії старшокласниками саме в складних умовах тривалого воєнного стану залишається фрагментарно вивченою і потребує розробки цілісних оновлених стратегій.

Традиційно процес вибору професії старшокласниками ускладнюється браком практичного досвіду, страхом прийняття хибного рішення та віковими кризами, через що вони часто делегують цей вибір батькам або діють імпульсивно. Небажання брати на себе відповідальність за власне майбутнє нерідко є наслідком несформованої системи внутрішніх цінностей.

У науковій літературі фактори, що впливають на вибір професії, традиційно поділяють на суб’єктивні (темперамент, здібності, самооцінка [2], емоційний інтелект) та об’єктивні (соціально-економічний статус родини, престижність фаху, ситуація на ринку праці). Однак у сучасних українських реаліях до групи об'єктивних чинників додається фактор безпеки та умови воєнного стану, які суттєво обмежують вибір через неможливість навчання у певних регіонах або необхідність вимушеного виїзду за кордон. Пріоритетними стають спеціальності, що характеризуються можливістю віддаленої роботи та стабільним попитом у кризові періоди. Такий вибір продиктований базовою потребою у безпеці та прагненням мінімізувати ризики безробіття в умовах невизначеності.

Повномасштабні воєнні дії на території України несуть постійну загрозу для життя та здоров’я населення, що призвело до зміни планів та життєвих перспектив, а також до звуження планування до короткострокових термінів. Соціально-економічна нестабільність, руйнація освітньої інфраструктури, вимушена міграція, відсутність базового почуття безпеки у поточному моменті створюють ситуацію невизначеності та непередбачуваність майбутнього, що суттєво трансформує психологічні механізми

прийняття рішень. [1] В таких умовах молодь переживає значні труднощі у процесі професійного самовизначення. Традиційна модель, що передбачає тривале навчання заради майбутнього успіху, втрачає свою мотиваційну силу в очах підлітків, які не можуть прогнозувати події навіть на найближчий рік. Як наслідок, зростає тенденція до вибору короткострокових освітніх програм або некваліфікованої праці одразу після школи, що дає відчуття контролю над поточною ситуацією, але звужує можливості професійного розвитку в майбутньому. Загалом, втрата безпеки і контролю над власним життям, втрата зв'язків та майна, усвідомлення крихкості життя часто призводить до кризи сенсу існування та переоцінки цінностей, а відповідно й до зміни пріоритетів у виборі майбутньої професії.

Дослідження Савишеної Н. Є. та Яцюк М. В. [8] свідчить про амбівалентність поглядів сучасних українських старшокласників на власне майбутнє. З одного боку, кризові умови викликають зростання національної самосвідомості, соціальної згуртованості та волонтерства. Проте постійний стрес та травматичний досвід провокують високий рівень тривожності та песимістичні очікування. Така суперечливість ускладнює процес вибору професії та актуалізує проблему пошуку життєвих сенсів як ресурсу психологічної стійкості.

Окремо варто виділити вплив психотравмуючих факторів, які стають бар'єрами під час вибору професії. Висока особистісна та ситуативна тривожність блокують здатність школярів до адекватної оцінки власних здібностей та рефлексії. Відповідно замість орієнтації на інтереси та таланти, вибір професії у стресових умовах часто здійснюється за критерієм мінімізації ризиків, що призводить до обрання спеціальностей, які не відповідають природі особистості, але здаються безпечними або доступними.

Поширеним явищем під час воєнного стану в країні став «синдром відкладеного життя», який провокує професійну пасивність. Також перешкодою для усвідомленого вибору професії стають емоційне вигорання та апатія, соціальна

ізоляція через тривале дистанційне навчання, нав’язування хибних стереотипів щодо «неактуальності» певних професій (наприклад, творчих чи наукових), що призводить до втрати мотивації та помилкового вибору фаху.

Професійне самовизначення старшокласників у вимушеній еміграції ускладнюється вибором між безпекою, іноземною освітою та збереженням національної ідентичності [7]. Особливо складною є ситуація юнаків 16–17 років, для яких вибір закордонного навчання часто пов’язаний не лише з професійними інтересами, а й із потребою фізичної безпеки та уникнення невизначеності, що може спотворювати мотиваційну сферу й ускладнювати усвідомлений професійний вибір.

Таким чином, процес вибору професії сучасними старшокласниками значно ускладнений травматичним впливом воєнного стану, економічною нестабільністю та непередбачуваністю ринку праці. Це робить традиційні методи профорієнтації, які базувалися переважно на інформуванні та діагностиці, недостатніми. У зв’язку з цим, головним напрямом цієї діяльності має стати комплексний психолого-педагогічний супровід, де вибір майбутньої професії розглядається не як самоціль, а як інструмент психологічної стабілізації підлітка. [4]

Відповідно можна припустити, що оновлену систему профорієнтації в умовах воєнного стану доцільно доповнити наступними принципами:

1. Перехід від функції інформування до функції кризового консультування та психологічної підтримки, що допомагає учню подолати тривогу та стан невизначеності.

2. Відмова від одноразового тестування на користь системної взаємодії, що окрім діагностики включатиме рефлексію, спільний пошук рішення, що знижує тривожність та робить процес вибору емоційно безпечним.

3. Формування у здобувачів освіти гнучких кар'єрних навичок та психологічної стійкості, які дозволять їм коригувати свій професійний шлях відповідно до швидких змін на ринку праці та фінансових можливостей родини.

Отже, сучасна профорієнтація виходить за межі суто освітнього чи економічного завдання. Вона стає потужним терапевтичним ресурсом, який допомагає старшокласникам мобілізувати внутрішні резерви, відновити здатність до планування майбутнього та перетворити вибір фаху з джерела стресу на точку особистісного зростання.

Усвідомлений вибір професії вимагає балансування внутрішніх потреб особистості з зовнішніми вимогами та можливостями. Проте дослідження, які безпосередньо розглядають вплив тривалої військової агресії на професійну ідентичність та процес прийняття рішень старшокласниками, залишаються фрагментарними. Існуючі праці стосуються лише загального впливу стресу та травми, але не інтегрують його з профорієнтаційною проблематикою. В умовах воєнного стану, процес вибору професії для українських старшокласників ускладнюється факторами невизначеності, безпеки та стресу, і тому вимагає переосмислення та доопрацювання традиційних підходів.

Список використаних джерел

1. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково- практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 119-122.
2. Кармалюк С. П. Сенчонок Ю. О. Вплив самооцінки особистості на вибір професії та адаптацію до навчання у закладах вищої освіти. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Вип.2 (54). С.75-91
3. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 33-34.
4. Охріменко З. В. Професійна орієнтація в умовах воєнного стану. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. № 2(30). С. 646–654.
5. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11, № 5. С. 52-58
6. Професійна орієнтація : підручник / Є. В. Єгорова та ін.; за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. С. 10-28.
7. Регулювання міграції: прийом переміщених осіб з України. Офіційний вебсайт Європейського Союзу. 2026. URL: https://surl.li/pzhndz (дата звернення: 15.01.2026).
8. Савишена Н. Є., Яцюк М. В. Вплив особистісних переживань у воєнний час на уявлення про майбутнє в осіб юнацького віку. Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р. С. 474-480.

АНАЛІЗ РІВНЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пелих Аліна

У процесі виконання соціально-психологічного дослідження використовувалися такі методи: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури зарубіжних та вітчизняних дослідників з метою з'ясування основних теоретичних понять волонтерської діяльності; емпіричні – бесіда, спостереження, тестування, Авторська анкета «Волонтерська діяльність студентської молоді»; Анкета «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса; методика А. Мехрабіана «Діагностика мотивації досягнення»; Методика "Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС" (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина), статистичні (методи кількісного і якісного аналізу даних).

Метою тези є обґрунтування аналізу рівня залученості здобувачів до волонтерської діяльності.

При проведені дослідження було залучено здобувачів-волонтерів, майбутніх соціальних працівників які займаються волонтерською діяльністю на базі ГО «Мольфар» з вибіркою 40 здобувачів.

Аналіз рівня залученості здобувачів до волонтерської діяльності передбачає оцінку не лише кількісних показників участі, а й глибини, мотивації та впливу цієї діяльності на їх особистісний і професійний розвиток.

З допомогою google-форми отримали наступні результати: більше половини респондентів 58,6% опитаних мають досвід волонтерської діяльності, а 41,4% опитаних активно займаються зараз. Це свідчить про небайдужість українців до долі суспільства, в якому вони живуть і активну громадську позицію. Серйозними бар'єрами і труднощами у волонтерській діяльності є відсутність діалогу між представниками виконавчої влади, суб'єктами волонтерської діяльності, спонсорами та групами соціально-психологічного ризику 77% досліджуваних.

Більшість респондентів наголошують на відсутності системності в наданні волонтерської допомоги, зумовленої неналагодженою комунікацією між різними суб'єктами волонтерської діяльності.

Найважливішим стимулом для опитаних виявилося бажання допомогти нужденним – 79% учасників опитування вважають, що саме це мотивує людей до участі у волонтерському русі. Наступним важливим фактором, який може спонукати населення до волонтерства – це надбання корисних соціальних і практичних навичок, його обрало 47,6% опитаних.

Беззаперечну першість розділяють такі напрямки волонтерства, як допомога українським військовим/постраждалим внаслідок бойових дій – 80% та підтримка груп соціально-психологічного ризику – 82,9% опитаних. Беручи до уваги наявну ситуацію в нашій країні, це досить очікувані результати, які ще раз підтверджують необхідність своєчасної допомоги армії, враховуючи політичний стан, та підтримки вразливих категорій населення в умовах економічної нестабільності. 57,1% респондентів вважають актуальними турботу про довкілля, охорону навколишнього середовища, що сьогодні є дуже поширеним у всьому світі. Окрім допомоги людям, учасники опитування вважають необхідною турботу про тварин – 48,4%.

В ході анкетування було виявлено, що більшість досліджуваних вважає найважливішою рисою, котрою має володіти волонтер є соціальна відповідальність, також домінували у відповідях така якість як щирість, доброта, співчуття, активність, турбота. Більшість респондентів необхідною вважають моральність у волонтерській діяльності. Також, деякі опитувані відзначили такі риси: безкорисливість, ввічливість, толерантність і людяність. Особливо цікавою була думка респондентів про те, що волонтеру має бути властивий альтруїзм, небайдужість, емоційна стабільність, поміркованість, терпіння до людських слабкостей і їх проявів.

Найважливішими якостями волонтера респонденти визначили соціальну відповідальність, комунікабельність, готовність допомогти, мотивацію, почуття

спільності та альтруїзм, що свідчить про значущість соціальної єдності й відповідальності у волонтерській діяльності. Водночас лише третина студентів систематично займається волонтерством, що вказує на потребу підвищення їхньої мотивації до участі в соціально корисній діяльності. Так, у процесі дослідження особистісної спрямованості за тестом «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса, було встановлено, що у 9 досліджуваних домінуючою виявилася спрямованість на себе (22,5%). У 15 досліджуваних переважала спрямованість на діяльність (37,5%), а у 16 досліджуваних провідною виявилася спрямованість на спілкування (40%).

Таким чином, домінуючою виявилася спрямованість на спілкування. Досліджувані орієнтовані на спілкування прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми. Вони зорієнтовані на спільну діяльність, надання щирої допомоги іншим. Для них є важливим соціальне схвалення та приналежність до груп допомоги. Досліджувані спрямовані на спілкування відчувають потребу в прихильності й емоційних відносинах з людьми. Вони отримують задоволення від того, що взаємодіють із іншими.

Досліджувані із домінуючою спрямованістю на діяльність (37,5%) проявляють зацікавленість у вирішенні ділових проблем, прагнуть виконувати роботу якнайкраще. Вони зорієнтовані на дієву співпрацю, мають здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка буде корисною для досягнення спільної мети. Соціально активні люди, що орієнтовані на діяльність, старанно виконують свої обов’язки, оскільки для них важливим є зміст діяльності.

Досліджувані, в яких переважає спрямованість на себе (22,5%), орієнтовані на пряму винагороду та отримують задоволення, коли робота приносить їм власний успіх. Іноді вони можуть бути агресивні у досягненні статусу, досить владні та схильні до суперництва. Досліджувані зі спрямованістю на себе можуть бути дратівливі, тривожні та інтровертовані. Більшість досліджуваних свідомо допомагають іншим та отримують від цього процесу задоволення. Вони орієнтовані як на процес так і на результат власної діяльності на благо нужденних, їх діяльність має позитивно орієнтований характер.

Перед нами постало завдання дослідити мотивацію досягнення волонтерів, яку ми вважаємо одним з соціально-психологічних чинників їх альтруїстичної спрямованості. З цією метою було використано методику «Діагностика мотивації досягнення» А. Мехрабіана. У 24 досліджуваних було виявлено мотивацію досягнення успіху (61%), а у 16 – мотивацію уникнення невдач (39%). Соціально активні особистості із домінуванням мотивації успіху, прагнуть бути успішними та отримати якнайкращі результати у діяльності, в якій вони беруть участь. Для них важливо проявити себе та рухатися в перспективному напрямку. Досліджувані в процесі діяльності спираються на гуманістичні цілі, для них важлива позитивна мотивація.

Соціально активні особистості з мотивацією досягнення успіху є наполегливими, відкритими до нових напрямів діяльності, ставлять реалістичні цілі та обачливо ризикують задля допомоги іншим. Мотивація уникнення невдач проявляється у прагненні уникати ситуацій оцінювання, відповідальних завдань і дій, що можуть призвести до помилки. Такі особи частіше обирають знайомі завдання з прогнозованим успіхом і можуть неадекватно оцінювати власні можливості. Таким чином, можемо прослідкувати що мотивація досягнення відіграє важливу роль у процесі надання соціальної допомоги, та визначає стиль поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях.

Методика виявлення комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) розроблену В.В. Синявським та Б.А. Федоришиним. Застосування цієї методики дозволило оцінити здатність досліджуваних чітко і швидко встановлювати ділові та товариські контакти з людьми, діагностувати уміння брати участь в суспільних і групових заходах, уміння впливати на людей а також прагнення до поширення сфери контактів та прояву ініціативи.

Аналіз результатів вивчення комунікативних і організаторських схильностей за допомогою методики КОС-2 засвідчив, що 54% досліджуваних мають середній

рівень комунікативних здібностей і 47% досліджуваних – середній рівень організаторських схильностей. Це свідчить про те, що вони, зазвичай, прагнуть до контактів із людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють власну думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не вирізняється високою сталістю. Переважна більшість досліджуваних мають низький рівень комунікативних та організаторських схильностей (21% і 28% осіб, відповідно).

Проаналізувавши отримані результати за вищезгаданими методиками, можемо прослідкувати, що альтруїстична спрямованість є одним із центральних компонентів в структурі особистості соціально активних людей. Наявність такого соціально-психологічного чинника як «альтруїзм» чітко прослідковується у результатах обраних методик.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про перевагу середнього стану комунікативних і організаторських схильностей, як основних елементів комунікативних здібностей досліджуваних до спілкування, з урахуванням того, що міжособистісне спілкування виступає основною формою взаємодії, а, отже, вимагає чіткого орієнтування в ситуації і вибору саме тих засобів спілкування, які є для її розв'язання найбільш ефективними.

Список використаних джерел

1. Загальнонаціональне дослідження «Волонтерство в Україні: Представництво ООН в Україні. Електрон. аналог друк. вид: https://surl.li/ntxgcf.
2. Маккарлі С. Управління діяльністю волонтерів. Як залучити громадськість до вирішення проблем суспільства Київ: Ресурсний центр розвитку громадських організацій „Гурт", 2020. 160 с.
3. Підготовка волонтерів та їх роль у реалізації соціальних проектів/ заг. ред. І. Звєрєвої, Г. Лактіонової. Київ, 2021. 512 с.
4. Савельчук І. Б. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. Social Work and Education. 2022. Vol. 9, No. 1. pp. 113-121. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.9

ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ

Лилик Віра

Сучасна Україна переживає масштабні соціальні трансформації, пов’язані з повномасштабною війною, що триває з 2022 року. Вимушено переміщені особи (далі – ВПО) потребують матеріальної, фінансової, соціально-педагогічної та психологічної допомоги та підтримки. Негативно впливають на особистість постійні стресові ситуації, пов’язані з вимушеним від’їздом з постійного місця проживання, порушенням стабільних і звичних умов життя, втратою годувальника, друзів, родичів, позбавленням батьківського піклування.

Однією з найбільш уразливих соціальних груп у цьому контексті є діти з сімей ВПО, які, попри формальну безпеку, живуть у постійній тривозі, емоційному напруженні та нестабільності. Ці діти щоденно стикаються з наслідками бойових дій опосередковано – через стан батьків, нові умови проживання, зміну соціального кола, вплив ЗМІ, втрату звичних моделей взаємодії. У зв’язку з цим актуальним є питання розробки та впровадження ефективних програм супроводу, що сприятимуть гармонійній інтеграції таких дітей у нове середовище.

Водночас в Україні досі бракує цілісної системи соціально-педагогічної та психологічної допомоги цій категорії. Практичні ініціативи, які існують на рівні окремих шкіл, громадських організацій чи волонтерських проєктів, потребують наукового обґрунтування та систематизації. Саме тому наукове дослідження в цій сфері має не лише теоретичну, а й важливу практичну цінність.

Особливої актуальності тема набуває в умовах тривалого воєнного конфлікту, коли діти з сімей ВПО потребують не епізодичної, а системної, комплексної підтримки, що охоплює як соціальні, так і емоційно-психологічні аспекти їхнього життя. Це зумовлює потребу у впровадженні адаптивних, чутливих до контексту підходів соціального супроводу, які враховують потреби кожної дитини.

Метою тези є обґрунтування характеристики соціально-психологічних проблем, дітей внутрішньо переміщених сімей.

Дослідження соціально-психологічних проблем внутрішньо переміщених дітей є важливим з огляду на складності, з якими вони можуть зіштовхнутися через примусову міграцію. Це може включати втрату дому, розрив соціальних зв'язків, зміну навчального середовища, стрес та тривогу, що в сукупності може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя та соціальну адаптацію.

Проблеми внутрішньо переміщених осіб можуть включати доступ до житла, роботи, освіти, медичного обслуговування, соціального захисту та інших основних послуг. Їх становище часто супроводжується юридичними та фізичними обмеженнями, соціальною ізоляцією та дискримінацією. Забезпечення прав та потреб внутрішньо переміщених вимагає злагоджених зусиль національних урядів, міжнародних організацій та громадянського суспільства [1].

На відміну від дорослих, діти мають обмежені можливості для самостійного рішення своїх проблем та захисту своїх прав. Вони більш схильні до психологічного стресу та тривожності, що може вплинути на їхнє ментальне здоров'я та розвиток. Крім того, переміщення часто призводить до перерв у освітньому процесі, що може мати довготривалі наслідки для їхньої майбутньої кар'єри та соціального становища [2].

Адаптація до нового середовища, відновлення звичайного ритму життя, пошук нових друзів – все це стає величезним випробуванням для внутрішньо переміщених дітей, що вимагає активної участі держави, громадськості, та міжнародних організацій у створенні умов для їхнього захисту, підтримки, та інтеграції. Тому наукові дослідження та розробка програм, спрямованих на вирішення соціально-психологічних проблем внутрішньо переміщених молодшого шкільного віку, є актуальними та необхідними для забезпечення благополуччя та стабільного розвитку цієї вразливої категорії населення [1].

Оскільки проблема переселенців України має комплексний характер, що

пов’язано з наявністю у ній як об’єктивного, так і суб’єктивного чинника, то й соціальна-психологічна допомога, соціальна робота з цією категорією населення має носити інтегративний характер, включати всю сукупність необхідних заходів, та забезпечувати ефективне виконання основних функцій у їхньому гармонійному поєднанні [3]. Розглянемо детальніше соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених дітей, їхні наслідки та можливі методи соціально-психологічної роботи у таблиці 1.

Таблиця 1

Соціально-психологічні проблеми	Прояви	Можливі наслідки	Методи дослідження та роботи
Психологічна травматизація	Підвищена тривожність, почуття страху, безпорадність	Хронічна тривожність, порушення сну, емоційна нестабільність	Інтерв'ю з батьками, психологічне тестування, арт-терапія
Проблеми соціалізації	Відчуженість, соціальна ізоляція, булінг	Низька самооцінка, труднощі в інтеграції до нових колективів	Соціометрія, групова терапія, ігрові методи
Зміна сімейних відносин	Порушення стосунків у родині, психологічний стрес у батьків	Нестабільність, емоційна невизначеність	Спостереження, інтерв'ю з батьками, сімейна терапія
Освітні проблеми	Відставання у навчанні, труднощі адаптації до нових навчальних умов	Погіршення успішності, зниження мотивації до навчання	Анкетування педагогів, індивідуальні консультації, адаптивні програми
Емоційні та поведінкові розлади	Агресивна або замкнута поведінка, дратівливість	Формування негативних поведінкових моделей, труднощі у спілкуванні	Спостереження, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія

Оскільки проблема переселенців України має комплексний характер, що пов’язано з наявністю у ній як об’єктивного, так і суб’єктивного чинника, то й соціальна-психологічна допомога, соціальна робота з цією категорією населення

має носити інтегративний характер, включати всю сукупність необхідних заходів, та забезпечувати ефективне виконання основних функцій у їхньому гармонійному поєднанні [3].

Отже, дослідження соціально-психологічних проблем внутрішньо переміщених дітей підкреслює глибокий та багатогранний вплив, який примусове переміщення може мати на дітей цього вікового періоду. Втрата дому, стабільності, перервані освітні процеси, а також виклики соціальної інтеграції в новому середовищі створюють комплекс проблем, які вимагають негайного та цілеспрямованого втручання. На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки, що ефективна підтримка внутрішньо переміщених дітей вимагає комплексного підходу, що включає психологічну допомогу, освітні ініціативи, програми соціальної інтеграції, а також законодавчу підтримку.

Список використаних джерел

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації за наук. ред. В.Г. Панка. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 102 с. URL: https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2020-01/28/1
2. Адаптація дітей і мігрантів до нових освітніх середовищ: теоретичні та практичні аспекти за ред. Н. М. Лихацької Київ: Інститут
3. Багрій В. Особливості технології ведення випадку в умовах воєнного стану. Ввічливість. Харків. 2022. Вип 3. С. 19-25

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Федчишина Ярослава

Емоційне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки та практики, оскільки воно безпосередньо пов'язане з інтенсивністю емоційної взаємодії у професіях типу «людина – людина». Особливої значущості ця проблема набуває у професійній діяльності психологів, робота яких передбачає постійний контакт з людьми, надання психологічної підтримки, співпереживання та глибоке занурення у переживання клієнтів. Така специфіка професійної діяльності вимагає високого рівня емоційної включеності, здатності до емпатії, саморегуляції та психологічної стійкості. У разі тривалого емоційного напруження та недостатності особистісних ресурсів це може призводити до формування синдрому емоційного вигорання.

Метою тези є емпіричне дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів. Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, у якому взяли участь 60 здобувачів, 4-го курсу спеціальності С4 Психологія. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження, було використано такий комплекс психодіагностичних методик: Методика «Діагностика емоційного вигорання» Дж. Грінберг. Обробка та аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою психодіагностичної методики, дозволив виявити певні тенденції та взаємозв'язки.

У результаті проведення методики «Діагностика емоційного вигорання» Дж. Грінберга, було виявлено різний ступінь вираженості емоційного вигорання майбутніх психологів, що дозволяє зробити узагальнені висновки щодо психоемоційного стану майбутніх психологів.

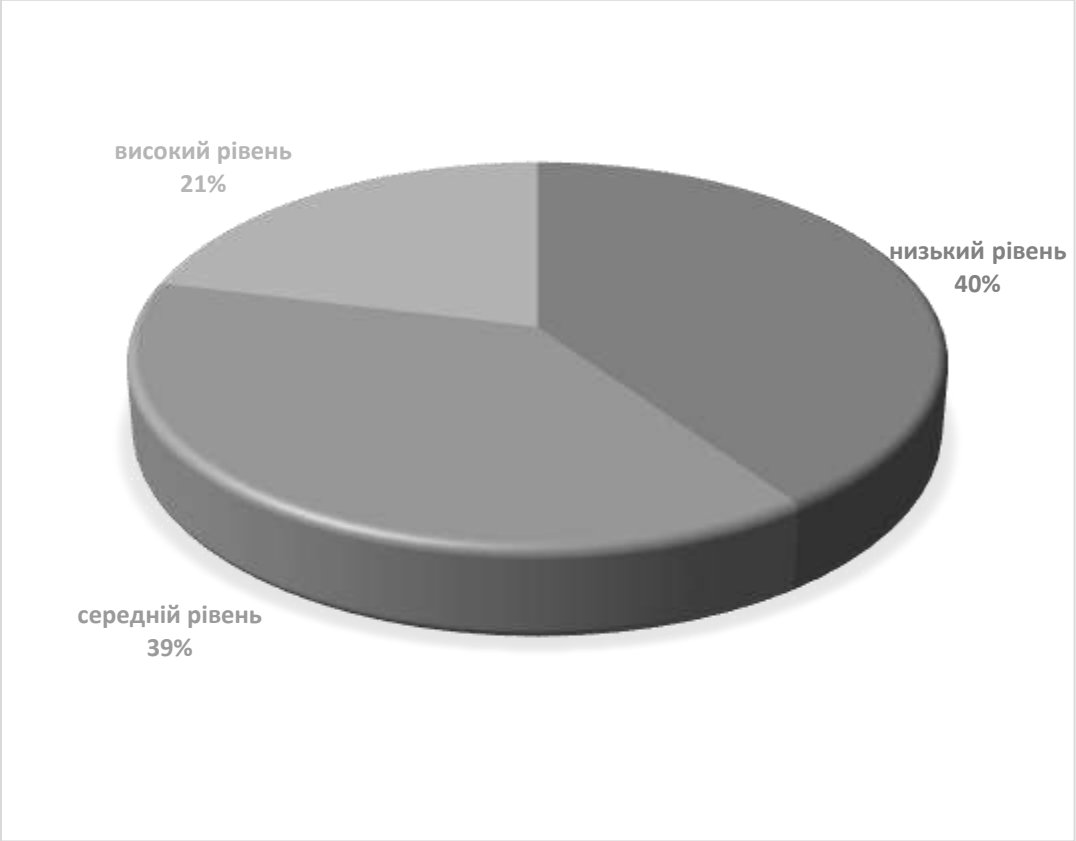

Рис. 1 Рівень емоційного вигорання майбутніх психологів

Низький рівень емоційного вигорання, зафіксований у 40% майбутніх психологів, свідчить про достатній рівень збереження психоемоційних ресурсів, ефективне функціонування механізмів психологічного захисту та адаптації, а також відносно гармонійний баланс між професійними вимогами та індивідуальними можливостями. Такий рівень емоційного вигорання, як правило, характеризується високою здатністю до саморегуляції, адекватною емоційною залученістю у професійну діяльність без надмірного виснаження, а також сформованими навичками подолання стресових ситуацій.

Середній рівень емоційного вигорання, який виявлено у 39% майбутніх психологів, відображає наявність окремих симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації або зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності, однак без їх критичного загострення. Для середнього рівня емоційного вигорання, характерним є періодичне відчуття втоми, зниження емоційної залученості,

тенденції до формалізації міжособистісної взаємодії, а також коливання мотиваційних установок.

Високий рівень емоційного вигорання, зафіксований у 21% майбутніх психологів, свідчить про наявність виражених ознак емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Майбутні психологи із високим рівнем емоційного вигорання характеризуються значним зниженням енергетичного потенціалу, відчуттям хронічної втоми, емоційною спустошеністю, а також негативним або відстороненим ставленням до професійної діяльності та взаємодії з іншими людьми.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про наявність у значної частини майбутніх психологів ознак емоційного вигорання різного ступеня вираженості. Особливу увагу привертає той факт, що високі рівні окремих компонентів (емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції досягнень) представлені у приблизно третини вибірки, що вказує на необхідність цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи. Отримані дані підкреслюють важливість формування у майбутніх фахівців навичок емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості та підтримки позитивного професійного самосприйняття.

Список використаних джерел

1. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
2. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ, 2023. 76 с.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.:НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
4. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.60 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Міщенко Софія

Повномасштабне російське вторгнення в Україну, розпочате 24 лютого 2022 року, призвело до масштабних людських втрат, зростання кількості поранених військовослужбовців та безпрецедентного навантаження на систему медичної і психологічної реабілітації. За даними Міністерства охорони здоров'я України, кількість військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги у зв'язку з бойовими травмами, щороку зростає. Водночас наукове осмислення чинників, що визначають ефективність психологічного відновлення в умовах активних бойових дій, залишається недостатнім. Особливої значущості набуває вивчення взаємодії когнітивних, особистісних, соціальних та смисложиттєвих ресурсів відновлення, оскільки саме їх інтеграція визначає здатність військовослужбовця до успішної ресоціалізації та повернення до повноцінного життя після поранення. Це обумовлює теоретичну та практичну актуальність представленого дослідження.

У межах емпіричного дослідження психологічного відновлення поранених військовослужбовців було здійснено комплексний аналіз когнітивних, особистісних, соціальних та смисложиттєвих чинників, які визначають ефективність реабілітаційного процесу. Отримані результати дозволили не лише зафіксувати актуальний психологічний стан респондентів, а й виявити внутрішні механізми адаптації та відновлення після бойової травми.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону у місті Вінниця та охопило 60 поранених військовослужбовців віком від 20 до 50 років. Методологічною основою став змішаний підхід (mixed methods), що поєднав кількісні психодіагностичні методики та якісний аналіз самоідентифікації. Такий підхід дозволив розглядати психологічне відновлення не лише як процес редукції симптоматики, а як багаторівневу трансформацію особистості в умовах пережитої травми.

Застосування стандартизованих психодіагностичних методик (CD-RISC, MSPSS, MoCA, СЖО) забезпечило можливість отримання об'єктивних кількісних показників життєстійкості, рівня соціальної підтримки, когнітивного статусу та осмисленості життя. Водночас використання методики «Хто я?» дозволило дослідити особливості трансформації Я-концепції, структуру самоідентифікації військовослужбовців та співвідношення між ролями «воїна», «пацієнта», «члена родини» та «особистості, здатної до розвитку».

Результати описової статистики засвідчили, що психологічний стан поранених військовослужбовців характеризується поєднанням достатнього адаптаційного потенціалу та вираженого психофізіологічного виснаження. Середній рівень життєстійкості свідчить про збереження внутрішніх ресурсів подолання труднощів, однак значна індивідуальна варіативність показників вказує на неоднорідність процесу відновлення та наявність групи ризику щодо формування стійкої психологічної дезадаптації. Найбільш вираженим зовнішнім ресурсом виступила соціальна підтримка, насамперед підтримка з боку родини, яка забезпечує стабілізацію емоційного стану та підтримує суб'єктивне відчуття безпеки й значущості.

Особливого значення набувають результати когнітивного скринінгу. Встановлено, що значна частина респондентів демонструє легке когнітивне зниження, пов'язане передусім із наслідками акубаротравм та мінно-вибухових ушкоджень. Порушення уваги, оперативної пам'яті та виконавчих функцій ускладнюють не лише повсякденне функціонування, а й сам процес психологічної реабілітації, оскільки знижують здатність до рефлексії, планування майбутнього та осмислення власного досвіду. Таким чином, когнітивна збереженість виступає фундаментальною умовою успішного психологічного відновлення та подальшої ресоціалізації військовослужбовців.

Кореляційний аналіз підтвердив системний характер взаємозв'язків між основними компонентами психологічного відновлення. Виявлено сильний позитивний

зв'язок між рівнем родинної підтримки та життєстійкістю, що свідчить про визначальну роль сімейного оточення у підтриманні психологічної стабільності військовослужбовця. Також встановлено, що вищий когнітивний статус пов'язаний із більшою осмисленістю життя, а внутрішній локус контролю корелює з показниками життєстійкості. Отримані результати дозволяють розглядати процес відновлення як результат складної взаємодії нейропсихологічних, особистісних та соціальних чинників.

Якісний аналіз самоідентифікації показав, що структура Я-концепції поранених військовослужбовців перебуває у стані внутрішньої трансформації. Домінування категорії «Соціальне Я» свідчить про збереження значущості ролей воїна, захисника та члена родини, що виконує стабілізуючу функцію та підтримує відчуття власної цінності. Водночас поява категорії «Фізичне Я» відображає фіксацію на тілесних обмеженнях та ризик формування ідентичності «пацієнта». Найбільш уразливою групою стали респонденти з ознаками екзистенційної кризи, для яких характерні переживання втрати сенсу життя, безперспективності та внутрішньої дезорієнтації.

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента остаточно підтвердив гіпотезу дослідження щодо визначальної ролі соціальної підтримки у структурі психологічного відновлення. Військовослужбовці з високим рівнем підтримки демонстрували достовірно вищі показники життєстійкості порівняно з респондентами, які перебували у стані соціального дефіциту. Це свідчить про те, що соціальні зв'язки виконують функцію потужного психологічного ресурсу, здатного компенсувати частину наслідків травматичного досвіду та підтримувати активну адаптаційну позицію особистості.

На основі отриманих результатів було розроблено комплексну програму психологічного супроводу «Ресурс відновлення», спрямовану на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, стабілізацію когнітивної сфери та формування умов для посттравматичного зростання. Програма включає когнітивну реабілітацію, реконструкцію ідентичності, роботу із сімейною системою та екзистенційну

підтримку. Особливий акцент зроблено на інтеграції нейропсихологічної корекції з наративними та смислотворчими методами психологічної допомоги, що дозволяє забезпечити цілісність реабілітаційного процесу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що психологічне відновлення поранених військовослужбовців є складним багатовимірним процесом, який охоплює когнітивний, емоційний, особистісний та соціально-екзистенційний рівні функціонування особистості. Ефективність реабілітації залежить від інтеграції внутрішніх ресурсів життєстійкості, когнітивної збереженості та зовнішньої соціальної підтримки. Саме комплексний підхід, орієнтований на відновлення цілісної особистості, створює умови для успішної адаптації, ресоціалізації та подальшого посттравматичного розвитку військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82.
2. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
3. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
4. Nasreddine Z. S. et al. The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: a brief screening tool for mild cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2005. Vol. 53, No. 4. P. 695–699.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.
6. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.
7. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41.
8. Михайличенко В. О. Психологічна допомога учасникам АТО: теоретичні та прикладні аспекти. Харків : НУЦЗУ, 2018. 214 с.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА: РОЛІ, ФУНКЦІЇ ТА ЕТИЧНІ СТАНДАРТИ

Костик Валентина

Професійна діяльність соціального працівника є складним комплексом взаємопов'язаних процесів, спрямованих на надання соціальних послуг, підтримку вразливих категорій населення та забезпечення соціальної справедливості в громаді. Соціальний працівник виступає посередником між державними, громадськими та приватними соціальними інституціями, а також клієнтами, виконуючи одночасно адміністративні, консультативні та підтримуючі функції. Поняття професійної діяльності у соціальній роботі включає взаємодію фахівця з клієнтами, оцінку соціальних потреб, планування та реалізацію соціальних інтервенцій, координацію з іншими спеціалістами та організаціями.

Функції соціального працівника включають оцінку соціальної ситуації клієнта, планування та реалізацію соціальних інтервенцій, надання психологічної підтримки, координацію послуг між різними соціальними службами та організаціями, а також моніторинг результатів надання послуг. Кожна функція вимагає від працівника високого рівня професійної компетентності, здатності до критичного аналізу, прийняття етичних рішень та дотримання професійних стандартів. Етичні стандарти соціальної роботи передбачають повагу до гідності клієнта, конфіденційність, об'єктивність, неупередженість та готовність діяти у найкращих інтересах клієнта, навіть у складних соціальних або моральних ситуаціях. Професійні стандарти визначають вимоги до освіти, підготовки та практичних навичок соціального працівника, забезпечують відповідність практики сучасним науковим підходам і нормативним вимогам держави.

Професійна діяльність соціального працівника у сільській місцевості докорінно відрізняється від такої у міських умовах. Ця специфіка детермінована унікальним соціокультурним, економічним та інфраструктурним контекстом

сільського соціуму, який формує специфічні виклики та вимагає від фахівця особливих підходів до роботи. Розуміння цих особливостей є ключовим для подальшого аналізу мотиваційних чинників, що спонукають фахівців до діяльності в таких умовах [2, с. 367].

Сільське середовище має свою унікальну соціокультурну специфіку, яка суттєво впливає на організацію, зміст і форми соціальної роботи. Життя у невеликій громаді відзначається високим рівнем взаємозалежності, відкритістю та тісними соціальними зв'язками. Майже всі знають один одного, тому будь-яка подія, проблема чи зміна у житті окремої людини стає відомою всім. Така «прозорість» громади створює підвищений рівень соціального контролю, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, це сприяє дотриманню соціальних норм, запобігає девіантній поведінці, формує атмосферу довіри та взаємної підтримки [1, с. 82].

Важливою особливістю сільських територій є обмеженість соціальної інфраструктури. Часто соціальні послуги надаються нерегулярно або в дуже обмеженому обсязі. У багатьох селах відсутні спеціалізовані служби. Навіть елементарні умови для дозвілля, розвитку дітей і молоді часто відсутні або функціонують епізодично. Через це сільський соціальний працівник змушений виконувати функції багатьох фахівців одночасно: бути і консультантом, і організатором дозвілля, і координатором допомоги [1, с. 83].

Через брак кадрів і ресурсів соціальний працівник у селі має бути справжнім універсалом. На відміну від міських колег, які можуть спеціалізуватися на окремих напрямах (робота з дітьми, людьми з інвалідністю, жертвами насильства тощо), сільський фахівець охоплює весь спектр соціальних проблем. Він одночасно працює з дітьми, молоддю, сім'ями, людьми похилого віку, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та людьми з інвалідністю. Крім того, він часто бере участь у громадських заходах, координує волонтерів, організовує соціальні акції, займається

профілактикою негативних явищ, співпрацює з місцевою владою [2, с. 367].

Умови життя в сільській місцевості зумовлюють специфіку діяльності соціального працівника, оскільки сільський соціум характеризується тісними міжособистісними зв'язками, обмеженою інфраструктурою та значною роллю неформальних відносин [3, с. 69].

Особливого значення набуває посередницька функція соціального працівника, який виступає зв'язком між жителями громади та державними, медичними, соціальними чи волонтерськими структурами. Завдяки його діяльності клієнти отримують необхідну допомогу в оформленні документів, пільг, субсидій, доступі до медичних послуг і соціальної підтримки.

Таким чином, специфіка професійної діяльності соціального працівника у сільській місцевості полягає у її універсалізмі, багатофункціональності та глибокій інтегрованості у локальну громаду. Фахівець змушений діяти в умовах дефіциту ресурсів, підвищеного соціального контролю, інфраструктурних обмежень та інформаційної ізоляції населення. Це висуває надзвичайно високі вимоги не лише до професійної компетентності, але й до особистісних якостей, морального гарту та психологічної стійкості. Дані умови праці неминуче стають визначальними факторами у формуванні як внутрішньої, так і зовнішньої професійної мотивації фахівців.

Список використаних джерел

1. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 176 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5126/

2. Децюк Т. М., Косопльоткіна Н. Л. Особливості формування мотивації досягнення успіху у професійній діяльності соціальних працівників. *Молодий вчений*. 2017. № 12. С. 366–369. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/12/87.pdf

3. Іваненко, С. Організація соціальних послуг у малих громадах: досвід України. *Соціологія і право*, 2020, №1, С 63–75.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Левік Анастасія

Аналіз наукового доробку свідчить, що в психології активно вивчаються питання формування самооцінки у підлітковому віці, проте існують суперечності щодо ролі соціальних мереж як чинника соціалізації та психологічного розвитку. Дослідження сучасних авторів показують, що надмірне користування цифровими платформами може посилювати залежність від зовнішнього схвалення та формувати емоційну нестійкість, тоді як помірне та усвідомлене використання соціальних мереж сприяє розвитку комунікативних навичок і самовираження. Визначені протиріччя між потенційними перевагами та ризиками цифрового середовища стали підґрунтям для проведення даного дослідження, метою якого є виявлення конкретного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків 13–14 років.

Мета публікації **-**виявлення особливостей впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків 13–14 років

Соціальні мережі сьогодні є невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків і відіграють значну роль у формуванні їхньої ідентичності та самооцінки. Психологічний вплив цих платформ на підлітків має багатовимірний характер. По-перше, соціальні мережі забезпечують підліткам можливість соціальної взаємодії та підтримки, що позитивно впливає на розвиток їхньої самоповаги. По-друге, соціальні мережі надають можливість самовираження через публікацію власних думок, творчих робіт, фотографій та відео. Така активність сприяє формуванню позитивної самооцінки за умови отримання підтримки від соціального оточення.

Однак існують і значні ризики для психологічного благополуччя підлітків. Одним із основних факторів є постійне порівняння себе з іншими користувачами. Ідеалізовані образи, що поширюються у соцмережах, створюють у підлітків відчуття невідповідності та заниженої цінності власної особистості. Психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є амбівалентним: з одного боку,

вони можуть стати інструментом підтримки та розвитку, а з іншого – джерелом тривоги, порівнянь, самокритики та залежності.

Для участі у дослідженні було залучено 36 підлітків, які є користувачами TikTok, Instagram та YouTube. Було використано дві методики самооцінки – Дембо-Рубінштейн та шкала залежності від схвалення ровесників, та методика Кімберлі Янг для визначення інтернет-залежності. За методикою "Дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн)" переважна більшість учасників, а саме 55,6%, демонструє середній рівень самооцінки, що вказує на відносно стабільне самосприйняття з можливими коливаннями під впливом зовнішніх чинників. Рівномірний розподіл між низьким та високим рівнями по 22,2% у кожній групі свідчить про наявність як підлітків із заниженою самооцінкою, так і тих, хто має завищене самосприйняття. За методикою: "Рівень залежності від соціального схвалення" більшість підлітків, а саме 52,8%, виявляє помірну залежність від соціального схвалення. Низький рівень характерний для 30,6%.

Високий рівень залежності спостерігається у 16,7% відсотків учасників, що може вказувати на підвищену потребу у зовнішньому підтвердженні власної цінності. За методикою: "Тест інтернет-залежності (Кімберлі Янг)" у більшості підлітків, а саме у 61,1% досліджуваних, спостерігається помірне використання інтернету без ознак виражених форм залежності. Чверть учасників, тобто 25%, демонструють низький рівень інтернет-залежності, що вказує на здатність контролювати час перебування онлайн. Лише 13,9% учасників виявляють високий рівень інтернет-залежності, що потребує додаткової уваги з боку психологів та педагогів.

Емпіричні дані показують, що переважна частина підлітків критично ставиться до контенту, має розвинені внутрішні орієнтири і демонструє високий рівень самооцінки. Були отримані кореляційні коефіцієнти: $r = 0,93$ для зв'язку самооцінки та залежності від схвалення, $r = 0,88$ для зв'язку самооцінки та інтернет-залежності, а також $r = 0,85$ для зв'язку залежності від схвалення та інтернет-залежності. Коефіцієнти кореляції свідчать про те що висока самооцінка у 13–14 років часто є не ознакою внутрішньої стійкості, а радше відображенням високих соціальних домагань

та потреби у зовнішньому визнанні. Щоб підтримувати цей статус та уявлення про себе як про успішну особистість, підліток гостро потребує постійного схвалення з боку оточення, що й пояснюється високим рівнем залежності від схвалення. У свою чергу, Інтернет-залежність виступає як поведінковий наслідок цієї потреби: соціальні мережі стають найбільш доступним та ефективним інструментом для швидкого отримання великої кількості такого схвалення, перетворюючи використання мережі на компульсивну, залежну поведінку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні заходів психологічної підтримки підлітків, програм медіаграмотності та рекомендацій щодо формування здорового ставлення до соціальних мереж, зокрема з метою зниження ризиків цифрової залежності та розвитку адекватної самооцінки.

Список використаних джерел

1. Явон С.В. Соціальні мережі та молодь. *Sosiologie cloveka*. 2016. №1. С. 28-32.
2. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. І. С. 431-438.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ярмуратій Софія

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалася у лютому 2022 року, спричинила суттєві зміни у психологічному стані населення, особливо молоді. Юнацький вік є періодом активного формування особистості, світогляду, системи цінностей та механізмів психологічної адаптації. Актуальність теми полягає у необхідності вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки молоді в умовах воєнного стану, адже ефективність обраних стратегій безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості, адаптації та психічного благополуччя.

Формування уявлень про копінг-стратегії у психологічній науці відбулося порівняно недавно, однак це поняття швидко посіло важливе місце у дослідженнях поведінки особистості в умовах стресу. Термін «coping» у перекладі з англійської означає «подолання» або «впоратися» [3, с. 291].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану.

У психологічному контексті він описує емоційну реакцію людини на труднощі, насамперед активні способи взаємодії зі складними життєвими ситуаціями, спрямовані на зниження їх негативного впливу. Передумови виникнення теорії копінгу пов’язані з ранніми дослідженнями стресу та адаптаційних можливостей організму. Значний внесок у розвиток цього напряму зробив канадський учений австро-угорського походження Г. Селье, який одним із перших почав системно аналізувати реакції організму на дію стресових чинників. Саме він створив основу для подальшого вивчення механізмів психологічної адаптації особистості [6].

У подальшому науковий інтерес змістився від фізіологічних проявів стресу до аналізу психологічних способів реагування людини на кризові обставини. Важливу роль у становленні сучасної концепції копінгу відіграли праці американських

психологів та Р. Лазаруса та С. Фолкман. Дослідники розглядали копінг як «динамічний процес, що включає когнітивні та поведінкові дії особистості, спрямовані на подолання або послаблення впливу вимог і обставин, які сприймаються людиною як надмірно складні чи такі, що перевищують її адаптаційні можливості» [5].

Питання психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану розглядали також такі українські сучасні дослідники, як В. Кутішенко, К. Мельник, Н. Тертична, Л. Котлова, І. Долінчук, І. Ілющенко та ін. У своїх наукових працях вони дійшли висновку, що значна частина молоді в умовах війни переживає високий рівень емоційної напруги, тривожності та психічної втоми. Дослідники наголошують, що одним із найважливіших захисних чинників виступає соціальна підтримка, а також наявність стабільного та безпечного соціального середовища [1].

Подібні результати були отримані у дослідженні Л. Пилипенко та Ю. Пристайко, яке проводилося серед студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні (n=100). Метою дослідження стало вивчення впливу стресових чинників на психічне здоров'я юнаків та їхні адаптаційні можливості [2].

Для отримання емпіричних результатів науковці застосували цілий комплекс психодіагностичних методик (опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, методика «САН», «Шкала оцінки впливу травматичної події», багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»), спрямованих на оцінювання психічного благополуччя, рівня тривожності, адаптаційного потенціалу та емоційного стану молоді. Також було здійснено статистичний аналіз взаємозв'язків між показниками психологічного стану та особливостями адаптації [2].

Результати дослідження засвідчили, що зі зростанням рівня тривожності у молоді знижується показник психологічного благополуччя ($r = –0,41$; $p \leq 0,01$). Було встановлено, що емоційне виснаження негативно позначається на адаптаційних можливостях

особистості, про що свідчить виявлений кореляційний зв'язок ($r = –0,38$; $p \leq 0,05$). Науковці визначили, що застосування конструктивних способів подолання стресу позитивно пов'язане з рівнем психологічної стійкості юнаків ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$) [2].

Результати дослідження продемонстрували наявність суттєвих взаємозв'язків між психологічним благополуччям молоді, рівнем стресу та здатністю до адаптації. Дослідники також встановили, що використання конструктивних копінг-стратегій позитивно пов'язане з рівнем психологічної стійкості. Це свідчить про те, що активні способи подолання труднощів, соціальна підтримка та позитивне переосмислення ситуації допомагають молоді краще адаптуватися до умов війни. До таких самих висновків дійшли хорватські вчені К. Гауелл, Дж. Б. Каплов, К. Лейном, М. Бенсон, Ю. Компасом, Р. Каталінскі, Х. Пашаліч, Н. Босанкіч та Р. Піньоус у своєму дослідженні «Predicting adolescent posttraumatic stress in the aftermath of war: Differential effects of coping strategies across trauma reminder, loss reminder, and family conflict domains» [4].

Таким чином, результати сучасних психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених свідчать про те, що воєнний стан суттєво впливає на психоемоційний стан юнаків. Ефективне використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підтриманню психологічної стійкості, психічного благополуччя та успішнішій адаптації молоді до умов війни.

Список використаних джерел

1. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус.* 2023. № 53. С. 63–68.

2. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66.

3. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 291-299.

4. Howell K. H., Kaplow J. B., Layne C. M., Benson M. A., Compas B. E., Katalinski R., Pašalić H., Bosankić N., Pynoos R. Predicting adolescent posttraumatic stress in the aftermath of war: Differential effects of coping strategies across trauma reminder, loss reminder, and family conflict domains. *Anxiety, Stress & Coping.* 2015. Vol. 28, No. 1. P. 88–104.

5. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company. URL: https://surl.li/talkae

6. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1984. 544 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Трасковська Юлія

Вибір шлюбного партнера належить до явищ, у яких особистісна історія, досвід прив'язаності, система цінностей і соціальні очікування поєднуються в єдиний внутрішній механізм. В сучасному соціальному середовищі змінюються уявлення про сім'ю, гендерні очікування, межі автономії й форми інтимності, тому партнерський вибір набуває виразної психологічної напруги.

Поняття шлюбного партнерства в психологічній науці охоплює не тільки емоційну прихильність, а й систему щоденної взаємодії, у якій формується досвід прийняття, підтримки, довіри, відповідальності та спільного планування. Партнерство функціонує як психологічний простір, де кожен учасник зберігає автономію та входить у стабільний емоційний контакт з іншою людиною. Його якість визначається здатністю партнерів інтерпретувати поведінку одне одного без надмірних викривлень, витримувати конфлікт, домовлятися про розподіл сімейних функцій, підтримувати емоційну безпеку та створювати спільну історію стосунків. У такій логіці шлюбний вибір постає початковою ланкою майбутньої сімейної динаміки, бо саме під час вибору активуються очікування щодо близькості, турботи, статусу, стабільності, сексуальності, спільного розвитку й побутової сумісності [1, с. 7].

Метою тези є обґрунтування психологічних детермінант вибору шлюбного партнера у сучасному суспільстві.

Психологічні теорії вибору шлюбного партнера пояснюють цей процес через кілька взаємопов'язаних площин. Теорія схожості пов'язує вибір із подібністю цінностей, світогляду, соціального досвіду, темпераментальних характеристик і стилю життя. Концепція доповнюваності показує, що партнер нерідко приваблює тими рисами, які компенсують внутрішню незавершеність самої особистості. Психоаналітична традиція розглядає вибір через перенесення ранніх образів,

родинних сценаріїв і несвідомих очікувань, засвоєних у дитячому досвіді. Теорія соціального обміну описує партнерський вибір як оцінювання взаємних ресурсів, очікувань і внесків у стосунки. Теорія прив'язаності поглиблює розуміння проблеми: безпечний, тривожний або уникаючий стиль близькості впливає на те, як людина обирає партнера, реагує на дистанцію, переживає конфлікт, шукає підтримку або захищається від інтимності [3, с. 5].

Особистісні чинники вибору шлюбного партнера пов'язані з емоційною зрілістю, самооцінкою, ціннісними орієнтаціями, здатністю до рефлексії, досвідом попередніх стосунків і моделями, засвоєними в батьківській сім'ї [2, с. 133]. Людина з нестабільною самооцінкою часто шукає в партнері підтвердження власної значущості, що створює залежну або контрольну модель взаємодії. Емоційна незрілість сприяє ідеалізації партнера, очікуванню повного прийняття, страху втрати й надмірній чутливості до відмови.

Таблиця 1

Психологічні детермінанти вибору шлюбного партнера

Психологічні детермінанти	Зміст прояву у виборі шлюбного партнера
1	2
Емоційна привабливість	Виникнення симпатії, почуття близькості, довіри, емоційного комфорту у взаємодії з партнером.
Ціннісна сумісність	Подібність життєвих цілей, моральних переконань, поглядів на сім'ю, виховання дітей, кар'єру та побут.
Особистісна сумісність	Узгодженість характерів, темпераменту, стилів спілкування, рівня відповідальності та емоційної зрілості.
Потреба в безпеці	Прагнення до стабільності, підтримки, захищеності, передбачуваності у стосунках.
Сімейні сценарії	Вплив батьківської моделі сім'ї, засвоєних у дитинстві уявлень про ролі чоловіка й жінки у шлюбі.
Самооцінка особистості	Впливає на рівень домагань, очікування від партнера та готовність до рівноправних стосунків.
Комунікативна сумісність	Здатність партнерів до діалогу, вирішення конфліктів, взаєморозуміння та емоційної підтримки.
Мотивація шлюбу	Орієнтація на кохання, партнерство, створення сім'ї, соціальний статус, матеріальну стабільність або самореалізацію.
Психологічна зрілість	Готовність до відповідальності, компромісу, прийняття іншої людини та спільного подолання труднощів.

Вікові параметри вибору демонструють зміну мотиваційної структури протягом життя (табл. 1). У юності переважає романтизоване бачення любові, орієнтація на зовнішню привабливість, емоційну насиченість і потребу у визнанні. У ранній дорослості зростає значення ціннісної сумісності, комунікативної відкритості, планів на майбутнє, здатності до відповідальності. У зрілішому віці вибір частіше спирається на емоційну безпеку, побутову узгодженість, взаємну підтримку й психологічну стабільність.

Таким чином, теоретичний аналіз дослідження показує, що вибір шлюбного партнера є поліструктурним психологічним процесом, у якому поєднуються особистісна зрілість, стиль прив'язаності, когнітивні схеми, родинні сценарії, соціокультурні норми, гендерні очікування й вікові завдання розвитку. Шлюбне партнерство формується як простір взаємного впливу, де початковий вибір визначає подальшу якість емоційної близькості, комунікації, довіри та стабільності.

Список використаних джерел

1. Бацилєва О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Дослідження психологічних аспектів готовності до шлюбу сучасної молоді. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5, № 10. С. 64–83. URL: r.donnu.edu.ua (дата звернення: 17.05.2026).

2. Безвершко М. І. Психологічні особливості вибору молоддю шлюбного партнера. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору:* матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2019. С. 133–136.

3. Березовська Л. І. Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України.* Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2020. С.5-12.

4. Вінс В. А. Кашпур Ю. М. Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Ужгородський національний університет, 2022. Вип. 4. С. 42–46.

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Мащенко Анастасія

Соціальна нестабільності та воєнний стан створюють для суспільства середовище постійної загрози. Коли психологічний тиск триває місяцями, звичайна тривога вкорінюється в характері й перетворюється на особистісну тривожність, яка визначає вибір копінг-стратегій. Високий рівень тривожності спотворює сприйняття дійсності, втрачається здатність раціонально аналізувати ситуацію та обирати ефективні шляхи подолання стресу. Дослідження взаємозв'язку тривожності та стратегій подолання стресу розкриває механізми, що перешкоджають психологічній адаптації. Результати такого аналізу дозволять виокремити умови за яких тривожність перестає мобілізувати ресурси особистості і стає чинником руйнації стресостійкості.

Мета публікації – теоретичний аналіз впливу особистісної тривожності на вибір стратегій подолання стресу та виявленні психологічних механізмів формування неадаптивних форм поведінки.

В повсякденні поняття «тривога» та «тривожність» зазвичай помилково отожнюються, але в науці прийнято розрізняти тривогу як тимчасову реакцію на ситуативну загрозу та тривожність як стабільну особистісну рису. Крім того, тривогу також варто відрізняти від страху. Тривога діє як безпредметне, орієнтоване на майбутнє переживання ймовірної небезпеки, а страх є прямою відповіддю на конкретний об'єкт або стимул [5]. В особистості, яка систематично переживає тривогу ця емоційна реакція переростає в тривожність як психологічну властивість. Тривожна особистість сприймає навіть безпечні ситуації як загрозливі.

Проблема розмежування цих станів спирається на питання об'єктивності загрози. З. Фрейд, К. Хорні та П. Тілліх одностайно визначають страх як реакцію, що дозволяє локалізувати небезпеку та діяти. Об'єкт страху можна вивчити, витерпіти та атакувати. Тривога позбавлена конкретної форми. Інтенсивність її

переживання часто значно перевищує реальний масштаб проблеми; через те, що загроза невидима, особа не може з нею боротися й відчуває безпорадність [5; 7]. П. Ленг та Д. Барлоу структурували різницю між страхом та тривогою за трьома рівнями реагування. На вербально-суб'єктивному рівні страх фокусує особистість на думках про неминучу загрозу, а тривога викликає хвилювання про невизначене майбутнє. На руховому (моторному) рівні страх заставляє людину тікати від загрози, а тривога – уникати. На соматично-вісцеральному рівні гострий страх викликає сильну вегетативну реакцію, а саме: тахікардію, тремтіння, нудоту та пітливість; тривога провокує м'язову напругу [6].

Різні науковці вважають причиною тривожності деформацію самосприйняття, хоча й використовують різну термінологію. А. Адлер вважає першопричиною сформоване з дитинства відчуття загрози для власної самооцінки. К. Роджерс бачить причину в розриві між свідомим уявленням про себе та несвідомим досвідом. К. Хорні конкретизує, що причина в конфлікті між «Я - реальним» та нав'язаним «Я - ідеальним»; намагаючись захистити самооцінку від відчуття неповноцінності, суб'єкт замінює реальність фантазіями [7]. Незалежно від підходу, автори сходяться в одному – через конфлікт всередині структури особистості нервова система підтримує емоційність на стабільно високому рівні.

Потреба особистості зняти внутрішню напругу активує копінг – комплекс усвідомлених когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які суб'єкт спрямовує на мінімізацію деструктивного впливу середовища або зміну власної інтерпретації подій [1]. Відмінність копінг стратегій від класичних захисних механізмів полягає в тому, що захисні механізми ірраціональні і викривлюють дійсність заради миттєвого заспокоєння, а при копінг-поведінці наявність проблеми визнається й цілеспрямовано долається. [2].

За характером впливу на проблемну ситуацію стратегії подолання поділяють на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні). Конструктивні

стратегії передбачають активне вирішення проблеми через глибоку рефлексію. Деструктивні форми основані на регресії до інфантильної поведінки та униканні. Вони не усувають загрозу, а лише тимчасово знижують напругу.

Копінг-стратегії поділяються на 3 основні види. Проблемно-орієнтований копінг передбачає мобілізацію когнітивних ресурсів для безпосередньої зміни проблемної ситуації. Емоційно-орієнтований копінг передбачає стабілізацію внутрішнього стану або збереження цілісності «Я». Стратегія уникнення – ігнорування загрози через відсторонення або перекладення відповідальності. [2].

Високотривожна особистість, через постійне очікування невдачі, частіше схиляється до деструктивних (дезатаптивних) стратегій, які ґрунтуються на регресії та уникненні. Емоційно-орієнтовані копінги змушують лдину фокусуватися на власному роздратуванні або гніві, замість розв’язання проблеми. Низький рівень тривожності забезпечує необхідну когнітивну стійкість для реалізації конструктивних стратегій, де суб’єкт спрямовує вольові ресурси на планування та зміну обставин.

Процес подолання стресу базується на когнітивній оцінці проблеми та метакогніції – здатності особистості контролювати власне мислення. Система функціонує через безперервну взаємодію двох рівнів: об’єктний рівень генерує думки та емоційні реакції на стресор, а метарівень здійснює їх постійних моніторинг. Активний метарівень дозволяє індивіду об’єктивно оцінювати власне мислення та коригувати поведінку в потрібний момент. Висока тривожність деформує цей процес через систему стійких метакогнітивних переконань. Згідно з моделлю саморегуляційної виконавчої функції (S-REF), позитивні установки змушують особистість вірити в захисну функцію хвилювання, що провокує румінації. Негативні переконання формують страх перед втратою контролю над власною головою, точніше над думками, та активують стратегії уникнення [3].

Безпосередня когнітивна оцінка ситуації відбувається в два етапи. На стадії первинної загрози індивід визначає ступінь загрози для власного благополуччя.

Об’єктивне сприйняття дозволяє визначити стресор як виклик – складну обставину, яку можливо подолати цілеспрямованими зусиллями. На етапі вторинної оцінки відбувається аналіз наявних можливостей та ресурсів для розв’язання проблеми.

Висока особистісна тривожність впливає на обидві стадії. На першому етапі суб’єкт фіксується тільки на ймовірній шкоді та інтерпретує навіть нейтральні події небезпечними, а під час вторинної оцінки недооцінює свої можливості, і відмовляється від застосування активних адаптивних копінг-стратегій, тому що не вірить у власні сили.

Тривожність порушує процеси інгібіції – здатності гальмувати імпульсивні реакції – та заважає перемиканню уваги, тому особистість втрачає здатність швидко адаптуватися до змін та застрягає на неефективних патернах, часто автоматичних, діючи емоційно, а не раціонально. Індивід продовжує діяти як звик, навіть якщо це не приносить результату.

Тривожним особистостям характерна катастрофізація – схильність ірраціонально сприймати події як катастрофу. Замість того, щоб долати труднощі особистість витрачає ресурси психіки на подолання вигаданих загроз та прокручування в голові найгірших сценаріїв подій.

Постійне очікування невдач призводить до стану надмобілізації, що супроводжується надмірною пильністю до дрібниць, але водночас і порушенням загальної концентрації. Тривожна людина постійно перевіряє середовище на наявність загроз, і замість того, щоб об’єктивно подивитись на факти, реагує інстинктивно, орієнтуючись на суб’єктивне відчуття небезпеки, а не на реальний масштаб проблеми. Особа в стані надмобілізації спочатку надмірно уважна до дрібниць, які не мають значення для вирішення проблеми; раціональне розуміння ситуації та аналіз наявних ресурсів відбуваються із затримкою. Внаслідок цього втрачається момент, коли активне втручання могло б бути найефективнішим. Людина приходить до логічних висновків уже в стані психофізіологічного

виснаження, тому замість адаптивних стратегій подолання труднощів часто обирає пасивне очікування або соціальну самоізоляцію, остаточно втрачаючи шанс на адаптивні зміни [4].

Спроби повернути контроль над життям часто відбуваються в формі компульсивного шопінгу або порушень харчової поведінки. Оскільки зовнішній світ сприймає як непередбачуваний та загрозливий, особистість підсвідомо шукає полегшення й стабільність в діях, результат яких є миттєвим і зрозумілим.

Використання їжі для приглушення тривоги є дезадаптивним, тому що не знижує напругу, а навпаки її поглиблює. Після короткочасного задоволення тривога повертається, часто супроводжуючись почуттям провини або сорому, що може підштовхнути до розладів харчової поведінки.

Ситуація з заспокоєнням себе покупками схожа. В умовах невизначеності, коли прямий вплив на джерело стресу неможливий, накопичення ресурсів через покупки стає способом заглушити безпорадність. Для тривожної особистості це спосіб заповнити внутрішню пустоту та вгамувати страх перед майбутнім через дію, яку можна контролювати, проте, як і у випадку з їжею, проблема нікуди не зникає. В обох випадках лише закріплюється нездатність до конструктивного подолання труднощів. Тривале перебування у стані хронічної тривоги призводить до формування «вивченої безпорадності». Коли особистість звикає, що її зусилля не впливають на обставини, адаптивний страх, який мав би спонукати шукати вихід з ситуації зникає, а на його місце приходить апатія та мотиваційний параліч. При безпорадності уникнення є єдиною доступною стратегією і часто в подальшому особа повністю відмовляється від активності.

Таким чином, особистісна тривожність суттєво змінює процес взаємодії людини зі стресовими обставинами. Вона викривлює оцінку реальності, тому індивід сприймає світ як загрозливий, а власні ресурси – як недостатні, тому адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії не використовує, так як не вірить у

можливість успішного втручання в обставини. Замість цього особистість використовує стратегії, які зможуть дати миттєве полегшення та стратегію уникнення. Це може допомогти знизити напругу в моменті, але призводить до накопичення невирішених труднощів та виснаження, що тільки погіршить загальну тривожність.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. Вип. 55. С. 23–30.

2. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 76–79.

3. Пасічник І. Д., Матласевич О. В., Гущук Р. І. Роль метакогнітивних переконань в емоційно-вольовій саморегуляції лікарів в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2025. № 18. С. 4–14.

4. Шевченко Н. Ф., Бойко Ю. О. Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. Economy, management, system: current problems and perspective development : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Білосток, Польща, 22-23 листопада 2023 р.). Білосток : Center for Development of Education and Science, 2023. С. 215–218. URL: https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1704891652.pdf#page=215

5. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16

6. Barlow D. H. *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2002. 704 p.

7. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New-York ; London : W. W. Norton & Company, 1994. 256 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЮНАКІВ ІЗ ДОСВІДОМ ДИТЯЧОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Лайтер Олена

Юнацький вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, у межах якого відбувається активне становлення самосвідомості, емоційної зрілості й механізмів саморегуляції. У цей період молода людина стикається з різноманітними соціальними, навчальними й міжособистісними викликами, що потребують сформованої здатності до управління власними емоційними станами. Особливої актуальності проблема емоційної регуляції набуває у юнаків із досвідом дитячої травматизації, оскільки негативний досвід раннього дитинства може суттєво впливати на розвиток емоційної сфери й особливості психологічного функціонування особистості.

Мета – визначити психологічні особливості емоційної регуляції у юнаків із досвідом дитячої травматизації.

Проблема емоційної регуляції посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. Емоційну регуляцію розглядають як процес усвідомлення, контролю й конструктивного управління емоційними переживаннями особистості. Вона забезпечує підтримання психологічної рівноваги, сприяє адаптивному реагуванню на складні життєві ситуації і визначає ефективність соціальної взаємодії [4, с. 178]. Особливого значення емоційна регуляція набуває саме у юнацькому віці, коли відбувається формування механізмів самоконтролю, емоційної стійкості та індивідуальних способів реагування на стресогенні події.

У зарубіжній психології проблему емоційної регуляції ґрунтовно досліджував Дж. Гросс, який визначав її як систему стратегій, спрямованих на зміну інтенсивності й способів прояву емоцій [5, с. 271]. Водночас К. Грац і Л. Роймер пов’язують труднощі емоційної регуляції зі зниженою здатністю до усвідомлення переживань, контролю імпульсивності й використання конструктивних копінг-

стратегій, що може сприяти розвитку тривожних і депресивних проявів [6, с. 43].

Важливим чинником формування емоційної регуляції є ранній життєвий досвід особистості. Психологічна травма виникає внаслідок інтенсивного або тривалого стресового впливу, який перевищує адаптаційні можливості психіки. Б. ван дер Колк зазначає, що дитяча травматизація здатна порушувати розвиток механізмів емоційної саморегуляції і впливати на подальше психологічне функціонування особистості [1, с. 112]. Дослідження також свідчать, що позитивний емоційний досвід і підтримка сприяють розвитку емоційної компетентності, тоді як несприятливі умови виховання можуть формувати емоційну нестабільність і дезадаптивні моделі поведінки [5, с. 163].

Особливої уваги у контексті дитячої травматизації набуває проблема алекситимії, яка проявляється труднощами у розпізнаванні і вербалізації власних емоційних переживань. Дослідники зазначають, що психотравматичний досвід дитинства може ускладнювати розвиток емоційної чутливості та рефлексивних здібностей, що негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

Дослідження також показують, що юнаки використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії емоційної регуляції. До конструктивних стратегій належать когнітивна переоцінка, позитивне перефокусування, планування та пошук соціальної підтримки. Водночас румінація, уникнення, пригнічення емоцій і катастрофізація розглядаються як чинники емоційної дезадаптації [2, с. 68-70]. У осіб із досвідом дитячої травматизації частіше спостерігаються підвищена емоційна реактивність, схильність до румінацій, труднощі менталізації й уникнення емоційних переживань, що ускладнює процес конструктивного подолання стресових ситуацій.

Отже, емоційна регуляція є складним багатовимірним процесом, який забезпечує здатність особистості до адаптивного функціонування й підтримання психологічної рівноваги. Досвід дитячої травматизації може суттєво впливати на розвиток механізмів емоційної саморегуляції, спричиняючи труднощі усвідомлення

й вираження емоцій, підвищену емоційну реактивність і використання неадаптивних стратегій реагування. Це зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційної регуляції у юнаків із досвідом дитячої травматизації і розроблення ефективних напрямів психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2022. 624 с.

2. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 66-70.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

4. Шульга Г. Б., Сосновський Б. М., Шуй Н. В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2019. Вип. 60. С. 178-182.

5. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9(3). P. 271-299.

6. Gratz K., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26. P. 41-54.

НАПРЯМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ

Коломійчук Марія

Глобальна криза сирітства – це болісна реальність, яка торкається мільйонів дітей у всьому світі. За даними ЮНІСЕФ, у світі налічується приблизно 140 мільйонів сиріт, тому соціальна робота з дітьми-сиротами на сучасному етапі розвитку вітчизняного суспільства є однією з ключових сфер захисту населення, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану, в умовах потужних суспільних трансформацій і невизначеності. Збройний конфлікт, соціальна нестабільність, масштабне внутрішнє переміщення різних демографічних груп населення, зростання рівня соціального сирітства – усе це вимагає системних, адаптивних та інноваційних підходів до організації соціальної роботи з названою категорією дітей.

Діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, є однією з найбільш вразливих категорій населення, яка потребує особливої уваги та підтримки з боку держави та суспільства. Ефективна соціальна робота з цією категорією дітей відіграє ключову роль у їхній соціалізації, адаптації до самостійного життя, формуванні особистості та забезпеченні їхніх прав і інтересів. Вивчення сучасних підходів до роботи з цією категорією дітей дозволяє розробити більш ефективні методи їхньої соціальної підтримки, вдосконалити законодавство у сфері захисту прав дітей та забезпечити його відповідність міжнародним стандартам.

Мета публікації – визначити напрями соціальної роботи з дітьми-сиротами на сучасному етапі розвитку суспільства

Сирота – це дитина, яка втратила одного або обох батьків. Юридичне визначення сироти залежить від країни, але загалом воно стосується дитини віком до 18 років, яка втратила одного або обох батьків через смерть, покидання або зникнення. Існує три основні типи сиріт: діти, які втратили одного з батьків; діти, які втратили обидвох батьків; діти, батьки яких не можуть піклуватися про них через бідність, хворобу чи інші фактори (так звані соціальні сироти).

Діти-сироти стикаються з численними труднощами, які можуть мати тривалий вплив на їхнє фізичне, емоційне та психологічне благополуччя. Деякі з найбільш суттєвих труднощів включають:

- ***емоційну травму та психологічний вплив:*** втрата батьків або нехтування чи жорстоке поводження можуть призвести до серйозних емоційних переживань, розладів прихильності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- ***відсутність доступу до базових потреб:*** сироти часто мають труднощі з доступом до достатнього харчування, чистої води, житла, охорони здоров'я та освіти, що може перешкоджати їхньому розвитку та загальному благополуччю;
- ***підвищений ризик експлуатації та жорстокого поводження:*** без захисту та турботи батьків діти-сироти мають підвищений ризик експлуатації, дитячої праці, торгівлі людьми та сексуального насильства.

Вітчизняні науковці, розробляючи проблему захисту й соціальної підтримки дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, досліджують сімейні форми влаштування дітей-сиріт (О. Галич, О. Карпенко, Л. Моргай та ін.); правові аспекти соціального захисту та економічної підтримки дитячого сирітства (О. Суліменко, Р. Вайнола), напрями і способи психологічної підтримки цієї категорії дітей (З. Кияниця, Ж. Петрочко) [1; 2]. Зарубіжні дослідження різних напрямів і форм соціальної роботи і соціального захисту дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, концентруються довкола проблем психосоціальної підтримки сиріт (А Джеймс, А. Праут, Ф. Гарднер), захисту дитячих прав (Х. Фергюсон), забезпечення доступу до освітніх послуг (Дж. Кресвелл), сприяння усиновленню (Дж. Піллей) [4; 5].

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел, відкритих даних з сайтів урядових і неурядових організацій, які опікуються дітьми-сиротами, а також кращих практик соціальної роботи, дозволив нам визначити, узагальнити й систематизувати такі основні напрями й підходи до соціальної роботи з дітьми-

сиротами і дітьми, позбавленими батьківського піклування:

- *комплексний (інтегрований) підхід*: передбачає роботу служб у справах дітей, соціальних працівників, психологів та педагогів для всебічного оцінювання потреб дитини;
- *екологічний підхід* (модель Бронфенбреннера): аналізує вплив різних рівнів соціуму (сім'я, школа, громада) на дитину, щоб мінімізувати негативні наслідки сирітства через роботу з її оточенням [3];
- *перша психологічна допомога*: негайне реагування для зменшення стресу від пережитих подій (кризові втручання соціальних працівників, робота з психологом одразу після травмівної події, зокрема втрати батьків);
- *арт-терапевтичний підхід*: використання малювання, ліплення, музики для вираження емоцій та страхів, особливо у дітей, які не можуть висловити переживання вербально;
- *когнітивно-поведінковий підхід*: спрямований на зміну негативних моделей поведінки та подолання травмівного досвіду;
- *розвиток соціально-емоційних навичок*: навчання дитини емоційної грамотності, стресостійкості, емпатії, просоціальної поведінки та навичок безпечної взаємодії;
- *створення безпечного простору*: організація середовища, де дитина відчуває прийняття, піклування та підтримку.

У рамках названих підходів реалізуються різні форми і методи соціальної роботи з дітьми-сиротами як з боку фахівців державних соціальних служб, так і в роботі мультидисциплінарних команд фахівців, до яких входять спеціалісти різних галузей – медичної, освітньої, психологічної, юридичної.

Підсумовуючи огляд практик соціальної роботи з дітьми-сиротами, зауважимо особливості взаємодії фахівця соціальної служби з цією демографічною категорією і визначимо вимоги до професійно-особистісних якостей соціального

працівника: фахівці повинні мати знання та навички у роботі з дітьми, які переживають психологічні травми внаслідок втрати батьків, важливими є вміння забезпечувати надання першої психологічної допомоги, створення безпечної, довірливої і комфортної атмосфери для діалогу та відновлення психічного стану дітей. Соціальні працівники мають бути здатними спілкуватися з дитиною у форматі «рівний-рівному» й володіти психологічними техніками роботи з вразливими дітьми, а також із дітьми, які мають особливі потреби. Важливо уміти встановлювати довірливі стосунки з дітьми різного віку та забезпечувати продуктивну взаємодію.

Фахівці соціальних служб повинні мати навики роботи з родинами постраждалих дітей та представниками різних громад: культурних, релігійних, етнічних: важливо враховувати культурні та етнічні особливості дітей, а також взаємодіяти з локальними органами влади, неурядовими організаціями та іншими соціальними службами.

Таким чином, ефективна соціальна допомога дітям-сиротам потребує комплексної взаємодії соціальних працівників, психологів, педагогів, медиків, волонтерів і громадських організацій. Її головне завдання – підтримка психічного й фізичного здоров’я дитини, подолання наслідків травматичного досвіду, розвиток життєстійкості та успішна соціалізація в нових життєвих умовах.

Список використаних джерел

1. Петрочко Ж., Датченко Н. Забезпечення найкращих інтересів дитини в умовах війни в Україні. *Ввічливість. Humanitas*, 2023. Вип. 3. С. 70–78.
2. Суліменко О. Соціальна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas*, 2022. № 4. С. 61–68.
3. Bronfenbrenner U. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 1986. № 22(6). P. 723.
4. Ferguson H. What do social workers do in performing child protection work: Evidence from research into face-to-face practice. *Child and Family Social Work,* 2014. № 10. P. 12–14.
5. James A., Prout A. Constructing and Reconstructing Childhood: Contemporary Issues in the Sociological Study of Childhood. 3rd ed. London : Routledge, 2015. 248 p.

СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОДИНАМИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Цапушел Юлія

Трагічні події останніх років призвели до зростання кількості українських родин, які переживають складні життєві обставини. Теперішнє становище пересічної української сім’ї можна схарактеризувати як кризове – зросло число малозабезпечених родин, зокрема через вимушену зміну місця проживання, погіршився загальний стан здоров’я населення, зросла кількість розлучень, а також кількість дистантних сімей, де батьки і діти перебувають у різних країнах; соціально-культурні трансформації останніх десятиліть спричинили зміни традиційних сімейних ролей, появу неповних родин, поширення явища домашнього насильства, непорозуміння й несприйняття у батьківсько-дитячих взаєминах, а також між дорослими членами сім’ї та родичами, між родиною та її зовнішнім оточенням.

Практики соціальної допомоги сім’ям у складних обставинах життєдіяльності були і залишаються предметом досліджень А. Аносової, І. Батарейної, В. Панка, А. Нємцової, М. Завитик, Я. Юрків та ін. [1; 2].

Родина в складних життєвих обставинах – це сім'я, функції якої втрачені або порушені через виникнення умов і ситуацій, руйнівних для нормальної життєдіяльності членів сім'ї, наслідки яких вони не можуть подолати самостійно. Такі сім’ї в різних країнах світу потрапляють у фокус уваги соціальних служб і державної підтримки. Натепер соціальний інститут сім'ї в Україні потребує потужної соціальної, економічної й психолого-педагогічної підтримки. Таку підтримку насамперед повинна надавати держава – через систему соціальних служб, закладів охорони здоров’я, освітніх установ. Тому надзвичайно актуальною нині виявляється розробка комплексної стратегії соціальної підтримки родин, які опинилися у складних життєвих обставинах, пошук ефективних методів і форм роботи з кожною конкретною родиною, що потребує допомоги у розв’язанні своїх

нагальних проблем, створення дієвих методик і технологій соціального супроводу сімей, повноцінне функціонування яких стало неможливим.

Мета тези – визначити роль і принципи сімейного консультування в системі сучасної соціальної роботи з родиною, яка опинилась у складних життєвих обставинах.

Сучасне наукове осмислення поняття «складні життєві обставини» являє собою багатоаспектне розуміння цього феномену, виникнення якого зумовлене психологічними та соціальним факторами. Саме з таких позицій його розглядають дослідники Дж. Грінберг, І. Ващенко, В. Рудяк. Дослідженню складних життєвих ситуацій присвячені праці таких науковців: В. Зливков, С. Лукомська, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Федан, І. Черезова та ін. [4].

Нині українським родинам притаманні певні типові проблеми, а саме: збільшення кількості розлучень; збільшення кількості неповних сімей і дітей, народжених поза шлюбом; зменшення середньої тривалості шлюбу; відкладення часу вступу до шлюбу; проживання подружніх пар без оформлення шлюбу; зменшення розмірів сім'ї і народжуваності дітей з подальшим старінням населення та навіть його депопуляцією; збільшення кількості самотніх людей, які не одружуються; зменшення кількості повторних шлюбів, вимушене переселення, пов'язане зі збройним конфліктом, втрата членів родини через війну, збільшення кількості дітей-сиріт внаслідок бойових дій і загибелі батьків – усі ці фактори є передумовами для появи сімей у складних життєвих обставинах.

Важливим виявляється соціальний супровід кожної конкретної родини, яка потрапила у складні життєві обставини, що уможливлює максимально ефективне розв'язання психологічних, міжособистісних та соціальних проблем цієї категорії сімей. Супровід передбачає активну взаємодію між фахівцем соціальної служби і сім'єю, взаємодію, спрямовану на подолання кризових ситуацій і повернення до повноцінного життя й адекватного функціонування. Провідна мета соціального супроводу цієї категорії родин – забезпечення допомоги, яка

сприяє соціальній адаптації до нових життєвих умов і відновленню повноцінного функціонування усієї родини [3].

Робота соціального працівника із родиною у складних життєвих обставинах засновується переважно на використанні методів сімейної терапії, що сприяють налагодженню взаємин у середині родини. Одним із ефективних підходів є проведення сімейних обговорень, під час яких аналізуються проблеми та конфлікти. Такі зустрічі сприяють виявленню поширених хибних моделей взаємодії, що є джерелом напруження, та їх заміні на конструктивні способи спілкування. Участь усіх членів сім'ї дозволяє проаналізувати типові помилки у стосунках і спільно розробити альтернативні підходи, які покращують атмосферу в родині. І в цьому аспекті саме сімейне консультування, здійснюване працівником соціальної служби, є нині одним з найбільш поширених і ефективних методів роботи з родинами в складних життєвих обставинах.

Консультування на сучасному етапі розвитку практики допомоги сім'ям являє собою вид психосоціальної роботи з допомоги людям, котрі потребують стороннього втручання у розв'язання власних проблем або ж очікують підтримки авторитетного фахівця в ході ухвалення відповідальних життєвих рішень. Нині консультативну діяльність певною мірою веде фактично кожен фахівець соціальної служби, супроводжуючи клієнтів, які потрапили у кризову ситуацію або живуть в умовах стресу [2].

При організації та проведенні сімейного консультування родин у складних життєвих обставинах соціальний працівник має опиратися на такі принципи, що визначені теорією і практикою соціальної роботи: *принцип конфіденційності* (він визначає, що інформація, отримана консультантом від клієнта, має бути захищена від розголошення третім особам, що гарантує безпечне та відкрите середовище для консультування); *принцип добровільності* означає, що клієнт самостійно вирішує, чи йому потрібна консультація соціального працівника, тобто клієнту не

нав'язується послуга консультування і його до цього не змушують, а він сам обирає такий метод роботи для допомоги в розв’язанні своїх проблем; *принцип компетентності* передбачає, що обов'язком консультанта є праця в межах своєї кваліфікації та знань, цей принцип застерігає фахівця не брати на себе випадки, які виходять за межі його компетентності; принцип професійних меж (дотримання правил та норм поведінки, які визначають межі професійного контакту між консультантом та клієнтом.

Консультант забезпечує конфіденційність, професійну нейтральність, відсутність експлуатації та оберігання клієнта від можливого негативного впливу); *принцип безоцінного ставлення* означає, що консультант не виносить суджень, не засуджує та не оцінює клієнта, його думки, почуття, поведінку, цінності, норми та стиль життя. Він приймає клієнта таким, яким він є, проявляючи повагу та емоційну теплоту; *принцип толерантності*, дотримання кого означає передовсім повагу та прийняття клієнта, його поглядів, переконань, культури, незалежно від його етнічної, культурно-релігійної, соціальної належності; *принцип правила «СТОП»*, що є сигналом про те, що клієнт відчуває дискомфорт у ході консультативної бесіди чи постановки конкретного питання. Це дозволяє клієнту зупинити консультанта навіть без пояснення причин; *принцип «Я-висловлювання»*, котрий передбачає використання таких технік вираження своїх почуттів, думок та потреб, що починаються зі слів «я», «мене», «мій». Це допомагає не звинувачувати, а висловити власне ставлення до ситуації, не ображаючи почуттів інших людей; *принцип активного слухання*: не просто вислуховування співрозмовника, але й активне демонстрування розуміння та співпереживання його словам та почуттям. Це допомагає консультанту встановити довірливий контакт із клієнтом, зрозуміти його світоглядну позицію та ефективно працювати над розв’язанням проблем.

Важливими для ефективного сімейного консультування родин у складних життєвих обставинах виявляються також і особистісно-професійні якості та

компетентності соціального працівника-консультанта. До них належать емпатія, уміння ефективно спілкуватися, навик оцінювання ситуацій та потреб клієнтів, обізнаність із чинним законодавством та соціальними програмами, а також здатність працювати з різними типами людей, здатність працювати в команді, готовність до постійного навчання та самовдосконалення.

Таким чином, неспроможність задовольнити свої базові побутові, матеріальні, соціальні, медичні й психологічні потреби спонукає родини, які потрапили в складні життєві обставини, звертатись по допомогу до фахівців, надаючи запит на організацію соціального супроводу сім'ї. Ефективність такої допомоги забезпечується побудовою довірливих стосунків, заснованих на повазі й співпраці у розв'язанні проблем сім'ї, де найбільш привабливим форматом спілкування з фахівцем сьогодні є сімейне консультування. Цей метод соціальної підтримки родини має базуватися на чітко визначених принципах консультативної допомоги, містити обґрунтовані і доцільні процедури проведення кожної консультації, а також враховувати імовірні ризики її реалізації.

Список використаних джерел

1. Аносова А. В., Безпалько О. В., Виноградова О. А. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : навч. посіб. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 352 с.
2. Батарейна І., Чижикова Г. Надання соціальних послуг сім'ям, які опинились в складних життєвих обставинах. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, 2024. № *2*(33). С. 23–29.
3. Василюк Т., Лисоконь І. Соціальний супровід сімей у технології кейс-менеджменту. Social support for families as a case management technology. *SWorldJournal*, 2024. № *3*(27-03). С. 35–41
4. Завитик М. Сім'ї у складних життєвих обставинах як об'єкт наукового аналізу. *Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (25–27 квітня 2023 року).* Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 115.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Горкушова Еліза

Перехід від дитинства до юнацького віку знаменує собою час суттєвих змін у житті особистості. Біологічні, когнітивні, соціальні та емоційні трансформації інтенсивно відбуваються в усіх сферах розвитку: неврологічна пластичність, притаманна юнацтву й молоді, робить людину гнучкою для адаптації до змін, але також і вразливою до ризикованої поведінки – надто на тлі соціальної турбулентності і нестабільності, політико-економічних криз і щоденних життєвих ризиків. Тому надзвичайно актуальним для молодих людей, які проживають в Україні й щоденно зазнають впливу травмівних подій, пов’язаних зі збройним конфліктом (або як безпосередні учасники, або як свідки трагічних випадків), виявляється пошук шляхів розвитку й підтримки емоційної стабільності та формування психологічної і життєвої стійкості. Одним з найбільш дієвих інструментів у цьому процесі виявляється соціальна підтримка молоді [1–5].

Мета тези – описати роль соціальної підтримки студентської молоді у профілактиці поведінкових проблем і розвитку життєвої стійкості.

Соціальна підтримка, що розглядається в науковій літературі як надання психологічних та матеріальних ресурсів, спрямованих на допомогу людям у подоланні стресу [4], відіграє важливу роль у психічному здоров'ї і попередженні деструктивної поведінки. Така підтримка пов'язана із загальним благополуччям, оскільки вона передає позитивні емоції, самоцінність та передбачуваність, як показали емпіричні дослідження останніх десятиліть, проведені у різних країнах [2-3]. Науковці довели, що саме соціальна підтримка є важливим фактором благополуччя дітей та підлітків [2], молоді [1], а також якості життя дорослих людей [4].

Дослідники переконують, що соціальна підтримка може функціонувати як посередницький та компенсаторний механізм, котрий допомагає пояснити, як попередній несприятливий життєвий досвід або проблеми з психічним здоров'ям

впливають на якість життя особистості. Наприклад, дослідження, проведене в Ізраїлі, показало, що соціальна підтримка також опосередковує зв'язок між негараздами дитинства (зокрема переживанням досвіду збройного конфлікту і терактів – бомбардувань, насильства, втрати рідних) та благополуччям у молоді, яка здобуває професійну освіту або починає працювати [2].

Соціальна підтримка студентської молоді – це комплекс державних, регіональних та університетських заходів, спрямованих на створення належних умов для життя, навчання та розвитку молодих людей. Традиційно вона включає в себе фінансову допомогу (щомісячні соціальні стипендії, виплати), психологічний супровід (консультації психологів ЗВО для зниження рівня стресу та адаптації до нових умов життя), житлову підтримку (забезпечення місцями в гуртожитках та пільгове проживання), правову та соціальну допомогу (юридичні консультації, допомога в оформленні документів, пільговий проїзд тощо).

Врешті, соціальна підтримка студентської молоді – це система психологічної, педагогічної, соціальної та емоційної допомоги, спрямована на забезпечення успішної адаптації, особистісного розвитку, психологічного благополуччя та соціальної активності здобувачів освіти в умовах освітнього середовища [4].

У часи суспільних криз ключовою складовою соціальної підтримки студентства стає забезпечення психологічної та емоційної підтримки через консультативні служби, віртуальні сесії та групи підтримки: це «…допомагає зберегти психічне здоров'я та підтримує загальний стан студентського середовища. Студентське життя ґрунтується на взаємодії у спільноті та взаємодопомозі.

Створення платформ для обміну інформацією, досвідом та безбар’єрної комунікації між студентами сприяє об'єднанню їхніх зусиль у подоланні труднощів» [1, с. 685]. Емпіричні дослідження показали, що міжособистісні стосунки мають вирішальне значення для того, щоб допомогти молоді справлятися зі стресовими ситуаціями та пом'якшувати наслідки травмівних подій. У літературі соціальна

підтримка описується як дії, що здійснюються значущими іншими людьми, включаючи членів сім'ї, друзів або колег, щоб допомогти людині [4]. Значення має не якість чи кількість отриманої (фактичної) соціальної підтримки, а те, наскільки вона сприйнята людиною: адже тоді вона сприяє співчуттю до себе, благополуччю та щастю, а також знижує гостроту пережитого стресу. Ті молоді люди, які відчувають більш сильну соціальну підтримку, імовірно, матимуть краще психічне благополуччя, що можна пояснити емоційними, інформаційними та інструментальними ресурсами, які вона надає.

Таким чином, соціальна підтримка студентської молоді стає нині головною умовою розвитку психологічної стійкості студентства та подолання ними різних життєвих викликів. Лише об'єднаними зусиллями закладів вищої освіти, держави, місцевих громад і соціальних працівників можна створювати умови для якісного навчання, розвитку та дозвілля молодих громадян української держави. Важливу роль у наданні такої соціальної підтримки відіграють ресурси соціальної роботи, котра має інтегруватися в різних форматах у життєдіяльність академічного середовища закладу освіти, виступаючи інструментом профілактики поведінкових порушень, психологічних проблем і засобом розвитку життєвої стійкості молоді.

Список використаних джерел

1. Camara M., Bacigalupe G., Padilla P. The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, 2017. № *22*(2). P. 123–136.

2. Leiting M., Beck K., Seker S., Bürgin D., d'Huart D., Fegert J.M., Jenkel N., Boonmann C., Schmeck K., Schmid M. The role of social support in the association between adolescent emotional and behavioral problems and quality of life in young adulthood in youth residential care leavers. *BMC Public Health*, 2025. Dec 27. № 26(1). P.206.

3. Meuleman E.M., van der Veld W.M., Laceulle O.M. *et al.* Youth Perceived Social Support and Symptom Distress: A Random-Intercept Cross-Lagged Panel Model. *J. Youth Adolescence,* 2024. № 53. P. 117–129

4. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров'я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807

5. Дідух І.Я., Комар І.В., Петришин Р.А. Соціальна підтримка студентської молоді в Україні в умовах війни. *Вісник науки та освіти*. *Серія «Педагогіка»*, 2023. № 11(17). С. 680–691.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСУ ТА СПОСОБАХ ЙОГО ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКАМИ

Тарасова Єлизавета

Підлітковий вік є періодом активних психологічних, соціальних і фізіологічних змін, що підвищують вразливість до стресу. В умовах воєнного стану, навчального навантаження та невизначеності проблема стресу серед підлітків стає особливо актуальною. Важливо дослідити, як хлопці й дівчата переживають стрес і які копінг-стратегії використовують. Виявлення цих відмінностей необхідне для розроблення ефективних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків.

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження гендерних відмінностей у переживанні стресу та способах його подолання підлітками.

Емпіричне дослідження проводилося на базі КЗ «Вінницький ліцей № 29». У ньому взяли участь 60 підлітків 12–15 років: 30 хлопців і 30 дівчат. Було використано чотири методики: PSS-10, «Самооцінка стійкості до стресу», SACS та методику Н. Ендлера і Дж. Паркера. Статистична обробка здійснювалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

За методикою PSS-10 встановлено, що в обох групах переважає середній рівень стресу: у дівчат – 78,3%, у хлопців – 75%. Високий рівень виявлено майже однаково: 13% у дівчат і 12,5% у хлопців. Статистично значущих гендерних відмінностей за рівнем переживання стресу не встановлено.

Таблиця 1

Розподіл рівнів сприйняття стресу за методикою PSS-10, %

Рівень стресу	Дівчата	Хлопці
Низький	8,7	12,5
Середній	78,3	75

За методикою «Самооцінка стійкості до стресу» встановлено, що в обох групах переважає середній рівень стресостійкості: у дівчат – 55,6%**,** у хлопців – 53,3%**.** Високий рівень частіше виявлено у дівчат – 33,3%**,** тоді як у хлопців – 26,7%**.** Низький рівень стресостійкості частіше спостерігається у хлопців – 20%, тоді як у дівчат – 11,1%**.** Отримані результати свідчать, що загальна здатність підлітків адаптуватися до стресових ситуацій є переважно середньою, а статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами не встановлено.

Таблиця 2

Рівні стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до стресу», %

Рівень стресостійкості	Дівчата	Хлопці
Високий	33,3	26,7
Середній	55,6	53,3
Низький	11,1	20

За шкалою SACS було проаналізовано дев’ять моделей копінг-поведінки. Статистично значущі гендерні відмінності виявлено лише за двома показниками: пошук соціальної підтримки та імпульсивні дії. Дівчата частіше звертаються по підтримку у стресових ситуаціях, оскільки за цією шкалою темп = 2,20612 > t0.05 = 1,69552, тому приймається H_1. Хлопці частіше демонструють імпульсивні реакції, адже за шкалою «Імпульсивні дії» темп = 1,92049 > t0.05 = 1,69552**,** тому також приймається H_1. За іншими субшкалами SACS статистично значущих відмінностей не встановлено, тому приймається H_0.

Таблиця 3

Найбільш виражені гендерні відмінності за шкалою SACS

Показник	Дівчата	Хлопці	Інтерпретація
Пошук соціальної підтримки	53%	25%	Вище в дівчат
Імпульсивні дії	17%	42%	Вище у хлопців

Отримані дані свідчать, що дівчата частіше звертаються по допомогу та емоційну підтримку, тоді як хлопці частіше демонструють імпульсивні реакції. Це підтверджує, що гендерні відмінності найбільш помітні саме у поведінкових способах реагування на стрес.

За методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера встановлено, що у дівчат переважає емоційно-орієнтований копінг – 56,7%**,** а у хлопців – проблемно-орієнтований копінг – 53,3%**.** Стратегія уникнення має близькі показники в обох групах: 16,6% у дівчат і 23,4% у хлопців. За t-критерієм Стьюдента значущі відмінності підтверджено за емоційно-орієнтованим і проблемно-орієнтованим копінгом, а за уникненням – не виявлено.

Таблиця 4

Розподіл копінг-стратегій за методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера, %

Копінг-стратегія	Дівчата	Хлопці	Тенденція
Проблемно-орієнтований копінг	26,7	53,3	Вищий у хлопців
Емоційно-орієнтований копінг	56,7	23,3	Вищий у дівчат
Копінг, орієнтований на уникнення	16,6	23,4	Значущих відмінностей немає

Для уточнення статистичної значущості результатів було застосовано t-критерій Стьюдента. За методиками PSS-10 та «Самооцінка стійкості до стресу» емпіричні значення t не перевищили критичних значень, тому статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами за рівнем стресу і стресостійкості не встановлено. За шкалою SACS статистично значущі відмінності виявлено за показниками пошуку соціальної підтримки та імпульсивних дій . За методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера значущі відмінності підтверджено за проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом, тоді як за копінгом уникнення приймається H_0.

Таблиця 5

Найбільш виражені статистичні результати за t-критерієм Стьюдента

Методика / показник	темп	tкр	Інтерпретація
1	2	3	4
PSS-10	0,9452	2,0395	Відмінності статистично незначущі
Самооцінка стійкості до стресу	-0,16498	2,0395	
Ендлер–Паркер: уникнення	1,28416	2,00172	
SACS: пошук соціальної підтримки	2,20612	1,69552	Відмінності статистично значущі
SACS: імпульсивні дії	1,92049	1,69552	
Ендлер–Паркер: проблемно-орієнтований копінг	2,03174	2,00172	
Ендлер–Паркер: емоційно-орієнтований копінг	2,34891	2,00172	

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що хлопці й дівчата мають переважно подібний рівень переживання стресу та стресостійкості: в обох групах домінують середні показники. Водночас найбільш помітні гендерні відмінності виявлено у способах подолання стресу. Дівчата частіше використовують емоційно-орієнтований копінг і звертаються по соціальну підтримку, тоді як хлопці частіше обирають проблемно-орієнтовані та імпульсивні реакції. Отже, гіпотеза підтвердилася частково: гендерні відмінності проявляються переважно не в рівні стресу, а у виборі копінг-стратегій.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологія стресу: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ: Університет менеджменту освіти НАПН України, 2020. 43 с.

2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 16–27.

3. Збірник методик вивчення морально-психологічного стану особового складу військових частин. URL:https://sprotyvg7.com.ua/wpcontent/uploads/2022/05/Збірнк-методик-вивчення-для-варти.pdf (дата звернення: 04.05.2026).

4. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

5. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1990.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ

Денисюк Тетяна

Система соціального захисту ВПО та їх сімей є складною та багатогранною проблемою, яка потребує постійного удосконалення та вдосконалення [1]. На основі проведеного дослідження можна зробити кілька ключових висновків щодо сучасного стану цієї системи та напрямків подальшого розвитку. Важливо визнати, що існуюча система соціального захисту ВПО та їх сімей має свої переваги, але також потребує значних поліпшень. Однак багато аспектів цієї системи залишаються недостатньою або неефективною.

Соціальний захист ВПО та їх родин є ключовим аспектом державної політики, забезпечення їхнього соціального добробуту. Цей комплекс включає різноманітні економічні, правові та організаційні заходи, спрямовані на мінімізацію спрямованим на підтримку та захист основних соціальних прав громадян та впливу чинників, що можуть негативно впливати на якість життя населення. Соціальний захист охоплює відносини та інтереси різних соціальних суб'єктів, у тому числі суспільних організацій та держави, зокрема спрямованих на підтримку тих, хто знаходиться в незвичайних економічних умовах [1].

На першому етапі дослідження було проведено соціальне опитування 60 сімей з числа ВПО Дашівської селищної ради (Вінницька обл.) Вибірка становила 60 внутрішньо переміщених сімей. Для організації збору даних було розроблено авторський опитувальник «Доступність та ефективність соціального захисту внутрішньо переміщених сімей».

Якість і доступність системи соціального захисту для ВПО та їх сімей – це важливе питання, яке вимагає уваги та оцінки. Щоб оцінити її ефективність, потрібно провести комплексний аналіз, враховуючи різні аспекти, такі як доступність медичної допомоги, рівень пенсійних виплат, наявність психологічної

підтримки, житлові умови тощо. Також важливо враховувати думки та враження самих ВПО та їхніх сімей, оскільки вони найбільше знають про свої потреби та виклики, з якими вони стикаються в повсякденному житті [3].

Результати опитування допомогли виявити найбільш затребувані соціальні послуги та потреби серед сімей з числа ВПО.

Проведене на другому етапі дослідження «Інтерв'ю для сімей з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО)» показує, що поточний рівень задоволення потреб ВПО у різних аспектах життя: від житлових умов до психологічної підтримки; виявити основні потреби цієї категорії населення та скласти пріоритети для допомоги, спрямованої на забезпечення життєво важливих потреб; забезпечити інформування організацій та благодійних ініціатив про те, які програми підтримки найбільш затребувані серед ВПО; допомогти зрозуміти, як ВПО бачать своє майбутнє – чи планують вони повернення або ж планують залишитися на новому місці, що може вплинути на планування довгострокової інтеграції.

Як видно з представлених нами результатів дослідження, у 37,0% досліджуваних виявлено високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. В індивідуальних бесідах нам вдалося з'ясувати, що цим внутрішньо переміщеним підліткам, особам раннього юнацького віку важко знайти друзів в новому оточенні, вони сумують за своїм попереднім місцем проживання. Усі досліджувані неохоче виявляють ініціативу у спілкуванні з оточуючими, а скоріше чекають, щоб їх покликали до якоїсь спільної діяльності, в той самий час зовні вони часто демонструють небажання взаємодіяти з оточуючими.

Як видно з представлених результатів, у внутрішньо переміщених осіб переважають негативні емоції страху, горя, гніву. До того ж їм властива емоція сорому, тобто вони відчувають сором, коли отримують допомогу, коли змушені просити те, що їм необхідне для нормального існування. А також їм властива емоція провини, тобто вони відчувають якусь свою провину у ситуації, що склалась.

Таким чином, надання соціальних послуг має велике значення для підтримки сімей з числа внутрішньо переміщених осіб. Ці послуги сприяють зниженню рівня тривоги та створенню більш сприятливих умов для їх психологічного благополуччя. Результати дослідження підкреслюють необхідність подальшого розвитку та поширення соціальних програм та послуг для внутрішньо переміщених осіб, які борються з тривожністю та іншими психологічними наслідками війни [2; 4; 5; 6].

На завершальному етапі дослідження ми використовували метод фокус-груп. Проведення методу фокус-груп є особливо доречним для подальшого дослідження рівня тривоги серед внутрішньо переміщених осіб в Україні, адже дає можливість зібрати глибшу і якісну інформацію, виявити спільні теми та взаємодії та стимулювати взаємодію та підтримку для усіх учасників процесу організації надання соціальних послуг. Фокус-група з фахівцями і представниками різних організацій, що працюють з внутрішньо переміщеними особами, виявила ключові проблеми, з якими стикаються ці особи, такі як недостатність соціальних послуг, труднощі з отриманням допомоги та доступ до основних потреб. Рекомендації, сформовані на основі цієї фокус-групи, стосуються покращення підтримки та інтеграції сімей з числа ВПО [2].

В цілому, дослідження методом фокус-груп було успішним і важливим кроком у розумінні потреб і проблем внутрішньо переміщених осіб у контексті військової ситуації. Залучення різних зацікавлених сторін дало можливість отримати широкий спектр перспектив і досвіду, що збагатило результати дослідження.

Отже, соціальний захист ВПО та їх родин є ключовим аспектом державної політики, забезпечення їхнього соціального добробуту. Цей комплекс включає різноманітні економічні, правові та організаційні заходи, спрямовані на мінімізацію спрямованим на підтримку та захист основних соціальних прав громадян та впливу чинників, що можуть негативно впливати на якість життя населення [1;6].

Соціальний захист охоплює відносини та інтереси різних соціальних суб'єктів, у тому числі суспільних організацій та держави, зокрема спрямованих на підтримку тих, хто знаходиться в незвичайних економічних умовах.

Список використаних джерел

1. Селіхов Д.А. Правові основи соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету*. Серія Право. 2024. Вип. 84. С. 103–108. DOI: https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.84.1.14.

2. Шапошникова І.В., Пристай І.Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2024. Вип. 11. DOI: https://doi.org/10.54929/2786-5746-2024-11-02-04.

3. Лехолетова М.М., Дуля А.В. Спіріна В.Є. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. Вип. 1. С. 30–36. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-5.

4. Стеценко А.І., Маєвська Н.С. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Габітус*. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2025. Вип. 74. С. 354-359. DOI: https://doi.org/10.32782/2663– 5208.2025.74.64.

5. Попок А.А., Дяченко А.В. Приймаюча громада як суб'єкт інтеграції внутрішньо переміщених осіб. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. Вип. 2. С. 21 – 29. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.2.4.

6. Романова О.М. Правові реалії регулювання соціального забезпечення внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Часопис Київського університету права*. 2023. Вип. 4. С. 60–63. DOI: https://doi.org/10.36695/2219-5521.4.2023.12.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ СІМ'ЯМИ В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ

Стешенко Тетяна

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема внутрішньо переміщених осіб набула особливої актуальності. Значна кількість сімей була змушена залишити місця постійного проживання через бойові дії, втрату житла, небезпеку для життя та порушення базових умов існування. Внутрішньо переміщені сім'ї стикаються з численними труднощами: матеріальними, психологічними, соціальними та правовими. У зв'язку з цим значно зростає роль соціальної роботи в системі гуманітарної допомоги.

Сучасна гуманітарна допомога не може обмежуватися лише забезпеченням базових потреб населення. Важливим завданням є створення умов для соціальної адаптації, психологічної підтримки та інтеграції внутрішньо переміщених сімей у нове соціальне середовище. Саме тому дослідження особливостей соціальної роботи з внутрішньо переміщеними сім'ями є актуальним напрямом сучасних наукових досліджень.

Метою публікації є аналіз особливостей соціальної роботи з внутрішньо переміщеними сім'ями в системі гуманітарної допомоги та визначення основних напрямів використання сучасних технологій соціальної підтримки. Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яку змусили залишити місце проживання через збройний конфлікт, тимчасову окупацію або надзвичайні ситуації, але яка не перетнула державний кордон України [1].

Внутрішньо переміщені сім'ї є однією з найбільш вразливих категорій населення, оскільки вимушене переселення впливає не лише на матеріальне становище людини, а й на психологічний стан та соціальне функціонування сім'ї

загалом. Втрата житла, роботи, стабільного доходу та соціальних зв'язків значно ускладнює процес адаптації до нових умов життя.

Т. Семигіна зазначає, що соціальна робота повинна бути спрямована не лише на надання матеріальної допомоги, але й на підтримку соціальної активності людини, відновлення її здатності до самостійного функціонування та інтеграції у суспільство [2, с. 45]. У роботі з внутрішньо переміщеними сім'ями це означає необхідність комплексного підходу, який включає соціальний супровід, консультування, психологічну підтримку та допомогу у вирішенні соціально-побутових проблем.

Одним із головних напрямів соціальної роботи є оцінка потреб сім'ї. Соціальний працівник визначає рівень соціальної вразливості клієнтів, аналізує основні труднощі та формує індивідуальний план допомоги. У сучасній практиці активно використовується технологія кейс-менеджменту, яка передбачає тривалий соціальний супровід та координацію різних видів підтримки.

На думку А. Капської, ефективність соціальної роботи залежить від правильного використання технологій соціальної підтримки [3, с. 112]. До таких технологій належать кризове консультування, психосоціальна підтримка, групова робота, соціальний супровід та міжвідомча взаємодія. Особливо важливими вони є у роботі з внутрішньо переміщеними сім'ями, які перебувають у кризовому стані.

Гуманітарна допомога є важливим елементом підтримки внутрішньо переміщених сімей. Вона включає забезпечення продуктами харчування, засобами гігієни, медикаментами, тимчасовим житлом та фінансовою підтримкою. Однак у сучасних умовах гуманітарна допомога повинна поєднуватися з професійною соціальною роботою, оскільки лише матеріальної підтримки недостатньо для повноцінної адаптації сім'ї.

У міжнародних гуманітарних стандартах також наголошується на необхідності комплексного підходу до підтримки постраждалого населення. Sphere

Handbook визначає, що гуманітарна допомога повинна забезпечувати не лише фізичне виживання людини, а й підтримку її гідності та соціального благополуччя [4, с. 27]. Особливу увагу в роботі з внутрішньо переміщеними сім'ями слід приділяти психосоціальній підтримці. Значна кількість людей переживає наслідки травматичних подій, емоційне виснаження та невизначеність майбутнього. Саме тому соціальний працівник повинен володіти навичками кризового втручання та психологічного консультування.

На наш погляд, сучасна система соціальної роботи повинна бути орієнтована не лише на короткострокову гуманітарну допомогу, але й на створення умов для довготривалої соціальної адаптації сімей. Важливо сприяти відновленню соціальної активності людей, розвитку їх самостійності та інтеграції у нове соціальне середовище.

Отже, внутрішньо переміщені сім'ї є соціально вразливою категорією населення, яка потребує комплексної підтримки в умовах гуманітарної кризи. Соціальна робота в системі гуманітарної допомоги спрямована на подолання складних життєвих обставин, забезпечення базових потреб, психосоціальну підтримку та сприяння соціальній адаптації сімей. Ефективність допомоги значною мірою залежить від використання сучасних технологій соціальної роботи, серед яких особливе значення мають кризове консультування, соціальний супровід, кейс-менеджмент та психосоціальна підтримка.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб».
2. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота. Київ : Академвидав, 2020. 304 с.
3. Капська А. Й. Технології соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 352 с.
4. Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response. Geneva : Sphere Association, 2018. 408 p.

СИСТЕМА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Гнатенко Діана

В умовах сучасних викликів, зокрема в умовах воєнного стану в Україні, соціальної нестабільності та погіршення психоемоційного стану населення, значно зростає потреба у розвитку ефективної системи соціальної підтримки. Особливої уваги, в контексті даної теми, вимагають особи з інвалідністю, оскільки ця категорія суспільства часто зіштовхується з труднощами соціальної адаптації та різноманітними бар'єрами, обмеженим доступом до соціальних. Саме тому, існує потреба у розвитку ефективної системи соціальної підтримки осіб з інвалідністю.

На сьогоднішній день, в межах соціальної підтримки, особи з інвалідністю можуть отримати різноманітні послуги, які спрямовані на подолання психоемоційного напруження, покращення соціальної адаптації та підвищення рівня соціальної активності. У зв'язку з цим, даний напрям соціальної роботи потребує постійного вдосконалення через підвищення доступності послуг та впровадження ефективних форм та методів допомоги відповідно до потреб цільової групи населення.

Метою тези є теоретичне обґрунтування та аналіз особливостей системи соціальної підтримки осіб з інвалідністю як важливого напряму соціальної роботи в умовах сучасних викликів, а також у визначенні основних видів послуг, спрямованих на забезпечення соціальної адаптації, інтеграції та покращення психоемоційного стану.

На сьогоднішній день в Україні, інвалідність розглядається як один із чинників, що може призводити до виникнення складних життєвих обставин і виступає підставою для надання соціальних послуг, що відповідають потребам людини [1]. Відповідно до чинного законодавства України, соціальні послуги є

діями, які спрямовані на покращення життєвої ситуації особи через профілактику складних життєвих обставин, подолання існуючих проблем чи мінімізацію їхнього негативного впливу.

Загалом, у системі соціального захисту населення, а в контексті теми нашої роботи – осіб з інвалідністю, виділяють три групи послуг, які спрямовані на:

- соціальну профілактику щодо запобігання виникнення складних життєвих обставин;
- соціальне обслуговування осіб з інвалідністю спрямоване на мінімізацію негативних наслідків та забезпечення базових умов життєдіяльності;
- соціальну підтримку, а саме подолання складних життєвих обставин, відновлення або ж підвищення соціальної активності та покращення соціальної адаптації й інтеграції [3, с.105].

Саме третю групу послуг спрямованих на соціальну підтримку осіб з інвалідністю ми більш детально розглянемо далі.

Одна із перших послуг соціальної підтримки - це представництво інтересів, яке включає здійснення комунікації та переговорів від імені клієнта соціальної установи, допомога в оформленні чи відновленні втрачених документів, а також забезпечення доступу до ресурсів й послуг громади, в якій проживає особа.

Соціальний супровід є доволі важливою послугою, оскільки передбачає комплексний підхід до вирішення складних життєвих обставин людини, а саме: оцінку потреб, визначення основних проблем та пошук шляхів їх вирішення, складання індивідуального плану підтримки, регулярний моніторинг та загалом постійна взаємодія з отримувачем даної послуги [2].

Не менш значущою є соціальна адаптація, яка націлена на покращення пристосування особи з інвалідністю до умов навколишнього середовища, розвитку необхідних соціальних навичок та підвищення рівня самостійності. Сама послуга надається у форматі аналізі життєвої ситуації, визначенні основних перешкод та

шляхів їх подолання й наданні конкретної інформації щодо певних аспектів соціального захисту, а також здійснюється безпосередня робота щодо забезпечення самостійного функціонування особи в суспільстві.

Поряд з соціальної адаптацією фігурують послуги з соціальної інтеграції та реінтеграції, основна мета яких спрямована на повне включення осіб з інвалідністю в суспільне життя, формування або ж відновлення соціальних зв'язків та підтримка соціальної активності. Дані послуги передбачають розвиток й закріплення соціальних навичок, допомогу у вирішенні проблем та інформаційний супровід, що сприяє успішній адаптації до середовища [3, с.106].

Окремим видом соціальної підтримки є посередництво або ж медіація, що використовується під час врегулювання конфліктних ситуацій шляхом переговорів, пошуку компромісів та відновлення конструктивної взаємодії між сторонами конфлікту. На останок, варто розглянути натуральну допомогу, яка передбачає надання послуг побутового та соціального характеру. Наприклад: прання та ремонт одягу, прибирання будинку, перукарські послуги й допомога в побуті загалом [2].

Таким чином, система соціальної підтримки осіб з інвалідністю є важливим напрямком соціальної роботи, який спрямований на подолання складних життєвих обставин й забезпечує повне включення людей в суспільне життя. Ефективна реалізація даного виду підтримки сприяє підвищенню якості життя, розвитку самостійності та зменшення соціальної ізоляції цільової аудиторії нашого дослідження. Зважаючи на сучасні виклики, важливо удосконалювати існуючу систему та розширювати спектр соціальних послуг.

Список використаних джерел

1. Про права осіб з інвалідністю : Конвенція Організації Об'єднаних Націй від 13.12.2006. Ратифікація Україною від 16.12.2009. № 995_g71: станом на 19.06.2023. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text (дата звернення: 08.05.2026)

2. Рівні права та можливості: соціальні послуги та підтримка для людей з інвалідністю. *Gov.ua*. *Державний сайт України*. 03.12.2024. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/rivni-prava-ta-mozhlyvosti-sotsialni-posluhy-ta-pidtrymka-dlia-liudei-z-invalidnistiu (дата звернення: 08.05.2026).

3. Сапіга, С.В., Остролуцька, Л.І. Особливості надання соціальних послуг людям з інвалідністю. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. Т.3. С.103–111.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАМІРІВ У ПІДЛІТКІВ

Павлюк Руслана

Формування професійних намірів підлітків відбувається під впливом особистих інтересів, здібностей, навчального досвіду та соціальних очікувань. Одним із чинників такого впливу є гендерні стереотипи, які відображають соціально закріплені уявлення про «прийнятні» ролі чоловіків і жінок [1]. У сфері професійного становлення вони можуть звужувати уявлення підлітків про можливі напрями майбутньої діяльності [3].

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між гендерними стереотипами та особливостями професійних намірів підлітків.

Емпіричне дослідження проведено на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 15». У дослідженні взяли участь 60 учнів віком 13-15 років, серед них 25 дівчат і 35 хлопців. Для вивчення професійних намірів використано методику «Професійна спрямованість» Дж. Голланда та «Диференційно-діагностичний опитувальник» Є. Клімова [2]. Для дослідження гендерного аспекту застосовано методику «Маскулінність-фемінність» С. Бем [4] та авторську анкету «Визначення рівня гендерних стереотипів у підлітків». Статистичну обробку здійснено із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

За результатами авторської анкети найбільша частина респондентів має середній рівень гендерної стереотипності - 58,3%, що свідчить про часткове прийняття традиційних уявлень щодо професійних ролей чоловіків і жінок.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за рівнями вираженості гендерних стереотипів

Рівень гендерної стереотипності	Кількість осіб	Відсоток
Низький рівень	15	25%
Середній рівень	35	58,3%
Високий рівень	10	16,7%

Результати за методикою С. Бем показали переважання андрогінного типу гендерно-рольової самоідентифікації. Такий результат свідчить про поєднання у більшості підлітків традиційно маскулінних і фемінних характеристик, що відповідає змісту поняття психологічної андрогінності у концепції С. Бем [4].

Таблиця 2

Розподіл респондентів за методикою С. Бем

Гендерно-рольовий тип	Кількість осіб	Відсоток
Андрогінність	54	90%
Фемінність	2	3,3%
Маскулінність	4	6,7%

За методикою Дж. Голланда найбільш вираженими виявилися підприємницький та артистичний типи професійної спрямованості: дуже великий або підвищений інтерес до підприємницького типу продемонстрували 78,3% досліджуваних, до артистичного – 70%.

Таблиця 3

Розподіл респондентів за рівнями інтересу до професійних типів за методикою Дж. Голланда

Тип професійної спрямованості	Дуже великий інтерес	Підвищений інтерес	Середній інтерес	Відсутній інтерес
Реалістичний тип	12 (20%)	24 (40%)	12 (20%)	12 (20%)
Інтелектуальний тип	7 (11,7%)	14 (23,3%)	22 (36,7%)	17 (28,3%)
Соціальний тип	14 (23,3%)	22 (36,7%)	18 (30%)	6 (10%)
Конвенційний тип	6 (10%)	24 (40%)	17 (28,3%)	13 (21,7%)
Підприємницький тип	24 (40%)	23 (38,3%)	11 (18,3%)	2 (3,3%)
Артистичний тип	25 (41,7%)	17 (28,3%)	13 (21,7%)	5 (8,3%)

За ДДО Є. Клімова найчастіше виявляється тип «людина - художній образ» (26,3%), що узгоджується з високим артистичним типом за Дж. Голландом. Друге місце посідає тип «людина - техніка» (23,8%), а найменш представленим є тип

«людина - природа» (12,5%). Отже, професійні наміри підлітків є різноплановими, але найбільш помітними виступають творчо-образний і технічний напрями.

Таблиця 4

Домінуючі типи професійної спрямованості за ДДО Є. Клімова

Домінуючий тип професійної спрямованості	Відсоток
«Людина - природа»	12,5%
«Людина - техніка»	23,8%
«Людина - людина»	18,8%
«Людина - знакова система»	18,8%
«Людина - художній образ»	26,3%

Кореляційний аналіз показав вибірковий характер зв’язку між рівнем гендерної стереотипності та професійними намірами підлітків. Статистично значущий позитивний зв’язок встановлено між рівнем гендерної стереотипності та реалістичним типом професійної спрямованості за методикою Дж. Голланда ($r = 0,26357$; $p \leq 0,05$). Також виявлено статистично значущий негативний зв’язок з інтелектуальним типом ($r = -0,26685$; $p \leq 0,05$) та типом «людина – природа» за ДДО Є. Клімова ($r = -0,34692$; $p \leq 0,01$).

Окремо проаналізовано зв’язок між індексом за методикою С. Бем та професійними намірами. Статистично значущий негативний зв’язок встановлено лише з реалістичним типом професійної спрямованості ($r = -0,32947$; $p \leq 0,05$). За іншими типами професійної спрямованості значущих зв’язків не виявлено. Отже, гендерно-рольова самоідентифікація може бути пов’язана з окремими професійними орієнтаціями, проте не визначає всю структуру професійних намірів підлітків.

Таблиця 5

Статистично значущі кореляційні зв'язки між гендерними показниками та професійними намірами підлітків

Показники	r емп.	Рівень значущості
Анкета «Визначення рівня гендерних стереотипів у підлітків» -реалістичний тип	0,26357	$p \leq 0,05$
Анкета «Визначення рівня гендерних стереотипів у підлітків» -інтелектуальний тип	-0,26685	$p \leq 0,05$
Анкета «Визначення рівня гендерних стереотипів у підлітків» - «людина -природа»	-0,34692	$p \leq 0,01$
Індекс Бем - реалістичний тип	-0,32947	$p \leq 0,05$

Таким чином, емпірично встановлено, що більшість підлітків має середній рівень гендерної стереотипності та андрогінний тип гендерно-рольової самоідентифікації. Професійні наміри досліджуваних є різноплановими, найбільш вираженими виявилися підприємницький, артистичний, творчо-образний і технічний напрями. Подальші дослідження доцільно спрямувати на порівняння результатів за статтю, а також на розроблення профорієнтаційних програм, що зменшують обмежувальний вплив гендерних стереотипів.

Список використаних джерел

1. Гапон Н. П. Психологія ґендеру : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. 208 с.

2. Кар'єрне консультування : практичний посібник / О. М. Ігнатович, І. В. Заєць, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 282 с.

3. Ситнік С. Гендерні стереотипи професійної спрямованості старшокласників. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 11. С. 184–194.

4. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1974. Vol. 42, № 2. P. 155–162.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Оліх Світлана

У сучасному світі молодь дуже потребує вміння самоконтролю та ефективного управління своїми станами, що є основою для формування впевненості у власних силах, що допомагає вирішувати складні завдання та реалізовувати розумовий потенціал. Ознаками труднощів у процесі здобуття знань є розгубленість перед викликами, невпевненість у своїх талантах, втрата інтересу до навчання та інтелектуальна пасивність. У зв’язку з цим виникає потреба у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які дозволяють трансформувати переживання у дієву енергію для досягнення високих результатів та сприяють усвідомленню молодими людьми свого права на інтелектуальний успіх [1–4].

Мета – дослідити взаємозв’язок емоційного інтелекту на розвиток навчальної самоефективності та академічної успішності осіб юнацького віку.

Філософ Ален де Боттон, автор «Школи життя», пояснював, що *емоційний інтелект* – це властивість, яка допомагає нам із терпінням, розумінням та уявою ефективно долати численні виклики у взаємодії із собою та оточенням. Він визначає, як ми відгукуємося на власні емоції та емоції інших, а також як переживаємо життєві успіхи та невдачі. Де Боттон вказував, що у соціальному житті емоційний інтелект проявляється в уважності до почуттів інших та здатності усвідомити їхні переживання. Щодо саморозуміння, автор пояснював, що емоційний інтелект полягає в усвідомленні та адекватному задоволенні власних емоційних потреб. Емоційний інтелект розвивається в дитинстві завдяки батькам або іншим близьким людям, які реагують на наші потреби з чуйністю, любов’ю та турботою, гарантуючи як фізичну, так і емоційну безпеку. [4]

Вітчизняна дослідниця О. Власова пов'язує здатність керувати емоціями зі ступенем розвитку емоційного інтелекту. М. Грінцив розглядає емоції як важливі

чинники внутрішньої саморегуляції різних видів і форм цілеспрямованої діяльності людини. Обговорюючи управління емоціями, М. Півень акцентує увагу на необхідності контролю не стільки миттєвих, короткочасних неприємних переживань, скільки тих емоцій, які сприяють збільшенню психологічної ентропії. [3, с. 179].

Було проведено багато досліджень, які аналізували зв'язок між емоційним інтелектом та самоефективністю людини з різних точок зору. Результати цих досліджень показують, що люди з високим емоційним інтелектом краще контролюють свої емоції та розуміють емоційний стан інших. Отже, високий емоційний інтелект позитивно впливає на самоефективність. Крім того, підвищення самоефективності покращує самооцінку, оскільки людина відчуває задоволення від своїх досягнень. [1, с. 8]

Наукова робота, виконана І. Лембрик, І. Рачкевич та Т. Шатинською, була зосереджена на вивченні зв'язку між емоційним інтелектом і навчальними досягненнями у вищих медичних навчальних закладах. Під час опитування було виявлено, що гендер суттєво впливає на рівень емоційного інтелекту, причому цей вплив є більш помітним у жінок. Крім того, підтверджено пряму залежність між рівнем знань учасників дослідження та їхнім емоційним інтелектом. [2, с. 44-51]

У дослідженні взяли участь 60 учнів Вищого професійного училища №11 м. Вінниці (15-18 років). Для досягнення мети були використані наступні методики: «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В.В. Зарицької; «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема; «Опитувальник регуляції емоцій (ERQ), Дж. Гросса»; «Шкала самооцінки Розенберга». Емпіричне дослідження показало, що за методикою «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту», емоційний інтелект на високому рівні виявлено у 80% респондентів, середній у 20% ,низький не виявлено. Це свідчить про здатність юнаків розпізнавати, розуміти власні емоційні стани та емоції інших. За методикою «Шкала загальної самоефективності» було встановлено, що високий рівень у 48,3% респондентів, середній у 28,4%, низький у 23,3%. Це свідчить про те, що юнаки

вмотивовані та здатні до успішного подолання життєвих і професійних викликів. За методикою «Опитувальник регуляції емоцій (ERQ)», було встановлено за шкалою «Когнітивна переоцінка» високий рівень у 41,67% респондентів, середній у 50%, низький у 8,33%.Це свідчить про здатність респондентів свідомо переосмислювати стресові ситуації. За шкалою «Придушення емоцій» високий рівень виявлено у 28,3%, середній у 61,7%, низький у 10%. Це свідчить про схильність юнаків до помірного стримування зовнішніх проявів своїх почуттів. За методикою «Шкала самооцінки Розенберга» було встановлено, що високий рівень самооцінки виявлено у 5% респондентів, середній у 65%, низький у 30%. Це свідчить про стійкість та реалістичне сприйняття юнаками своїх можливостей.

Кореляційний аналіз не підтвердив наявність значущих зв'язків між емоційним інтелектом, самоефективністю, та самооцінкою. Емоційний інтелект - самоефективність ($r=0,104$, $p\leq0,05$) - розуміння емоцій не підсилює віру в себе; емоційний інтелект – когнітивна переоцінка ($r=-0,213$, $p\leq0,05$); емоційний інтелект – придушення емоцій ($r=0,116$, $p\leq0,05$); емоційний інтелект – самооцінка ($r=-0,133$, $p\leq0,05$) - емоційна обізнаність не підсилює оцінку себе.

Отже, емоційно-особистісна сфера юнаків формується як результат автономного співіснування особистісних чинників і віри в себе. Провідним чинником виступає емоційний інтелект, який не підсилює самооцінку чи самоефективність, проте визначає характер приховування почуттів, рівень переосмислення стресових ситуацій та автономної активності учнів.

Список використаних джерел

1. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №2 С. 5-10.

2. Лембрик І., Рачкевич І., Шатинська Т. Емоційний інтелект та академічна успішність у вищому медичному закладі: чинники розвитку та взаємовплив. *Медична освіта*, №1. Івано-Франківськ, 2026 . С. 44–51.

3. Шульга Г. Б., Сосновський Б. М., Шуй Н. В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія, випуск 60. 2019, с. 179.

4. Що таке емоційний інтелект та як його розвинути? Fizis. URL: https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/shcho-take-emotsiinyi-intelekt-ta-iak-ioho-rozvynuty/ (дата звернення: 19.05.2026).

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Доненко Ельдар

Сучасний етап розвитку суспільства висуває нові жорсткі вимоги до професійної підготовки фахівців, зокрема у сфері психології. Психологічна допомога стає дедалі більш затребуваною в умовах соціальної нестабільності. Ключовим чинником, що визначає ефективність навчальної діяльності студентів та їхнє подальше професійне становлення, є мотивація. Особливого значення набуває мотивація досягнення, яка виступає рушійною силою у прагненні особистості до успіху. Проте, динамічні зміни в освітньому середовищі, академічне навантаження та специфіка професії часто призводять до дисгармонії мотиваційної сфери, підвищення тривожності та розвитку академічної прокрастинації, що потребує глибокого емпіричного аналізу.

Метою тези є обґрунтування емпіричного дослідження особливостей мотивації навчально-професійної діяльності майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вибірку склали 65 студентів спеціальності 053 «Психологія». Діагностичний інструментарій включав: Опитувальник мотивації досягнення успіху та Опитувальник мотивації уникнення невдач (Т. Елерс), Шкалу академічної прокрастинації (Б. Такман) та Шкалу загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем).

У дослідженні взяли участь 65 здобувачів вищої освіти, які є студентами спеціальності 053 «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. З метою проведення кореляційного аналізу зібрано дані щодо рівня розвитку їхньої мотиваційної сфери, віри у власні сили та схильності до відкладання завдань. Аналіз показав, що у 56,9 % учасників виявлено високий рівень прагнення до досягнення успіху, проте більше половини

вибірки (52,3 %) характеризувалися високим рівнем академічної прокрастинації, а їхня загальна самоефективність переважно (52,3 %) перебувала на середньому рівні.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань застосовувався комплекс психодіагностичних методик:

1. **Опитувальник мотивації досягнення успіху (Т. Елерс)**, який оцінює силу прагнення респондента до досягнення високих результатів у навчально-професійній діяльності.

2. **Опитувальник мотивації уникнення невдач (Т. Елерс)**, який дозволяє проаналізувати рівень страху перед помилками та орієнтацію на захисну поведінку (уникання).

3. **Шкала академічної прокрастинації (Б. Такман)** – інструмент для діагностики поведінкового компонента, що вимірює схильність студента систематично відкладати виконання навчальних завдань.

4. **Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)**, яка оцінює рівень переконаності студента у власній спроможності ефективно долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Обробка та аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик, дозволили виявити певні тенденції та взаємозв’язки між мотиваційними чинниками, рівнем самоефективності та поведінковими проявами у навчанні майбутніх фахівців. Статистична обробка даних проводилася з використанням кореляції Пірсона в програмі Microsoft Excel.

Аналіз даних за опитувальником мотивації досягнення успіху Т. Елерса дозволив визначити загальний мотиваційний профіль респондентів. Встановлено, що 56,9 % осіб мають високий рівень, що свідчить про їхню активну позицію та цілеспрямованість. Група із середнім рівнем склала 26,2 %, дуже високий (гіпермотивація) виявлено у 9,2 %, тоді як найменша частка - 7,7 % - продемонструвала низький рівень. Аналіз за шкалою уникнення невдач (Т. Елерс)

показав, що середній рівень притаманний переважній більшості - 72,3 % учасників, а високий та низький рівні розподілилися порівну - по 13,8 %.

Особливу увагу привертають результати за Шкалою академічної прокрастинації Б. Такмана: високий рівень виявлено у 52,3 % респондентів, що свідчить про їхні значні труднощі із самоорганізацією та тайм-менеджментом. Середній рівень зафіксовано у 38,5 %, а низький - лише у 9,2 %. Результати за Шкалою загальної самоефективності продемонстрували, що більшість студентів (52,3 %) мають середній рівень віри у власні сили. Високий рівень продемонстрували 32,3 % осіб, тоді як 15,4 % мають низький рівень, що свідчить про схильність до сумнівів у власних академічних та професійних компетенціях. Отримані дані свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерна амбівалентна картина: сильне бажання бути успішним супроводжується відчутними організаційними труднощами у навчанні.

Наступним кроком у дослідженні став кореляційний аналіз даних для виявлення статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними змінними. Було встановлено надзвичайно сильний прямий зв’язок між прагненням до успіху та мотивацією уникнення невдач (r = 0,957). Це свідчить про те, що висока мотивація до навчання дається студентам з великим емоційним напруженням, а бажання бути найкращим нерозривно пов'язане зі страхом помилки (амбіційно-тривожний характер мотивації).

Виявлено статистично значущі негативні зв’язки загальної самоефективності як із прагненням до успіху (r = -0,704), так і з уникненням невдач (r = -0,688). Даний результат вказує на компенсаторну функцію: чим сильніше студент прагне до успіху, тим менше він вірить у власні сили. Висока мотивація виступає своєрідною «маскою» для приховування внутрішньої невпевненості. Водночас аналіз показав, що академічна прокрастинація практично не пов'язана ні з рівнем самоефективності (r = 0,043), ні з прагненням до успіху (r = -0,116). Це підтверджує, що звичка

відкладати справи у даній вибірці є організаційною проблемою (браком навичок планування), а не симптомом глибинних мотиваційних криз.

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що навчальна мотивація майбутніх психологів має виражений амбіційно-тривожний характер, де прагнення до високих досягнень часто виступає гіперкомпенсацією низької віри у власні сили. Високий рівень прокрастинації, притаманний половині вибірки, є наслідком несформованості навичок тайм-менеджменту. Це створює потребу в розробці та впровадженні спеціалізованих психолого-педагогічних програм, спрямованих на поетапне цілепокладання, зниження страху перед оцінюванням та розвиток навичок організації часу. Такий підхід дозволить розірвати замкнене коло тривожності та зміцнити професійну впевненість студентів через їхнє раннє залучення до практичної діяльності.

Список використаних джерел

1. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у здобувачів вищої освіти та старшокласників. Львів: ТТГ, 2017. С. 31–40.
2. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів. Харків: ХАІ, 2011. 39 с.
3. Подшивайлов Ф. М. Динаміка рівня мотивації уникнення невдач здобувача вищої освітими–психологами упродовж навчання. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2018. С. 109–112.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ

Сопрун Наталія

У сучасних умовах розвитку освіти та психологічної практики особливої актуальності набуває проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків. Підлітковий вік є важливим етапом особистісного становлення, оскільки саме в цей період активно розвиваються самосвідомість, самооцінка, емоційна сфера, потреба у спілкуванні з однолітками, прагнення до самоствердження та соціального визнання. У цей час підліток поступово вчиться усвідомлювати власні переживання, розуміти емоційний стан інших людей, регулювати поведінку та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. Емоційний інтелект можна розглядати як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, керувати емоційними реакціями, проявляти емпатію та використовувати емоційну інформацію у процесі спілкування. У контексті розвитку лідерських здібностей емоційний інтелект має важливе значення, оскільки лідерство передбачає не лише активність і вплив на групу, а й уміння розуміти емоційний стан однолітків, підтримувати позитивний психологічний клімат, брати відповідальність і конструктивно взаємодіяти з іншими.

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту підлітків у контексті розвитку їхніх лідерських здібностей.

Емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею №29. У дослідженні взяли участь 60 учнів віком від 12 до 15 років. Для вивчення емоційного інтелекту було використано методику визначення емоційного інтелекту Н. Холла та тест емоційного інтелекту Шутте (SSEIT). Для аналізу соціально-лідерських характеристик застосовано методику оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС), а також багатофакторний опитувальник лідерства Б. Басса – Б. Аволіо (MLQ). Для встановлення взаємозв'язків між показниками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

За результатами методики Н. Холла було встановлено, що у структурі емоційного інтелекту підлітків найчастіше переважає компонент розпізнавання

емоцій інших людей. Це означає, що більшість респондентів краще орієнтується в емоційних проявах оточення, здатна помічати настрій співрозмовників, невербальні сигнали та поведінкові реакції інших людей. Водночас інтегральний рівень емоційного інтелекту за цією методикою у значної частини підлітків виявився недостатньо сформованим. Результати дослідження інтегрального рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Інтегральний рівень емоційного інтелекту підлітків за методикою Н. Холла

Рівень емоційного інтелекту	Кількість учнів	Відсоток (%)
Низький рівень	32	53,3 %
Середній рівень	24	40,0 %
Високий рівень	4	6,7 %

Як видно з таблиці 1, у більшості досліджуваних підлітків переважає низький інтегральний рівень емоційного інтелекту – 53,3 %, що свідчить про недостатню сформованість цілісної емоційної компетентності, зокрема здатності усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні реакції, підтримувати самомотивацію та проявляти емпатійне ставлення до інших людей. Середній рівень емоційного інтелекту було виявлено у 40,0 % респондентів. Це означає, що частина підлітків здатна розуміти власні та чужі емоції в окремих ситуаціях, однак ці вміння ще не є достатньо стійкими й можуть залежати від емоційного стану, умов спілкування, характеру взаємодії з однолітками та рівня психологічного комфорту. Високий рівень емоційного інтелекту виявлено лише у 6,7 % учнів, що свідчить про наявність невеликої групи підлітків із більш сформованою здатністю до емоційної саморегуляції, розуміння емоцій інших людей і конструктивного використання емоцій у взаємодії.

Додатково було застосовано тест емоційного інтелекту Шутте. За його результатами у більшості досліджуваних підлітків переважає середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про часткову сформованість емоційної компетентності, однак також указує на потребу подальшого розвитку емоційної

обізнаності, саморегуляції, емпатії та здатності використовувати емоції як ресурс для ефективної соціальної взаємодії.

Отримані результати мають важливе значення для розуміння особливостей розвитку лідерських здібностей у підлітковому віці. Лідерство в учнівському середовищі передбачає не лише вміння спілкуватися або бути активним у групі, а й здатність розуміти стан інших людей, зберігати самоконтроль, мотивувати однолітків і підтримувати конструктивну атмосферу у взаємодії. Тому недостатній рівень емоційного інтелекту може обмежувати прояви зрілого й відповідального лідерства.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та лідерськими характеристиками підлітків. Найбільш виражені зв'язки встановлено між емоційним інтелектом та організаторськими схильностями. Зокрема, виявлено прямі статистично значущі зв'язки між організаторськими схильностями та емоційною обізнаністю ($r = 0,336$), управлінням своїми емоціями ($r = 0,310$), розпізнаванням емоцій інших людей ($r = 0,374$), інтегративним рівнем емоційного інтелекту за Н. Холлом ($r = 0,323$), а також емоційним інтелектом за Шутте ($r = 0,421$).

Такі результати свідчать про те, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту мають більш виражені організаторські здібності. Вони краще усвідомлюють власні емоції, здатні регулювати поведінку, розпізнають емоційні стани інших людей і можуть ефективніше координувати групову взаємодію. Це підтверджує важливу роль емоційного інтелекту у формуванні організаторського компонента лідерського потенціалу.

Також було встановлено прямі статистично значущі зв'язки між емоційним інтелектом за Шутте та окремими показниками лідерської поведінки: трансформаційним лідерством ($r = 0,357$), пасивно-уникаючим стилем ($r = 0,339$) та інтегральним індексом лідерства ($r = 0,308$). Зв'язок із трансформаційним лідерством є особливо важливим, оскільки цей тип лідерства передбачає здатність

надихати інших, підтримувати позитивний психологічний клімат, мотивувати групу та впливати на однолітків через особистий приклад.

Водночас було виявлено обернені статистично значущі зв'язки між комунікативними схильностями та окремими компонентами емоційного інтелекту: самомотивацією (r = -0,321), емпатією (r = -0,413) та інтегративним рівнем емоційного інтелекту за Н. Холлом (r = -0,269). Це свідчить про те, що зовнішня активність у спілкуванні не завжди є показником високої емоційної зрілості. Підліток може бути комунікабельним і відкритим до взаємодії, однак це не обов'язково означає високий рівень емпатії, саморегуляції або внутрішньої мотивації.

Таким чином, результати дослідження показали, що емоційний інтелект підлітків має важливе значення для розвитку їхніх лідерських здібностей, насамперед організаторських якостей. Найбільш суттєвим є зв'язок між емоційною компетентністю та здатністю підлітка брати відповідальність, організовувати спільну діяльність і координувати взаємодію з однолітками.

Отже, емоційний інтелект є значущим, але не єдиним чинником розвитку лідерського потенціалу підлітків. Його розвиток сприяє формуванню емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, відповідальності й конструктивної взаємодії у групі. Водночас розвиток лідерських здібностей потребує комплексного підходу, який поєднує формування емоційної компетентності, комунікативних навичок, організаторських умінь і відповідального ставлення до групової діяльності.

Список використаних джерел

1. Глушаниця О. С. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії підлітків : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 053 Психологія. Миколаїв, 2024.

2. Майданюк Н. М. Вплив емоційного інтелекту підлітків на міжособистісні стосунки : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра. Тернопіль, 2024. 59 с.

3. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8, No. 4. P. 290–300.

4. Schutte N. S., Malouff J. M., Thorsteinsson E. B. Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *International Journal of Emotional Education*. 2013. Vol. 5, No. 1. P. 56–72.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПСИХОТРАВМИ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Шмигановська Вікторія

Емпіричне вивчення психотравми жінок дорослого віку в умовах воєнного стану є необхідним для переходу від загального опису травматичного досвіду до конкретного розуміння його проявів. Теоретичні положення про вплив війни на психіку потребують перевірки через діагностику рівня тривожності, депресивних симптомів, психофізіологічної напруги та копінг-стратегій. Саме емпіричні дані дозволяють визначити, які прояви є найбільш поширеними, які чинники взаємопов’язані між собою та які напрями психологічної підтримки мають бути пріоритетними. Актуальність емпіричного блоку зумовлена тим, що жінки дорослого віку під час воєнного стану часто перебувають у ситуації хронічного стресу. На них одночасно впливають реальні загрози безпеці, інформаційне перенавантаження, відповідальність за близьких, економічна невизначеність і порушення звичних соціальних зв’язків. У таких умовах психотравматичні прояви можуть маскуватися під повсякденну втому, дратівливість, порушення сну або зниження активності, тому їх важливо виявляти за допомогою стандартизованих методик.

Мета публікації полягає в узагальненні результатів емпіричного дослідження проявів психотравми жінок дорослого віку в умовах воєнного стану. Для досягнення мети було проаналізовано рівень тривожності, депресивних проявів, психофізіологічних симптомів, особливостей копінг-поведінки та взаємозв’язків між основними показниками емоційного стану.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці 60 жінок віком 25–55 років, які проживали в Україні протягом періоду воєнного стану та мали досвід зіткнення зі стресовими або потенційно травматичними подіями. Вибірка формувалася за цілеспрямованими критеріями із залученням онлайн-анкети та офлайн-запрошень у центрах психологічної підтримки. Такий підхід дав змогу охопити учасниць із різними соціальними, професійними та життєвими обставинами.

Методичний інструментарій дослідження включав батарею стандартизованих психодіагностичних методик. Для оцінювання генералізованої тривожності використовувалася шкала GAD-7 [3]. Для виявлення тривожних і депресивних проявів застосовувалася госпітальна шкала тривоги і депресії HADS [4]. Симптоми депресивного спектра уточнювалися за допомогою PHQ-9 [5]. Рівень ситуативної та особистісної тривожності визначався за шкалою Спілбергера STAI [6]. Додатково враховувалися прояви тривоги за шкалою Бека [7] та результати опитування щодо копінг-стратегій (табл. 1).

Таблиця 1

Показники тривожних, депресивних проявів та копінг-стратегій жінок в умовах воєнного стану

Методика / показник	Результати
1	2
GAD-7: нервозність і напруга	41,7 % – декілька днів; 31,7 % – більшу половину часу; 16,6 % – майже щодня
GAD-7: надмірне хвилювання	40,0 % – декілька днів; 33,4 % – більшу половину часу; 18,3 % – майже щодня
GAD-7: труднощі з розслабленням	11,7 % – відсутні; 36,7 % – декілька днів; 30,0 % – більшу половину часу; 21,6 % – майже щодня
HADS: напруження / «заведений стан»	36,7 % – 2 бали; 23,3 % – 3 бали
HADS: загальмованість і виснаження	38,3 % – 2 бали; 25,0 % – 3 бали
PHQ-9: порушення сну	31,7 % – більшу половину часу; 21,6 % – майже щодня
PHQ-9: втома та низька енергія	36,7 % – більшу половину часу; 21,6 % – майже щодня
STAI: ситуативна тривожність	M = 47,3; SD = 8,6; високий рівень – 51,7 %
STAI: особистісна тривожність	M = 52,1; SD = 7,9; високий рівень – 53,3 %
Копінг-стратегія: уникнення	70 %
Пошук соціальної підтримки	50 %
Психологічне розвантаження	40 %
Емоційна регуляція	45 %
Активне вирішення проблем	35 %
Внутрішнє напруження	65 %
Тривога щодо майбутнього	75 %
Труднощі контролю емоцій	60 %
Не використовують релаксаційні техніки	70 %

Кореляційний аналіз засвідчив взаємопов’язаність основних психоемоційних показників. Виявлено сильний позитивний зв’язок між тривожністю та депресією ($r = 0,65$), що означає: підвищення тривожності супроводжується посиленням депресивних проявів. Також встановлено позитивний зв’язок між тривожністю і копінгом уникнення

(r = 0,50). Наведене свідчить, що жінки з вищою тривожністю частіше вдаються до уникання. Зв'язок між депресією та пошуком підтримки був слабшим (r = 0,35), однак він також вказує на значення соціальних ресурсів у переживанні психотравми.

Кореляційна матриця між методиками підтвердила узгодженість отриманих результатів. Найвищі зв'язки зафіксовано між HADS-D і PHQ-9 (r = 0,79), HADS-A і Beck Anxiety (r = 0,73), GAD-7 і HADS-A (r = 0,72), STAI-State і STAI-Trait (r = 0,74). Наведене свідчить про те, що різні психодіагностичні інструменти фіксують взаємопов'язані аспекти одного психотравматичного комплексу: тривогу, депресивність, тілесне напруження та зниження адаптаційної стабільності.

Емпіричне дослідження засвідчило, що середній показник самоповаги здобувачів освіти за шкалою Розенберга становить M = 20,4, що відповідає середньому рівню. Водночас виявлено гендерні та вікові відмінності: чоловіки мають вищий показник самоповаги (M = 21,3), ніж жінки (M = 19,6), а студенти 3–4 курсів демонструють вищий рівень самооцінки (M = 21,7) порівняно зі студентами 1–2 курсів (M = 19,1). Рівневий аналіз показав, що адекватну самооцінку мають 48% респондентів, занижену – 37%, завищену – 15%. Найбільш уразливими виявилися жінки та студенти молодших курсів: занижена самооцінка спостерігається у 44% жінок і 48% студентів 1–2 курсів. За методикою Дембо–Рубінштейн визначено профіль «невпевненого оптиміста»: найнижчі показники зафіксовано за шкалами впевненості в собі (M = 54,6) та зовнішності (M = 55,2), а найвищий – за шкалою майбутньої успішності (M = 67,3), що свідчить про поєднання актуальної невпевненості з вірою у власну майбутню реалізацію.

Отже, результати підтверджують, що самооцінка здобувачів ЗВО має виражені гендерні та вікові особливості й значною мірою залежить від академічного досвіду. Найбільшої психологічної підтримки потребують студенти молодших курсів і здобувачі із заниженою самооцінкою.

Емпіричні результати окреслюють не лише рівень симптомів, а й практичні напрями психологічної допомоги. Висока частота тривожних і депресивних проявів

свідчить про потребу в доступних програмах підтримки, навчанні адаптивних копінг-стратегій, психоедукації та використанні релаксаційних технік. Отримані дані підтверджують доцільність диференційованого підходу: жінки з високою тривожністю потребують стабілізаційних технік, респондентки з депресивними проявами – поступової активізації та мотиваційної підтримки, а жінки з уникальною поведінкою – м'якого повернення контролю через реалістичні дії.

Саме тому, психотравматичні прояви варто розглядати як динамічні, тому практична робота має передбачати повторну діагностику, оцінку змін у тривожності, копінг-стратегіях і здатності до саморегуляції.

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що психотравма жінок дорослого віку в умовах воєнного стану проявляється через поєднання високої ситуативної та особистісної тривожності, депресивних симптомів, емоційного виснаження, порушень сну, труднощів релаксації та домінування уникання як копінг-стратегії. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що зниження стресостійкості та дефіцит підтримки пов'язані з посиленням тривожних і депресивних проявів.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівнянні різних груп жінок за рівнем травматичного досвіду, умовами проживання, наявністю соціальної підтримки та досвідом отримання психологічної допомоги. Практичні перспективи передбачають розроблення програм підтримки, які мають включати психоедукацію, стабілізаційні техніки, роботу з тривожними думками, розвиток адаптивних копінг-стратегій і відновлення соціальних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Бескровна А. Особливості травматичного досвіду в контексті російсько-української війни. Grundlagen der modernen wissenschaftlichen forschung. 2023. URL: https://surl.li/nxqzow .

2. Малімон Л., Балабус В. Взаємозв'язок характеристик копінг-поведінки особистості з проявами симптоматики її травматичного досвіду. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. С. 13–22. URL: https://surl.li/iehpkt

3. GAD-7: Generalized Anxiety Disorder Questionnaire. URL: https://cbt-therapist.net/GAD-7.

4. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). URL: https://surl.li/attnzw

5. Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), українська версія. URL: https://surl.li/mhddue

6. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: https://surl.li/mreezl

7. Beck Depression Inventory (BDI). URL: https://cbt-therapist.net/BDI.

РОЗВИТОК ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Драпалюк Анастасія

У сучасних умовах суспільних трансформацій, воєнних викликів та зростання потреб у соціальній підтримці особливого значення набуває розвиток волонтерської діяльності як важливого чинника громадянської активності та соціальної згуртованості. Волонтерство в Україні стало не лише формою безкорисливої допомоги, а й потужним механізмом підтримки населення, військових, внутрішньо переміщених осіб, медичних та освітніх установ. Саме в кризових умовах волонтерський рух продемонстрував високий рівень самоорганізації, відповідальності та здатності до швидкого реагування на суспільні потреби.

Проблема розвитку волонтерської діяльності є предметом дослідження багатьох українських і зарубіжних науковців. Теоретичні та практичні аспекти волонтерства висвітлювали у своїх працях І. Бех, О. Безпалько, А. Капська, Т. Лях, Н. Максимова, Л. Міщик, В. Поліщук, а також зарубіжні дослідники J. Wilson, P. Dekker, M. Snyder. Науковці розглядають волонтерство як соціально-психологічний феномен, форму громадянської участі, засіб розвитку просоціальної поведінки та важливий ресурс підтримки суспільства в умовах кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі особливостей розвитку волонтерської діяльності в Україні, визначенні її соціально-психологічного значення, основних напрямів, чинників формування та ролі у підтримці суспільства в умовах сучасних соціальних викликів.

Волонтерство в Україні є багатогранним явищем, яке ґрунтується на принципах безкорисливої допомоги та гуманістичних цінностях. Сучасні підходи до його розуміння враховують як інституційні аспекти, пов'язані з організацією та координацією волонтерської діяльності, так і суспільний вимір, що акцентує увагу на мотивації, потребах та інтересах волонтерів.

Виходячи з результатів дослідження, можемо зазначити, що волонтерство в

Україні виконує важливі функції [3]:

1. Надає допомогу та підтримку людям, які її потребують: волонтери допомагають людям похилого віку, людям з інвалідністю, бездомним, сиротам, жертвам стихійних лих та іншим соціально незахищеним групам.

2. Сприяє розвитку громадянського суспільства: волонтерство залучає людей до активної участі у житті суспільства, сприяє розвитку демократії та верховенства права.

3. Підтримує інновації та креативність: волонтери шукають нові методи та ідеї для покращення своєї роботи та досягнення максимальної користі для громадян.

4. Захищає довкілля: волонтери беруть активну участь у захисті довкілля, організовують екологічні акції та проекти.

5. Сприяє розвитку толерантності: волонтерство допомагає людям з різним досвідом та поглядами на світ знайти спільну мову та співпрацювати.

Сьогодні феномен волонтерства трактується: як форма громадянської участі в суспільно корисних справах, спосіб колективної взаємодії й ефективний механізм вирішення актуальних соціально-педагогічних проблем; як діяльність, яка є непримусовою; ґрунтується на прагненні допомогти; як справа, зроблена без попередньої думки про фінансову винагороду; як робота, а не гра; як добровільний вибір діяльності, який відображає особисті погляди й позиції; активна участь громадянина в суспільному житті, що виражається зазвичай у спільній діяльності в межах різних асоціацій, сприяє покращенню якості життя; як національна ідея – ідея милосердя та доброчинності, ресурс філантропії – людинолюбства, добродійності, благодійної діяльності, соціальної підтримки, заступництва й захисту знедолених громадян через милосердя [2].

Становлення волонтерської діяльності в Україні відбувається сьогодні за такими напрямами:

1. Традиційний для багатьох країн західного світу обмін групами молодих добровольців, які мають на меті транслювання власної культури (історії, традицій, мови, досвіду з певних видів професійної та суспільної діяльності людини) та

засвоєння аналогічно культури тієї країни, до якої за домовленістю виїжджає на певний час волонтер; надання молоді можливості навчатися і розвивати різні лінії взаємозв'язку, а також служити суспільству..

2. Добровільна безкоштовна робота волонтерів у громадських та некомерційних організаціях, яка має на меті допомогу будь-яким категоріям населення у будь-яких видах діяльності, навчанні, потенціальному розвитку.

3. Добровільна систематична або епізодична допомога державним установам у здійсненні соціальної політики: допомога освітянським (шкільним та позашкільним) закладам у навчально-виховній роботі, закладам соціального забезпечення в роботі з молоддю з особливими потребами та з людьми похилого віку.

4. Волонтерська діяльність, як результат творчого саморозвитку, бажання навчати всіх, хто прагне, тому, що сам добре знаєш та вмієш, але що не завжди є власною професією добровільного помічника.

5. Педагогічно спрямована волонтерська діяльність як засіб розвитку особистості, її соціалізації, духовного становлення. Цей напрям засвоюється в дитячих та молодіжних об'єднаннях, які передбачають суспільно корисну діяльність, в різних угрупованнях при центрах соціальних служб для молоді [1].

Отже, в останнє десятиліття волонтерська діяльність в Україні зазнала значного розвитку, перетворившись на важливий елемент громадянського суспільства. Особливо актуальним вона стало в умовах соціальних трансформацій, конфліктів та криз, з якими зіткнулася країна. Волонтерство в Україні має значний потенціал для розвитку та вирішення актуальних соціальних проблем. Завдяки активній участі волонтерів українське суспільство може стати більш справедливим, гуманним та стійким.

Список використаних джерел

1 Вербицький Іван. Укрінформ. Частка волонтерів серед молоді за рік зросла вдвічі. 2023. URL: http://surl.li/udpbx.

2. Ляшенко Н. О., Болотова В. О., Байдак Т. М. Волонтерська діяльність в Україні як вид соціальної активності. 2018. URL: https://surl.li/mbmbru

3. Шандар А.М., Заволович Я.Ю. Роль волонтерства в контексті розв'язання соціальних проблем: Кейс України. Збірник тез. 2023. С. 129-131. URL: https://lnk.ua/BeEyhwcHf

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лукашик Софія

Актуальність проблеми зумовлена високим рівнем стресогенності студентського життя (сесії, адаптація до закладу вищої освіти) та тривалим перебуванням в умовах хронічного стресу (дистанційне навчання, воєнні виклики).

Мета тези – виявити домінуючі копінг-стратегії здобувачів вищої школи.

Аналізуючи результати емпіричного дослідження, представлені в таблиці 1, які відображають усереднені кількісні показники вибірки з 63 студентів за методикою CISS (Н. Ендлер, Д. Паркер), ми можемо зробити узагальнений науково-психологічний опис отриманих даних [4].

Таблиця 1

Середні показники домінуючої копінг-поведінки в стресових ситуаціях (N = 63)

Копінг – стратегія вирішення завдвнь	Копінг – стратегія спрямована на емоції	Копінг – стратегія спрямована на уникнення	Копінг-стратегія відволікання	копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки
56,7	44,37	49,16	23,71	16,52

Аналіз емпіричних даних, отриманих за методикою «Вивчення копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (CISS), дозволив виявити специфіку реагування та подолання труднощів здобувачами вищої освіти (див. Таблицю 1).

Інтегральні показники всієї досліджуваної вибірки (N=63) за трьома базовими шкалами та субшкалами розподілилися в межах середнього рівня, що свідчить про гнучкість та загальну нормативність копінг-поведінки студентів [1, 2,3]

1. Орієнтований на завдання копінг, середній бал: (56.7). Інтерпретація рівня: середній рівень.

Психологічний аналіз: Дана стратегія є провідною в загальній структурі копінг-профілю студентів. Це вказує на те, що у стресових або кризових ситуаціях (екзаменаційні сесії, дедлайни, зміна умов навчання) більшість здобувачів здатні

зберігати раціональне мислення. Поведінкові прояви характеризуються схильністю аналізувати першопричини проблеми, обмірковувати та описувати можливі варіанти рішень, планувати конкретні кроки й послідовно діяти задля конструктивної зміни ситуації на краще. У гендерному контексті цей показник у жінок знаходиться на верхній межі середнього рівня, що свідчить про високу сформованість їхніх вольових, когнітивних та аналітичних якостей під час вирішення академічних завдань.

2. Спрямований на емоції копінг: середній бал: (44.37). Інтерпретація рівня: середній рівень

Психологічний аналіз: Отримані дані демонструють, що виникнення стресових факторів викликає у студентів помітне психоемоційне напруження, яке, проте, рідко призводить до повної дезорганізації або блокування діяльності. У складних обставинах здобувачі можуть відчувати тривогу, легку самокритику або дратівливість, якщо події розвиваються не за наміченим планом. Однак ці емоції зазвичай є контрольованими і не переростають у стійкі деструктивні стани (такі як паніка чи тривала апатія). Для чоловічої частини вибірки цей бал є відносно високим у межах свого нормативного діапазону, що підкреслює їхню глибоку внутрішню чутливість до соціальних та середовищних стресорів.

3.Спрямований на уникнення копінг та його субшкали: середній бал:(49.16).Інтерпретація рівня: середній рівень

Психологічний аналіз субшкал: Уникнення використовується студентами як механізм тимчасового психологічного захисту, необхідний для стабілізації психіки та відновлення внутрішнього ресурсу перед безпосереднім розв'язанням проблеми.

Субшкала «Відволікання» (23.71) бала): Відображає помірне прагнення студентів періодично перемикати увагу на сторонні процеси (перегляд медіаконтенту, занурення в побутові справи чи хобі), щоб оперативно знизити рівень поточної тривожності.

Субшкала «Пошук соціальної підтримки» (16.52) бала): Цей показник є виражено високим для даної субшкали. Для сучасних здобувачів вищої освіти критично важливо у складних ситуаціях перебувати в соціумі: ділитися переживаннями з близькими, шукати порад, схвалення або просто отримувати емоційне підтвердження того, що вони не залишаються наодинці з кризою.

За результатами тестування інтегральний копінг-стиль здобувачів визначається як конструктивно-адаптивний із вираженою соціальною спрямованістю. Здобувачі володієте достатнім ресурсом для самостійного подолання життєвих труднощів без ризику швидкого емоційного вигорання.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили, що здобувачі вищої освіти використовують різні копінг-стратегії залежно від рівня стресового навантаження, індивідуально-психологічних особливостей та умов освітнього середовища. Найпоширенішими виявилися емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії, що свідчить про наявність психоемоційного напруження та потребу у розвитку конструктивних способів подолання стресу. Водночас частина студентів демонструє здатність до проблемно-орієнтованого копінгу, активного пошуку підтримки та саморегуляції, що позитивно впливає на адаптацію та психологічне благополуччя. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу студентської молоді, розвитку навичок стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій у системі вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А., Когут О. О. Психологія копінг-поведінки особистості в кризових умовах : монографія. Київ : Талком, 2021. 284 с.
2. Кузнєцов М. С., Пономарьова Д. І. Особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах дистанційного навчання та хронічного стресу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія «Психологія». 2023. Вип. 72. С. 45–52.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Собчук Антоніна

Незважаючи на визнання важливості самореалізації для успішної адаптації ветеранів до мирного життя, емпіричних досліджень, які б кількісно оцінювали рівень ключових психологічних ресурсів (стресостійкості, особистісної ефективності, психологічної гнучкості) саме в українських ветеранів після 2022 року, недостатньо. Залишається відкритим питання: які саме ресурси є найбільш значущими для відчуття самореалізованості та як тривалість бойового досвіду чи наявність поранень впливають на ці показники?

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації ветеранів, виявити рівень та взаємозв'язок стресостійкості, особистісної ефективності та психологічної гнучкості, а також визначити вплив бойового досвіду на ці показники.

Дослідження проводилося у лютому – квітні 2026 року у форматі онлайн-опитування через Google Forms. Вибірку склали 60 ветеранів бойових дій (85% чоловіки, 15% жінки, середній вік – 38,7 року). Респонденти представляли 18 областей України, 68,3% мали досвід участі в бойових діях понад 12 місяців, 26,7% отримали поранення. Для дослідження використовувалися три стандартизовані методики: визначення рівня стресостійкості, тест «Самооцінка особистісної ефективності» та тест «Особистісної гнучкості». Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою SPSS Statistics 26.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина ветеранів має середній або знижений рівень досліджуваних показників. Середній показник стресостійкості за вибіркою склав 52,4 бали (зі 100 можливих). При цьому 36,7% респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що свідчить про суттєві труднощі у протистоянні стресовим факторам мирного життя. Лише 18,3% ветеранів мали високий рівень цього показника. Середній показник особистісної

ефективності становив 64,8 бали. Низький рівень виявлено у 25% опитаних – ці ветерани не відчувають себе здатними успішно реалізовувати власні життєві плани. Високий рівень особистісної ефективності продемонстрували 23,3% респондентів, що є позитивним індикатором наявності групи ветеранів із ознаками посттравматичного зростання.

Показник психологічної гнучкості: середнє значення склало 55,9 бали (зі 96 можливих). Низький рівень гнучкості зафіксовано у 38,3% ветеранів. Це означає, що значна частина респондентів схильна до ригідності мислення, труднощів у зміні поведінкових стратегій, які були адаптивними на фронті, але стають дезадаптивними в цивільному житті.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між усіма досліджуваними показниками ($p < 0,01$). Найсильніший зв'язок спостерігався між психологічною гнучкістю та особистісною ефективністю ($r = 0,74$). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що саме здатність до адаптивних змін є ключовим ресурсом, який дозволяє ветеранові відчувати себе ефективним у нових умовах. Дещо нижчі, але також сильні зв'язки виявлено між стресостійкістю та гнучкістю ($r = 0,71$), а також між стресостійкістю та особистісною ефективністю ($r = 0,67$).

Порівняльний аналіз показав, що тривалість бойового досвіду є значущим фактором, який диференціює психологічні ресурси ветеранів. Ветерани з досвідом понад 18 місяців мали статистично значуще нижчі показники стресостійкості ($p < 0,05$) та психологічної гнучкості ($p < 0,05$) порівняно з тими, чий досвід не перевищував 12 місяців. Крім того, наявність поранень суттєво знижувала показники особистісної ефективності ($p < 0,05$).

Емпіричне дослідження підтвердило, що самореалізація ветеранів значною мірою залежить від рівня психологічної гнучкості, яка виступає центральним ресурсом адаптації та має найсильніший кореляційний зв'язок із суб'єктивним відчуттям особистісної ефективності. Виявлено, що більше третини ветеранів

мають критично низькі показники стресостійкості (36,7%) та психологічної гнучкості (38,3%), що є маркерами зони ризику та потребує першочергової психологічної інтервенції. Тривалість бойового досвіду понад 18 місяців та наявність поранень є значущими факторами, які негативно впливають на адаптаційні ресурси.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили, що здобувачі вищої освіти використовують різні копінг-стратегії залежно від рівня стресового навантаження, індивідуально-психологічних особливостей та умов освітнього середовища. Найпоширенішими виявилися емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії, що свідчить про наявність психоемоційного напруження та потребу у розвитку конструктивних способів подолання стресу. Водночас частина студентів демонструє здатність до проблемно-орієнтованого копінгу, активного пошуку підтримки та саморегуляції, що позитивно впливає на адаптацію та психологічне благополуччя. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу студентської молоді, розвитку навичок стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій у системі вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості (зокрема, на основі терапії прийняття та відповідальності – ACT), стресостійкості та самоефективності ветеранів, а також у проведенні лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки цих показників у процесі реінтеграції.

Список використаних джерел

1. Собчук А. В. Психологічні особливості самореалізації ветеранів : дипломна робота. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2026. 71 с.

2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 125 с.

3. Олексюк В. Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя. 2025. URL: https://surl.li/kqgiqm

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Вередіна Єлизавета

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожності серед підлітків у сучасних умовах соціальної нестабільності, що супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням. Підлітковий вік є періодом інтенсивних особистісних змін, що підвищує вразливість до тривожних переживань і потребує наявності достатніх психологічних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій [2]. У зв'язку з цим особливого значення набуває емпіричне вивчення взаємозв'язку між психологічними ресурсами та рівнем тривожності.

Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку психологічних ресурсів та рівня тривожності у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 75 підлітків віком 14-16 років. Для досягнення мети було використано такі психодіагностичні методики: шкалу тривожності Ч. Спілбергера (STAI) [4], методику дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн [1], опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман [5], а також методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона).

Аналіз рівня тривожності показав, що 39% підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності, а 44% - високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про значну поширеність як актуальних, так і стійких тривожних переживань у досліджуваній вибірці. Водночас 32% підлітків демонструють поєднання високих показників за обома шкалами, що вказує на підвищений ризик психологічної дезадаптації.

Дослідження психологічних ресурсів показало, що 48% підлітків мають середній рівень самооцінки, 24% - низький, що може виступати фактором

підвищеної вразливості до тривожності. Також встановлено, що 29% підлітків характеризуються високим рівнем розбіжності між реальним і ідеальним «Я», що свідчить про внутрішній конфлікт.

Аналіз копінг-стратегій показав, що лише 35% підлітків використовують проблемно-орієнтований копінг, тоді як 37% надають перевагу емоційно-орієнтованим стратегіям, а 28% - уникненню, що може знижувати ефективність подолання стресу.

Щодо соціально-психологічної адаптації, встановлено, що 23% підлітків мають низький рівень адаптації, що супроводжується емоційним дискомфортом, зовнішнім локусом контролю та труднощами у соціальній взаємодії.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем тривожності та психологічними ресурсами. Зокрема, виявлено виражений зворотний зв’язок між самооцінкою та особистісною тривожністю ($r = –0,61$), а також між рівнем соціально-психологічної адаптації ($r = –0,68$) і емоційним комфортом ($r = –0,70$) з тривожністю, що свідчить про їхню роль як ключових ресурсів її зниження. Водночас встановлено позитивний зв’язок між розбіжністю «Я» та тривожністю ($r = 0,64$), що вказує на значення внутрішнього конфлікту як чинника тривожних переживань. Аналіз копінг-стратегій показав, що проблемно-орієнтований копінг має зворотний зв’язок із тривожністю ($r = –0,46$), тоді як копінг уникнення прямо пов’язаний із її підвищенням ($r = 0,51$). Внутрішній локус контролю також демонструє негативний зв’язок із тривожністю ($r = –0,58$).

Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв’язку між психологічними ресурсами та рівнем тривожності у підлітків. Встановлено, що високий рівень тривожності пов’язаний із низькою самооцінкою, внутрішнім конфліктом, переважанням неадаптивних копінг-стратегій та низьким рівнем соціально-психологічної адаптації. Натомість розвинені психологічні ресурси виступають чинником зниження тривожності та підвищення адаптивних

можливостей особистості.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між психологічними ресурсами особистості та рівнем тривожності у підлітковому віці. Вищий рівень життєстійкості, самооцінки, соціальної підтримки та емоційної саморегуляції сприяє зниженню тривожних проявів і підвищує адаптаційні можливості підлітків. Натомість дефіцит психологічних ресурсів пов'язаний із підвищеним емоційним напруженням, невпевненістю та труднощами подолання стресових ситуацій. Отримані результати підтверджують важливість розвитку ресурсного потенціалу підлітків у системі психологічного супроводу та профілактики тривожних станів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток ресурсного потенціалу підлітків.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2017. 296 с.
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 384с.
3. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018. 320 с.
4. Павелків Р. В. Психологія розвитку особистості у підлітковому віці. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.
5. Костюк Г. С. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2016. 304 с.
6. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2015. 400 с.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ВІЙНИ

Кириленко Анна

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості осіб, які пережили травматичні події, втрати, вимушене переселення та інші складні життєві обставини. В умовах постійного стресу, небезпеки та невизначеності особливої актуальності набуває проблема надання психосоціальної допомоги постраждалим від війни. Такі обставини негативно впливають на психоемоційний стан особистості, зумовлюють виникнення тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження, порушень соціальної адаптації тощо. У зв'язку з цим важливим є створення ефективних соціально-педагогічних умов для реалізації психосоціальної допомоги постраждалим від війни.

Мета публікації полягає у теоретичному аналізі соціально-педагогічних умов надання психосоціальної допомоги постраждалим від війни та визначення основних форм, методів і особливостей організації такої допомоги.

Робота з постраждалими від війни є комплексною та охоплює психологічні, соціальні й педагогічні аспекти. Основною метою психосоціальної допомоги є стабілізація психоемоційного стану особистості, попередження розвитку посттравматичних розладів, адаптація до нових умов життя та відновлення внутрішніх ресурсів. Ефективність психосоціальної допомоги значною мірою залежить від створення відповідних соціально-педагогічних умов, серед яких важливе місце посідають безпечне середовище, доступність допомоги, міждисциплінарна взаємодія фахівців, індивідуальний підхід та орієнтація на потреби постраждалих [1, с.102].

Однією з основних форм роботи є екстрена психологічна допомога (кризове втручання), що надається безпосередньо після травматичних подій. Вона включає оцінку потреб постраждалого, забезпечення фізичної та психологічної безпеки,

емоційну стабілізацію, активне слухання, мобілізацію ресурсів та організацію подальшого супроводу. Такі заходи дозволяють знизити рівень гострого стресу та запобігти подальшій травматизації особистості. Важливе місце у системі психосоціальної підтримки займають індивідуальне консультування та психотерапія. Індивідуальне консультування спрямоване на вирішення актуальних труднощів і стабілізацію стану особистості, тоді як психотерапія передбачає більш глибоку та тривалу роботу з травматичним досвідом, емоційними переживаннями та деструктивними переконаннями. У роботі з постраждалими активно використовуються когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR-терапія, тілесно-орієнтована терапія та арт-терапія [1, с.102].

Особливого значення набувають групові форми роботи, зокрема групова психотерапія та групи підтримки. Групова взаємодія допомагає постраждалим подолати соціальну ізоляцію, отримати емоційну підтримку, усвідомити власні переживання через досвід інших людей та відновити соціальні зв’язки. Групи підтримки часто функціонують за принципом «рівний-рівному», об’єднуючи осіб зі схожим життєвим досвідом [2, с.619].

У сучасних умовах значну роль відіграють мобільні бригади психосоціальної допомоги, які забезпечують оперативну підтримку у громадах, центрах розміщення ВПО та важкодоступних районах. Такі мультидисциплінарні команди дозволяють оперативно реагувати на потреби постраждалих та забезпечувати комплексний супровід. Важливою соціально-педагогічною умовою є психоедукація, яка спрямована на інформування постраждалих про природу стресу, психічних реакцій та способів самодопомоги. Психоедукація сприяє зниженню тривожності, дестигматизації звернення по психологічну допомогу та формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Одним із ключових напрямів роботи є соціальний супровід, який передбачає тривалу підтримку осіб або сімей, що перебувають у складних життєвих

обставинах. Соціальний супровід базується на принципах кейс-менеджменту, індивідуального підходу та активізації внутрішнього потенціалу особистості. Соціальний працівник не лише координує процес допомоги, а й сприяє відновленню соціального функціонування та адаптації людини до нових умов життя.

У процесі надання психосоціальної допомоги використовуються різні методи роботи, серед яких: перша психологічна допомога, когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, арт-терапія, техніки заземлення та релаксації. Їх використання сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривоги, опрацюванню травматичних переживань та формуванню адаптивних копінг-стратегій [3, с.160].

Ефективність психосоціальної допомоги забезпечується дотриманням принципів безпеки та конфіденційності, системності, етичності та турботи про самого фахівця. Робота з постраждалими від війни потребує високого рівня професійної підготовки, емоційної стійкості та міждисциплінарної взаємодії.

Результати емпіричних досліджень свідчать про те, що значна частина постраждалих від війни має підвищений рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та депресивних проявів. У багатьох респондентів спостерігаються апатія, страх, розгубленість, емоційне виснаження та труднощі соціальної адаптації. Окрім того, частина постраждалих використовує неадаптивні копінг-стратегії, орієнтуючись на уникнення або емоційне реагування. Це підтверджує необхідність комплексної психосоціальної підтримки та створення ефективних соціально-педагогічних умов допомоги.

У процесі надання психосоціальної допомоги постраждалим від війни соціальний працівник забезпечує оцінку потреб постраждалих, організацію соціального супроводу, координацію взаємодії між різними службами та установами, інформування щодо доступних видів допомоги й підтримки. Важливим напрямом діяльності є також надання емоційної підтримки, сприяння соціальній адаптації, допомога у відновленні соціальних зв’язків та залучення постраждалих до програм

психологічної, соціальної й педагогічної підтримки. Окрім того, соціальний працівник бере участь у психоедукаційній роботі, організації груп підтримки та створенні безпечного середовища для відновлення психоемоційного стану особистості.

Отже, надання психосоціальної допомоги постраждалим від війни є складним і багатокомпонентним процесом, що потребує створення відповідних соціально-педагогічних умов. Ефективність допомоги залежить від комплексного поєднання психологічних, соціальних і педагогічних методів роботи, індивідуального підходу та професійної взаємодії фахівців. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальний працівник, який забезпечує підтримку, супровід та координацію допомоги постраждалим.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності різних форм психосоціальної допомоги та розробці нових соціально-педагогічних програм підтримки постраждалих від війни.

Список використаних джерел

1. Мельниченко О., Маліновська М.,Підкалюк Н. Психологічна та соціальна допомога постраждалим під час війни та у період післявоєнного відновлення: Довідник для широкого кола фахівців соціальної сфери. Київ: ВАІТЕ, 2025. 102 с.

2. Нагірняк М., Іващишин О. Деякі аспекти соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. праць Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів. Львів: ЛДУ БЖД, 2024. С. 619–623.

3. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (10-11 березня 2023 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. 160 с.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Мохорук Вікторія

Сучасні умови воєнного часу істотно трансформують освітній простір і впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Студентська молодь опиняється в ситуації тривалого стресу, підвищеної тривожності, інформаційного перевантаження, вимушеної соціальної дезадаптації, порушення звичного способу життя та невизначеності майбутнього. Якщо в мирний період юнацький вік пов'язаний із професійним самовизначенням, формуванням ідентичності, життєвих цілей і цінностей, то в умовах війни ці процеси відбуваються на тлі постійної небезпеки, нестабільності та емоційного напруження. Саме тому проблема розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності, оскільки вона пов'язана не лише зі здатністю молоді витримувати стресові обставини, а й зі збереженням психічного здоров'я, навчальної мотивації, соціальних зв'язків і перспектив особистісного розвитку.

Мета публікації – теоретичне узагальнення особливостей резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу та визначення основних психологічних чинників, що забезпечують їхню стійкість, адаптацію і здатність до відновлення в умовах тривалої кризи.

Резильєнтність у сучасній психології розглядається як здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до кризових обставин, відновлюватися після негативних подій і зберігати психологічну стабільність у несприятливих умовах. Вона не означає відсутності страху чи тривоги, а проявляється у вмінні людини підтримувати внутрішню рівновагу та використовувати власні ресурси для подолання труднощів [1, с. 4].

Воєнний час створює для студентської молоді серйозні психологічні виклики. Найбільш поширеними серед них є хронічний стрес, підвищена тривожність,

емоційне виснаження, порушення сну, труднощі концентрації уваги, зниження академічної мотивації, невизначеність майбутнього, вимушене переміщення, втрата звичних соціальних контактів і переживання травматичних подій. Додатковим чинником дестабілізації є порушення освітнього процесу: дистанційне або змішане навчання, нестабільний інтернет, перебування в інших регіонах чи за кордоном, обмеження живого спілкування з викладачами та одногрупниками. Економічні труднощі також змушують багатьох студентів поєднувати навчання з роботою, що посилює перевтому та внутрішнє напруження.

У таких умовах резильєнтність виступає ключовим механізмом адаптації. Її сутність полягає у здатності людини визнавати власні емоційні стани, конструктивно їх проживати, не втрачати внутрішньої цілісності та продовжувати навчання, спілкування і саморозвиток. Резильєнтний студент не ігнорує складність ситуації, а поступово пристосовується до нових реалій, зберігаючи активну позицію та віру у власні можливості [2, с. 17].

Важливим компонентом резильєнтності є емоційна саморегуляція, яка виявляється у здатності розпізнавати власні переживання, контролювати емоційні реакції, відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій, підтримувати контакт із близькими та шукати джерела психологічної підтримки. Не менш значущою є когнітивна гнучкість, що дає змогу переосмислювати складні обставини, адаптувати навчальні й життєві стратегії до змін, відмовлятися від жорстких схем мислення та шукати нові шляхи досягнення цілей.

Значну роль у розвитку резильєнтності відіграє також внутрішній локус контролю, тобто переконання в тому, що навіть у складних умовах людина здатна впливати на окремі аспекти свого життя. Особливого значення набуває і мотиваційно-смисловий компонент: для багатьох студентів освіта починає сприйматися не лише як шлях до особистого успіху, а і як можливість зробити внесок у майбутню відбудову країни. Водночас потужним ресурсом резильєнтності

залишається соціальна підтримка з боку родини, друзів, викладачів та академічної спільноти, яка допомагає знижувати рівень ізоляції, посилює впевненість у собі та підтримує психологічну стійкість [3, с. 15].

Таким чином, у воєнний час резильєнтність здобувачів вищої освіти є важливим психологічним ресурсом збереження психічного здоров'я, особистісної цілісності та здатності до ефективного функціонування. Її розвиток зумовлюється поєднанням вікових особливостей юності та впливом екстремальних зовнішніх обставин, а провідними чинниками виступають емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, внутрішній локус контролю, життєві смисли та соціальна підтримка. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки резильєнтності студентів у воєнний і післявоєнний періоди, а також у розробленні ефективних програм психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Афузова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.

2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 2. С. 17–23.

3. Коновалова О., Бикова С. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія».* 2023. № 3. С. 13–17.

ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кучик Дарина

Соціальна тривожність є актуальною проблемою сучасної психології, що особливо виразно проявляється в юнацькому віці. У цей період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування системи цінностей і соціальної ідентичності, що підвищує чутливість особистості до оцінювання з боку оточення [3]. Переживання невпевненості, страх негативної оцінки та очікування критики можуть істотно впливати на якість міжособистісної взаємодії.

У наукових дослідженнях *соціальна тривожність* розглядається як багатокомпонентний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові прояви [5]. Вона пов’язана з внутрішнім напруженням, униканням соціальних ситуацій та зниженням рівня соціальної активності. Встановлено, що соціальні страхи тісно корелюють із рівнем тривожності в юнацькому віці та визначають специфіку реагування в ситуаціях міжособистісної взаємодії [4].

Однією з важливих детермінант соціальної тривожності є *самооцінка* як інтегральна характеристика особистості, що визначає впевненість у власних можливостях і рівень прийняття себе [1]. Знижена самооцінка підсилює вразливість до соціального оцінювання та сприяє формуванню негативних очікувань щодо результатів комунікації. Не менш значущими є *індивідуальні ресурси подолання страху та особливості копінг-стратегій* [2]. Використання уникальних або пасивних стратегій у стресових ситуаціях закріплює дезадаптивні моделі поведінки та посилює прояви соціальної тривожності. У контексті вивчення емоційної сфери молоді особливої уваги заслуговує аналіз регуляторних зусиль, які використовуються для оптимізації власних станів.

У межах сучасних психологічних підходів *емоційна регуляція* розглядається як процес моніторингу, оцінювання та модифікації емоційних реакцій для досягнення цілей (R. Thomson). Важливою є роль індивідуального досвіду

переживань, який інформує особистість про ймовірні зміни її стану, сприяючи збереженню цілісності внутрішнього світу людини [8].

Наукові розвідки Г. Шульги дозволяють стверджувати, що в юнацькому віці процес управління емоціями часто реалізується через когнітивну переоцінку, яка сприяє позитивному переструктуруванню емоційної відповіді та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Згідно цього емпіричне дослідження проводилося на вибірці 60 осіб юнацького віку. Застосовано психодіагностичні методики для визначення рівня соціальної тривожності, самооцінки, соціальної фрустрованості та копінг-стратегій. Отримані результати засвідчили (табл. 1), що підвищений рівень соціальної тривожності пов’язаний зі зниженою самооцінкою, високими показниками соціальної фрустрованості та домінуванням уникальної копінг-поведінки.

Таблиця 1

Особливості емоційної саморегуляції та копінг-поведінки юнацтва

Виявлена особливість	Психологічний зміст	Можливі наслідки
1	2	3
Пригнічення експресії	Маскування справжнього емоційного стану	Соціальна відстороненість, труднощі у близьких стосунках
Подавлення емоцій	Стримування зовнішніх проявів переживань	Дисфункційна емоційна регуляція
Румінації	Повторюване обдумування негативного досвіду	Посилення емоційного напруження
Труднощі менталізації	Нездатність чітко розрізняти власні й чужі переживання	Ускладнення міжособистісної взаємодії
Пошук емоційної підтримки	Звернення до соціального оточення в стресі	Може бути ресурсом подолання труднощів
Непродуктивні копінг-стратегії	Уникнення проблеми замість її розв’язання	Збереження або посилення стресу
Конструктивне переосмислення досвіду	Усвідомлена зміна ставлення до подій	Підвищення ефективності емоційної саморегуляції

В таблиці 1 узагальнено основні особливості емоційної саморегуляції

юнацтва. Встановлено, що пригнічення емоцій, румінації та непродуктивні копінг-стратегії можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію й посилювати стрес. Водночас пошук соціальної підтримки та конструктивне переосмислення досвіду виступають важливими ресурсами ефективної емоційної регуляції.

Водночас було з’ясовано, що значна частина молодих людей схильна до пригнічення експресії та маскування істинного емоційного стану, що може призводити до соціальної відстороненості та труднощів у встановленні близьких міжособистісних стосунків. Така тенденція до подавлення зовнішніх виявів емоцій провокує дисфункційні форми регуляції, зокрема румінації та труднощі менталізації, коли особистість втрачає здатність чітко диференціювати власні й чужі переживання. Додатково встановлено [6], що пріоритетним шляхом подолання стресових ситуацій для юнацтва є пошук емоційної соціальної підтримки, проте часте використання непродуктивних копінг-стратегій свідчить про спрямованість дій не на розв'язання проблеми, а на її уникнення. Саме тому, ефективність емоційної саморегуляції в цей період безпосередньо залежить від здатності до конструктивного переосмислення досвіду та зниження значення афективних подій.

Таким чином, соціальна тривожність у юнацькому віці має багатофакторну природу та зумовлюється системою особистісних характеристик. Отримані результати можуть бути використані в практиці психологічного супроводу молоді з метою профілактики та корекції тривожних проявів.

Список використаних джерел

1. Бойко О. Г., Горун О. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29–30.

2. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3 (35). С. 150–155.

3. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60.

4. Взаємозв’язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці / І. Ю. Остополець та ін. Мелітополь : МДПУ, 2023. С. 148–156.

5. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

6. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18(2). С. 66–71.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Зюбанов Гліб

В умовах тривалого воєнного стану та соціальних криз актуальним є вивчення внутрішніх ресурсів адаптації майбутніх психологів, зокрема взаємозв'язку стресостійкості й емоційного інтелекту. Емпіричне дослідження передбачало підготовчий етап, збір даних за допомогою анонімного онлайн-тестування та аналітико-статистичну обробку результатів із використанням кореляційного аналізу. Базою дослідження виступив Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 63 студенти 1–4-го курсів спеціальності 053 «Психологія». Віковий діапазон досліджуваних відповідає періоду ранньої дорослості. Статево-рольова структура вибірки відображає загальну тенденцію фемінізації професії: 90,5% (57 осіб) становлять жінки, 9,5% (6 осіб) – чоловіки. Розподіл за роками навчання є відносно рівномірним, із незначним переважанням студентів першого (27%) та четвертого (27%) курсів.

Метою тези є обґрунтування результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Для перевірки дослідницьких припущень використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальник Brief COPE Ч. Карвера та тест емоційного інтелекту Н. Холла. Математико-статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням описової статистики та коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Первинний аналіз емпіричних даних дозволив визначити специфіку розподілу рівнів досліджуваних феноменів у вибірці студентів-психологів. За результатами методики CD-RISC-10, високий рівень стресостійкості (резильєнтності) виявлено лише у 11,1% досліджуваних. Нормативний (середній) рівень притаманний 57,1% студентів, тоді як низький рівень стійкості зафіксовано у 31,8% осіб. Ці дані свідчать про те, що майже третина майбутніх фахівців має

виснажені внутрішні ресурси пружності й потребує цілеспрямованої психологічної підтримки в умовах тривалого кризового стану.

Зіставлення результатів CD-RISC-10 та PSS-10 засвідчило зворотну тенденцію: попри наявність ресурсів стресостійкості, більшість студентів відчувають помітне психоемоційне напруження. Високий рівень сприйнятого стресу виявлено у 28,6%, середній – у 61,9%, низький – лише у 9,5% респондентів. За методикою Н. Холла встановлено нерівномірність розвитку емоційного інтелекту: студенти краще усвідомлюють емоції та проявляють емпатію, однак мають труднощі з керуванням власними емоціями й самомотивацією. Низький загальний рівень EI зафіксовано у 52,4% вибірки, середній – у 38,1%, високий – у 9,5%.

Аналіз копінг-стратегій показав переважання прийняття, активного копінгу та емоційної підтримки. Водночас наявність самозвинувачення й поведінкового відходу свідчить про ризик дезадаптивного реагування на стрес. Отже, майбутні психологи потребують цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Для обґрунтування можливості застосування методів параметричної статистики було розраховано показники нормальності розподілу (табл. 1).

Таблиця 1

Основні показники мір центральної тенденції

Змінна	Середнє (M)	Станд. відхилення (σ)	Асиметрія (As)	Ексцес (Ex)
Інтегральний EI (Н. Холл)	43,40	17,04	-0,03	-0,50
Стресостійкість (CD-RISC-10)	24,19	6,55	-0,19	-0,57
Сприйнятий стрес (PSS-10)	21,56	6,21	-0,03	-0,48

Оскільки показники асиметрії та ексцесу перебували в межах від -1 до +1, розподіл змінних є близьким до нормального, що дозволило застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона. Емоційна обізнаність позитивно пов’язана зі стресостійкістю ($r = 0,412$; $p < 0,01$) і негативно – зі сприйнятим стресом ($r = -0,398$; $p < 0,01$). Самомотивація також має значущий зв’язок зі стресостійкістю ($r = 0,489$; $p < 0,01$).

Керування власними емоціями обернено корелює зі сприйнятим стресом ($r = -0,314$; $p < 0,05$), а загальний рівень емоційного інтелекту прямо пов'язаний зі стресостійкістю ($r = 0,445$; $p < 0,01$).

Стресостійкість позитивно корелює з активним копінгом ($r = 0,423$; $p < 0,01$) і негативно – з поведінковим відходом ($r = -0,365$; $p < 0,01$) та самозвинуваченням ($r = -0,341$; $p < 0,01$). Стратегія прийняття пов'язана з емоційною обізнаністю ($r = 0,312$; $p < 0,05$), а використання емоційної підтримки – з управлінням емоціями інших людей ($r = 0,334$; $p < 0,05$). Загальний рівень емоційного інтелекту має зворотний зв'язок із самозвинуваченням ($r = -0,387$; $p < 0,01$).

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило статистично значущий зв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю майбутніх психологів ($r = 0,445$; $p < 0,01$). Встановлено, що емоційна обізнаність і самомотивація виступають важливими ресурсами зниження стресу та підтримки психологічної стійкості. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій і зменшує схильність до деструктивних моделей поведінки. Отримані результати обґрунтовують доцільність розвитку емоційної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є., Рудницька К. В. Копінг-стратегії та резильєнтність студентської молоді в умовах суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 2. С. 14–22.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник для здобувачів вищої освіти. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 110 с.
3. Крайнюк В. М. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальної діяльності : монографія. Київ : КНЕУ, 2020. 344 с.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Кавун Іванна

В сучасних умовах трансформації освітнього середовища та зростання емоційної напруженості особливої актуальності набуває проблема ефективної міжособистісної взаємодії у педагогічних колективах. Педагогічна діяльність як система «людина–людина» передбачає інтенсивну комунікацію, що підвищує ймовірність виникнення конфліктів і ускладнення соціально-психологічного клімату. У цьому контексті важливим ресурсом конструктивного вирішення конфліктів виступає емоційний інтелект, який забезпечує здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції і розпізнавати емоційні стани інших [1, с. 51]. Його розвиток сприяє зниженню емоційної напруги, попередженню ескалації конфліктів і підвищенню ефективності професійної взаємодії, що зумовлює наукову та практичну значущість дослідження його впливу на вирішення конфліктів у педагогічному колективі.

Мета публікації полягає в емпіричному дослідженні впливу емоційного інтелекту на ефективність вирішення міжособистісних конфліктів у колективі педагогічних працівників.

Проблема емоційного інтелекту є однією з ключових у сучасній психологічній науці, особливо в контексті професійної діяльності типу «людина–людина». У педагогічному середовищі, де взаємодія між учасниками освітнього процесу є постійною та інтенсивною, рівень емоційного інтелекту відіграє визначальну роль у формуванні ефективної комунікації та запобіганні конфліктам [2, с.85].

Конфлікти у педагогічному колективі є невід’ємною складовою професійної діяльності[4, с.58].Тому емоційний інтелект виступає ключовим чинником ефективності вирішення конфліктів у педагогічному колективі. Його розвиток сприяє формуванню конструктивних стратегій поведінки, покращенню

міжособистісної взаємодії та підвищенню ефективності професійної діяльності педагогічних працівників.

У нашому дослідженні взяли участь 62 педагогічних працівники різного віку, статі та педагогічного стажу. Аналіз результатів за методикою визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл) показав, що за шкалою «Емоційна обізнаність» у більшості респондентів (43,5%) виявлено середній рівень. Високий рівень зафіксовано у 29% досліджуваних, що свідчить про їхню здатність до адекватного розпізнавання власних емоцій і емоцій інших людей.

За шкалою «Управління своїми емоціями» встановлено, що 41,9% респондентів мають середній рівень, а 24,3% – низький. Це свідчить про те, що значна частина педагогів здатна контролювати власні емоції, однак у складних або конфліктних ситуаціях ця здатність може знижуватися.

Аналіз емпатії засвідчив, що 43,5% педагогів мають високий рівень, який проявляється у здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших. У 40,2% респондентів виявлено середній рівень, тоді як 22,8% мають низький рівень емпатії, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Загалом інтегральний рівень емоційного інтелекту показав, що 38,6% педагогів мають високий рівень, 45,3% – середній, і 16,1% – низький. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються здатністю до ефективної саморегуляції, емпатії та конструктивної комунікації, що позитивно впливає на процес вирішення конфліктів.

Аналіз стратегій поведінки у конфлікті (методика К. Томаса) показав, що найбільш поширеною є стратегія компромісу (37%), яка передбачає взаємні поступки сторін. Друге місце займає співпраця (33,8%), що є найбільш конструктивною стратегією, орієнтованою на задоволення інтересів обох сторін. Менш поширеними є уникнення (16,1%), пристосування (8,3%) та суперництво (4,8%), які здебільшого мають менш ефективний характер.

Додатково результати методики Д. Джонсона і Ф. Джонсона показали, що найбільш типовими є конструктивні стратегії, зокрема конфронтація (33,8%) та компроміс (32,2%). Водночас уникнення (17,7%), примус (9,7%) та згладжування (6,6%) використовуються рідше. Це свідчить про загальну орієнтацію педагогів на конструктивне вирішення конфліктів.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між показниками емоційного інтелекту, емпатії та стратегіями поведінки у конфлікті. Зокрема, встановлено прямий зв'язок між високим рівнем емоційної обізнаності та інтегральною емпатією ($r=0,721$; $p\leq0,01$), а також між емоційним інтелектом і використанням конструктивних стратегій (співпраця, компроміс). Водночас низький рівень емоційного інтелекту корелює з такими стратегіями, як суперництво та уникнення, що свідчить про їхню деструктивність.

Отже, результати дослідження засвідчили, що емоційний інтелект є вагомим чинником ефективності вирішення конфліктів у колективі педагогічних працівників. Встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із розвитком емпатії, здатністю до саморегуляції та усвідомлення емоцій, що зумовлює використання конструктивних стратегій взаємодії, зокрема співпраці та компромісу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні індивідуальних (вікових, гендерних) особливостей розвитку емоційного інтелекту педагогів та їх впливу на вибір стратегій вирішення конфліктів.

Список використаних джерел

1. Волкова Н. П. Конфлікти у педагогічному колективі закладу вищої освіти: причини виникнення та шляхи запобігання. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. № 1 (17). С. 113–123.

2. Журавльова Л.П., Шпак, М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (25), 49. 2015. С. 85–88.

3. Панченко М., Омельченко А., Сидоренко О. Роль емоційного інтелекту викладача у формуванні позитивного середовища. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Випуск 23. С. 138–145.

4. Mylashenko K. O., Lavrinenko V. A. The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2019. Vol. 11. P. 59–66.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

Бурик Каріна

Сучасні соціальні умови супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням, нестабільністю та зростанням кількості стресогенних чинників, що особливо негативно впливають на підлітків. Підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю, незавершеністю механізмів саморегуляції та залежністю від соціального середовища. У складних життєвих обставинах, пов’язаних із сімейними труднощами, міжособистісними конфліктами, соціальною напругою або наслідками кризових подій, підвищується ризик емоційної дестабілізації, тривожності та порушення адаптаційних механізмів. У зв’язку з цим проблема емоційної стійкості підлітків набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості розкривають її як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує здатність підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стресових впливів [2]. У сучасній психології емоційна стійкість тісно пов’язується з феноменом резильєнтності, яка визначає здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу після негативних подій [3]. Дослідження українських науковців також підтверджують, що тривале перебування у стресогенних умовах суттєво впливає на емоційну сферу підлітків і ускладнює процес їх психологічної адаптації [1].

Метою публікації є апробація результатів емпіричного дослідження емоційної стійкості підлітків у складних життєвих обставинах та визначення її взаємозв’язку з психологічним благополуччям, емоційною регуляцією і тривожністю.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 29». У дослідженні взяли участь 65 підлітків віком 12–14 років. Для діагностики використовувалися стандартизовані психодіагностичні

методики: шкала резильєнтності CD-RISC-10, адаптованої для української вибірки, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала труднощів емоційної регуляції DERS, в україномовній адаптації Л. Сак і З. Федотової та методика визначення тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, апробованої в роботах українських дослідників. Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу та методів математичної статистики з використанням програми SPSS Statistics.

Результати дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень резильєнтності, психологічного благополуччя та емоційної регуляції. Це свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, однак їх недостатню стабільність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Водночас частина респондентів продемонструвала низький рівень резильєнтності та високі показники тривожності, що вказує на підвищену психологічну вразливість.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям, що свідчить про узгодженість адаптаційних можливостей особистості та суб'єктивного відчуття внутрішньої гармонії. Водночас труднощі емоційної регуляції та високий рівень тривожності негативно пов'язані з показниками емоційної стійкості. Це означає, що зі зростанням емоційної напруженості та порушенням навичок саморегуляції знижується здатність підлітків підтримувати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати підтверджують, що емоційна стійкість формується як результат взаємодії кількох психологічних компонентів: резильєнтності, емоційної регуляції, психологічного благополуччя та рівня тривожності. Важливе значення при цьому має підтримувальне соціальне середовище, здатне посилювати адаптаційні ресурси підлітка.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що емоційна стійкість підлітків у складних життєвих обставинах залежить від рівня розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та особливостей емоційної саморегуляції. Позитивний зв'язок резильєнтності з психологічним благополуччям і негативний зв'язок із тривожністю та труднощами емоційної регуляції підтверджують системний характер функціонування емоційної сфери особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на розвиток резильєнтності, емоційної регуляції та зниження тривожності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, уточненням вікових особливостей емоційної стійкості та перевіркою ефективності психолого-педагогічних програм підтримки підлітків у складних життєвих умовах.

Список використаних джерел

1. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С. 66–75.

2. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. XI. Вип. 15. С. 481–491.

3. Masten A. Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2015. URL: https://ocfcpacourts.us/wp- content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf (date of access: 24.01.2026).

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Хрептієвська Вікторія

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та професійної невизначеності особливого значення набуває проблема збереження внутрішніх психологічних ресурсів особистості. У період середньої дорослості людина активно реалізує професійний, соціальний і сімейний потенціал, тому рівень її самоефективності виступає важливим чинником психологічної стійкості, адаптації та продуктивності діяльності.

Мета публікації полягає в узагальненому представленні результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників самоефективності особистості у віці середньої дорослості. Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала загальної самоефективності» (GSES), тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), шкала резильєнтності (CD-RISC-10), методика мотивації успіху та боязні невдачі (МУН), а також короткий опитувальник «Велика п’ятірка» (TIPI). У дослідженні взяли участь 60 респондентів віку середньої дорослості. Для статистичної обробки результатів застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня самоефективності у більшості респондентів, що свідчить про відносно сформовану, але недостатньо стійку віру у власні можливості ефективно діяти та досягати поставлених цілей. Такий рівень може вказувати на наявність у досліджуваних базових внутрішніх ресурсів для подолання життєвих і професійних труднощів, однак водночас залишає простір для подальшого розвитку впевненості у власній компетентності та здатності контролювати результати своєї діяльності.

Встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв’язки між самоефективністю та резильєнтністю ($r= 0,572$; $p \leq 0,01$), цілями в житті ($r = 0,513$;

$p \leq 0,01$), мотивацією досягнення успіху ($r = 0,481$; $p \leq 0,05$), сумлінністю ($r = 0,451$; $p \leq 0,05$) та емоційною стабільністю ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$). Найсильніший зв'язок зафіксовано між самоефективністю та резильєнтністю ($r = 0,572$; $p \leq 0,01$), що свідчить про здатність психологічно стійких осіб краще адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати впевненість у власних силах навіть у складних життєвих обставинах. Це дає підстави розглядати резильєнтність як один із провідних психологічних ресурсів розвитку самоефективності у віці середньої дорослості.

Суттєвий позитивний зв'язок між самоефективністю та наявністю життєвих цілей ($r = 0,513$; $p \leq 0,01$) вказує на те, що особи з чіткими смисложиттєвими орієнтирами та усвідомленням перспектив власного розвитку, більшою мірою схильні вірити у здатність реалізовувати свої наміри. Наявність осмислених життєвих цілей забезпечує внутрішню визначеність, підтримує їх активність та підсилює суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Позитивний зв'язок самоефективності з мотивацією досягнення успіху ($r = 0,481$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що орієнтація на результат, прагнення до самореалізації та готовність долати перешкоди сприяють формуванню впевненості у власних можливостях. Особи у віці середньої дорослості з високою мотивацією досягнення частіше демонструють ініціативність, наполегливість і готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності на себе.

Кореляційний зв'язок самоефективності з сумлінністю ($r = 0,451$; $p \leq 0,05$) дозволяє припустити, що організованість, відповідальність, дисциплінованість і здатність до самоконтролю також є важливими чинниками впливу, адже сприяють більш успішному виконанню діяльності, що, у свою чергу, зміцнює віру у власну компетентність. Позитивний зв'язок між самоефективністю та емоційною стабільністю ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що здатність контролювати емоційні реакції, знижений рівень тривожності та емоційна врівноваженість сприяють підтриманню впевненості у власних силах. Має прояв менша схильність

до дезорганізуючого впливу стресових ситуацій, що позитивно позначається на поведінковій активності та ефективності діяльності.

Водночас встановлений негативний зв'язок між самоефективністю та страхом невдачі ($r = –0,423$; $p \leq 0,05$) підтверджує, що страх помилок і можливих негативних наслідків суттєво послаблює віру дорослих у власні можливості. За вираженого страху невдач може закріпитися тенденція уникнення складних завдань, прояви нерішучості та зниження рівня активності в ситуаціях невизначеності. Це свідчить про деструктивний вплив страху невдачі на самоефективність та здатність особистості до самостійного й упевненого досягнення суб'єктивно значущих цілей.

Результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що самоефективність у віці середньої дорослості формується під впливом комплексу особистісних ресурсів, серед яких провідне значення мають психологічна стійкість, осмисленість життя, мотивація досягнення, емоційна врівноваженість і відповідальність. Страх невдачі виступає чинником, що може знижувати їх віру у власних можливостях.

Перспективою подальших досліджень є розробка програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток самоефективності у віці середньої дорослості.

Список використаних джерел

1. Данилюк І. В. Психодіагностика: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 232 с.

2. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 5. Вип. 19. С. 84–91.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Горобець Олександр

В умовах воєнного стану працівники організацій перебувають під впливом тривалого стресу, невизначеності, загроз безпеці та змін у професійному середовищі. Такі обставини позначаються на ментальному здоров'ї, працездатності, комунікації та здатності підтримувати ефективність діяльності. Для бізнес-організацій це питання є особливо важливим, оскільки психологічний стан персоналу безпосередньо впливає на стабільність роботи, продуктивність і згуртованість колективу.

Ментальне здоров'я працівників у таких умовах набуває особливої значущості, оскільки воно пов'язане із суб'єктивним самопочуттям, здатністю виконувати професійні функції, адаптуватися до змін і підтримувати соціальні зв'язки. У зв'язку з цим актуальним є дослідження того, які копінг-стратегії використовують працівники організацій в умовах воєнного стану та як вони пов'язані з показниками ментального здоров'я.

Метою публікації є представлення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій та ментального здоров'я працівників організацій у період воєнного стану.

Ментальне здоров'я у сучасній психології розглядається як багатовимірне явище, що охоплює емоційне благополуччя, здатність до саморегуляції, адаптації, соціальної взаємодії та продуктивної діяльності [1, с. 86-96].

В умовах війни особливого значення набувають такі його показники, як резильєнтність, психосоматичні скарги, посттравматичні симптоми та емоційне виснаження. Одним із психологічних механізмів подолання стресу є копінг-стратегії, які відображають способи реагування людини на складні ситуації та

збереження внутрішньої рівноваги [5, с. 117-127].Теоретичний аналіз показав, що ментальне здоров’я працівників організацій у період війни формується під впливом особистісних, професійних і соціально-психологічних чинників. Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та інші дослідники зазначають, що психічне здоров’я персоналу в умовах війни має не лише індивідуальне, а й організаційне значення, оскільки впливає на якість професійної діяльності та функціонування організації загалом [3, с. 62-74].

Дослідження працівників бізнес-організацій також підтверджують, що війна посилює психологічне напруження через відчуття небезпеки, невизначеність, зростання навантаження та потребу адаптації до нових умов праці [4, с. 43-50].

Копінг-стратегії виступають важливим чинником психологічної адаптації. Найчастіше виокремлюють проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки та уникання. Проблемно-орієнтований копінг передбачає аналіз ситуації, планування та пошук рішень. Пошук соціальної підтримки пов’язаний зі зверненням до інших людей по допомогу або емоційне прийняття. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на переживання й регуляцію емоційного стану, а уникання — на відсторонення від проблеми. Л. Карамушка та Ю. Снігур підкреслюють, що копінг-стратегії мають значення для психологічного здоров’я особистості та організації, оскільки впливають на здатність людини мобілізувати ресурси й долати стрес [2, с. 26-27].

Емпіричне дослідження проводилося серед 62 працівників бізнес-організацій на базі «ExpCarry LLC». Для діагностики було використано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10, скринінг ПТСР, Гіссенський опитувальник соматичних скарг і методики дослідження копінг-поведінки. За шкалою резильєнтності встановлено, що середнє значення психологічної стійкості становить 25,10 бала, що відповідає середньому рівню. Середні показники мають 35,5% респондентів, рівень вищий за середній — 16,1%, високий — 19,4%.

Водночас 29,1% опитаних мають низькі або нижчі за середні показники. Це свідчить про наявність адаптаційних ресурсів у більшості працівників, але майже третина вибірки може бути більш вразливою до тривалого стресу.

Аналіз соматичних скарг показав, що лише 16,1% респондентів мають показник менше 14 балів. Натомість 38,7% перебувають у межах 20–39 балів, а 19,4% мають 40 балів і більше. Отримані результати свідчать про підвищений рівень психофізіологічного напруження у значної частини працівників.

За результатами скринінгу ПТСР 58,1% респондентів мають показники в межах норми, тоді як 41,9% перебувають у зоні ймовірності посттравматичної симптоматики.

Дослідження копінг-стратегій показало, що серед працівників переважають конструктивні способи подолання стресу, зокрема вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Водночас найбільш значущі зв’язки з показниками ментального здоров’я виявлено саме для емоційно-орієнтованого копінгу.

Кореляційний аналіз показав його позитивні зв’язки із соматичними скаргами ($r = 0,37–0,60$; $p \leq 0,01$) та показниками скринінгу ПТСР ($r = 0,569$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням схильності до емоційного реагування посилюються тілесні прояви напруження та посттравматична симптоматика. Також виявлено зворотний зв’язок між резильєнтністю та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0,63$; $p \leq 0,01$). Отже, працівники з вищим рівнем психологічної стійкості менш схильні використовувати емоційне реагування як провідний спосіб подолання стресу. Натомість нижча резильєнтність може супроводжуватися більшою емоційною вразливістю та труднощами саморегуляції.

Проведене дослідження підтверджує, що ментальне здоров’я працівників організацій в умовах воєнного вказує, що значна частина працівників має ознаки психофізіологічного й посттравматичного напруження, однак більшість респондентів зберігає середній або підвищений рівень психологічної стійкості.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв’язку між копінг-стратегіями та показниками ментального здоров’я. Емоційно-орієнтований копінг позитивно пов’язаний із соматичними скаргами та скринінгом ПТСР, а також негативно – з резильєнтністю. результати нашого дослідження можуть бути використані у розробці тренінгів у організаціях. Наше дослідження може бути продовжене у напрямку досліджень інших професійних та соціальних груп.

Список використаних джерел

1. Дубич С. Поняття ментального здоров’я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2024. № 3-4 (33). С. 86-96.

2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : у 12 т. Т. 2. Вип. 55. С. 26–27.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров’я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 1 (25). С. 62-74.

4. Сидоренко Ж. В., Сисак А. В. Вплив війни на стан психологічного здоров’я працівників бізнес-організацій. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки.* 2025. № 2 (5). С. 43-50.

5. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : monograph. New York, 1984. P. 117-127.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ПІДЛІТКІВ

Ткаченко Ольга-Катерина

Формування здорових харчових звичок у підлітковому віці є важливою передумовою збереження фізичного та психічного здоров'я особистості. Саме в цей період відбувається активне становлення поведінкових патернів, які часто зберігаються у дорослому житті. Водночас сучасні підлітки перебувають під впливом численних ризик-факторів, таких як популяризація швидкого харчування, нерегулярний режим дня, інформаційний тиск соціальних мереж і поширення нереалістичних стандартів зовнішності [4]. Це призводить до порушення харчових звичок, зниження якості харчування та підвищення ризику розвитку як соматичних, так і психологічних проблем.

Особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі формування здорової харчової поведінки. Розуміння ролі особистісних характеристик, емоційної сфери та соціального оточення дозволяє більш ефективно розробляти профілактичні та корекційні заходи.

Метою є визначення психологічних особливостей формування здорових харчових звичок у підлітків та аналіз чинників, що сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Здорові харчові звички розглядаються як стійка система поведінкових патернів, що забезпечують регулярне, збалансоване та усвідомлене споживання їжі відповідно до фізіологічних потреб організму. Їх формування у підлітковому віці є складним процесом, який залежить від взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Однією з ключових психологічних передумов є рівень сформованості саморегуляції. Підлітки, які володіють навичками контролю власної поведінки, здатні краще дотримуватися режиму харчування, уникати імпульсивного споживання їжі та приймати більш усвідомлені рішення щодо вибору продуктів.

Недостатній розвиток саморегуляції, навпаки, може призводити до хаотичного харчування, переїдання або пропусків прийомів їжі [3].

Важливу роль відіграє емоційна сфера. У підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна лабільність, що може впливати на харчову поведінку. Частина підлітків використовує їжу як засіб регуляції емоційного стану, що ускладнює формування здорових звичок. Натомість розвиток емоційної компетентності, зокрема вміння розпізнавати та регулювати власні емоції, сприяє більш адаптивному ставленню до харчування [3,6].

Не менш значущим є когнітивний компонент, який включає знання про принципи здорового харчування та усвідомлення їхньої важливості. Однак наявність знань сама по собі не гарантує їх практичної реалізації. Важливою є внутрішня мотивація, що формується на основі ціннісного ставлення до власного здоров'я. Підлітки, які усвідомлюють зв'язок між харчуванням і самопочуттям, більш схильні до формування корисних звичок [1].

Соціальне середовище виступає одним із провідних факторів впливу. Сім'я є первинним середовищем, де закладаються основи харчової поведінки. Харчові традиції, стиль взаємодії батьків із дитиною, а також їх власні звички значною мірою визначають поведінкові установки підлітка. Позитивний приклад дорослих, спільні прийоми їжі та підтримка сприяють формуванню здорового ставлення до харчування [3,5]. Вплив однолітків також є суттєвим, оскільки в підлітковому віці зростає значущість соціального схвалення. Підлітки можуть переймати як корисні, так і шкідливі звички, орієнтуючись на групові норми. Крім того, значний вплив мають медіа та соціальні мережі, які формують уявлення про «правильне» тіло та спосіб життя [5]. Це може як мотивувати до здорового харчування, так і провокувати крайнощі, зокрема надмірні обмеження.

Окремо варто відзначити роль самооцінки та образу тіла. Підлітки з адекватною самооцінкою частіше демонструють більш стабільні та здорові харчові

звички, тоді як незадоволеність собою може сприяти формуванню дезадаптивних моделей поведінки. Таким чином, формування позитивного ставлення до власного тіла є важливим компонентом профілактики порушень харчування [6].

Загалом формування здорових харчових звичок є результатом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідне місце займають психологічні особливості особистості підлітка.

Отже, формування здорових харчових звичок у підлітків визначається низкою психологічних чинників, зокрема рівнем саморегуляції, особливостями емоційної сфери, мотивацією та самооцінкою. Важливу роль відіграє також соціальне середовище, включаючи сім'ю, однолітків і медіа.

Ефективна профілактика порушень харчової поведінки має базуватися на розвитку емоційної компетентності, формуванні адекватної самооцінки, підвищенні рівня обізнаності щодо здорового харчування та створенні підтримувального соціального середовища. Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми сприятиме гармонійному розвитку підлітків і збереженню їхнього здоров'я.

Список використаних джерел

1. Тетяна Титаренко. *Психологія особистості: навч. посіб.* Київ: Либідь, 2011. 376 с.

2. Людмила Савчин, Василь Василенко. *Вікова психологія: навч. посіб.* Київ: Академвидав, 2010. 384 с.

3. Міністерство охорони здоров'я України. *Раціональне харчування підлітків: методичні рекомендації*. Київ, 2017.

4. Оксана Карабанова. Психологічні особливості формування харчової поведінки у підлітків. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 112–118.

5. Ірина Бех. Особистісно орієнтоване виховання як чинник формування здорового способу життя. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 2. С. 45–52.

6. Міністерство освіти і науки України. *Формування здорового способу життя у дітей та підлітків: навчально-методичні рекомендації*. Київ, 2018.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нароган Дар'я

Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства та стрімка цифровізація освітнього простору зумовлюють тотальне занурення студентської молоді у віртуальне середовище, де соціальні мережі та інтернет-платформи стали провідним простором для комунікації, самовираження й побудови міжособистісних взаємин. Актуалізація зазначеної проблеми зумовлена тим, що безконтрольне перебування в онлайн-мережах дедалі частіше набуває ознак адиктивної поведінки, що безпосередньо відбивається на психологічному благополуччі молоді та трансформує її емоційну сферу. Особливої ваги в контексті професійного становлення майбутніх фахівців набуває вивчення внутрішніх психологічних механізмів формування інтернет-залежності, проявів специфічної залежності від соціальних медіа, а також порівняно нового емоційного феномену - синдрому FoMO (Fear of Missing Out), що виражається у нав'язливому страху упущеної вигоди.

Метою нашого дослідження став комплексний емпіричний аналіз та статистична перевірка наявності й характеру взаємозв'язків між зазначеними параметрами використання соціальних мереж та характеристиками тривожності студентів. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти Вінницького державного педагогічного університету.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження, було використано такий комплекс психодіагностичних методик:

1) Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.;
2) Тест на інтернет-залежність К. Янга.;
3) Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (BSMAS);
4) Опитувальник «Шкала FOMO».

Обробка та аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою комплексу

психодіагностичних методик, дозволили виявити певні тенденції та взаємозв’язки між залежністю від соціальних мереж та тривожністю здобувачів вищої освіти. Статистична обробка даних проводилася з використанням кореляції Пірсона в програмі Microsoft Excel.

Первинний кількісний аналіз емпіричних результатів дозволив диференціювати вибірку студентів різних факультетів за рівнями вираженості досліджуваних ознак. За результатами тесту К. Янга було встановлено, що лише 22% здобувачів вищої освіти мають низький (звичайний) рівень користування мережею без ознак залежності. Переважна більшість вибірки продемонструвала середній рівень інтернет-залежності (56%), що вказує на наявність періодичних проблем, пов'язаних із надмірним перебуванням у мережі, тоді як у 22% респондентів зафіксовано високий рівень адикції, який суттєво дезорганізує повсякденну та академічну діяльність. Схожа тенденція спостерігається і за Бергенською шкалою BSMAS, де виражену залежність безпосередньо від соціальних мереж (високий рівень) виявлено у 26% студентів, середній рівень притаманний 52%, а низький - усього 22% опитаних.

Оцінка синдрому упущеної вигоди (FoMO) показала, що високий рівень страху залишитися поза контекстом важливих подій медіапростору мають 24% респондентів, помірний (середній) емоційний дискомфорт відчувають 58%, і лише 18% студентів демонструють низьку чутливість до цього феномену. Діагностика емоційної сфери за методикою Ч. Спілберга - Ю. Ханіна дозволила зафіксувати, що високий рівень ситуативної тривожності як тимчасового стану притаманний 44% студентів, середній - 40%, а низький - 16%. Водночас показники особистісної тривожності як стійкої індивідуальної властивості розподілилися наступним чином: високий рівень виявлено у 48% здобувачів, середній - у 42%, і лише 10% осіб мають низьку особистісну тривожність, що свідчить про загальну схильність студентської молоді сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Аналіз результатів математичної обробки виявив цілу низку значущих інтеркореляційних зв'язків, що дозволяють глибше зрозуміти специфіку впливу цифрового простору на студентів різних факультетів. Перш за все, було зафіксовано сильний позитивний зв'язок між загальним інтегральним показником інтернет-залежності за К. Янгом та специфічною залежністю від соціальних медіаплатформ за шкалою BSMAS (r = 0,76). Цей результат наочно підтверджує наукове припущення про те, що для сучасної студентської молоді саме активність у соціальних мережах виступає центральним ядром і головним чинником формування загальної комп'ютерної адикції. Наступним вагомим емпіричним фактом стало виявлення помірно сильного позитивного зв'язку синдрому упущеної вигоди (FoMO) з показниками загальної інтернет-залежності (r = 0,57) та безпосередньо із залежністю від соціальних мереж ($r = 0,52$).

Отримані коефіцієнти математично доводять, що глибинною психологічною основою неконтрольованого перебування молоді в онлайн-просторі є саме внутрішній когнітивно-емоційний дискомфорт, викликаний постійним страхом пропустити якусь важливу інформацію, тренди або події з життя однолітків. Ця тривога змушує респондентів знову і знову повертатися до екранів смартфонів, формуючи стійкі патерни залежної поведінки. Щодо безпосереднього аналізу показників емоційної сфери здобувачів, то результати кореляційного аналізу продемонстрували відсутність прямих сильних лінійних зв'язків між цифровими адикціями та рівнями ситуативної чи особистісної тривожності в межах досліджуваної вибірки, оскільки відповідні коефіцієнти виявилися статистично слабкими. Водночас була зафіксована очікувано висока позитивна кореляція між самими компонентами емоційної сфери - ситуативною та особистісною тривожністю (r = 0,69). Відсутність прямої лінійної залежності між тривожністю та надмірним використанням мереж може пояснюватися дією складних компенсаторних механізмів особистості, де занурення у віртуальний світ виступає

унікальною формою психологічного захисту або специфічною копінг-стратегією, спрямованою на втечу від реальних життєвих труднощів чи академічного стресу.

Таким чином, у результаті емпіричного дослідження доведено, що формування інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти тісно пов'язане зі специфічним використанням соціальних мереж та дією синдрому FoMO, який виступає головним майданчиком реалізації страху упущеної вигоди та підживлює адиктивну поведінку. Отримані результати вказують на складну, опосередковану природу зв'язку між медіазалежністю та тривожністю, де перебування в онлайн-просторі дозволяє тимчасово знизити рівень поточної напруги, створюючи ілюзію контролю, що обґрунтовує гостру необхідність розробки й впровадження у закладах вищої освіти цілеспрямованих програм психопрофілактики, розвитку цифрової гігієни та підвищення емоційної культури студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І., Омельченко В. В. Особливості взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності у студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021.

2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.

3. Приходько Г. І. Цифрова адикція та її вплив на психоемоційну стабільність особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 45–51.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

БАБИНА ВІТАЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БАРЧУК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БЕСЕДА МАРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БЄЛОВА ЄЛИЗАВЕТА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БІЛОТКАЧ ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БОРТЮК ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БУРЛАЧЕНКО АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
БУРИК КАРІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ВАЛЬКОВА ДІАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія , ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ВДОВИЧЕНКО АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ВЕРЕДІНА ЄЛИЗАВЕТА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ВІТЧЕНКО ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ВЛАСОК ЛЮДМИЛА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія , ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГАВРИЛЮК АЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГАЛЬЧУК МАРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія , ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГАПЧАК ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГЕРАСІМОВА ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГНАТЕНКО ДІАНА, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю І10 Соціальна робота та консультування, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГОНЧАРУК ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ГОРБАТЮК АЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГОРКУШОВА ЕЛІЗА, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю І10 Соціальна робота та консультування, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГОРОБЕЦЬ ОЛЕКСАНДР, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГУРА АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ГУРОВ ОЛЕКСАНДР, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ДАМЗІН АНДРІЙ, здобувач вищої освіти (аспірант) за спеціальністю С4 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ДАЦЮК ДІАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ДЕНИСОВА ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ДОНЕНКО ЕЛЬДАР, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ДРАПАЛЮК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю І10 Соціальна робота та консультування, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ДРАЧУК ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЗАХАРЧУК ДІАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЗЮБАНОВ ГЛІБ, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ІЩУК ВАДИМ, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КАВУН ІВАННА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КАТРУК ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КАЩУК СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КИРИЛЕНКО АННА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КИРИЛЕНКО ІРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КИРІЄНКО АННА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

КЛИМИШЕНА ОЛЕКСАНДРА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОЗАЧЕНКО МАРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОЛОМІЙЧУК МАРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОЛОСОВИЧ ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОНОПЕЛЬКО ЄВГЕНІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОРОБКА ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОРОГОД СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КОСТИК ВАЛЕНТИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КРИВЕНКО ЛЮДМИЛА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КУЗНЄЦОВ ПАВЛО, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КУЗНЯР СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КУРКУМАНСЬКА КРИСТІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КУЦА МАРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
КУЧИК ДАРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЛАЙТЕР ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю С4 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЛЕВІК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЛІТВАК МАРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЛУКАШИК СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЛЬОДОВСЬКА НАТАЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МАГДАЛЮК ДЕНИС, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МАНЧЕНКО ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053

Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МАРИНЯК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МАЩЕНКО АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю С4 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МЕЛАНИЧ БОГДАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МІЩЕНКО СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МОЗОЛЬКОВ АРТУР, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
МОХОРУК ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
НАРОГАН ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
НЕТУДИХАТА СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
НУДЬГА МАРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ОЛЕКСЮК ВАЛЕНТИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ОЛІХ СВІТЛАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ОРДІХОВСЬКА КАТЕРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ОРОПАЙ ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ОСАВОЛЮК МАРГАРІТА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПАВЛЮК РУСЛАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПЕЛИХ АЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПИЛИПІВСЬКА АЛЛА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПІДПАЛЮК ДІАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПІХ ДІАНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПЛИСЮК ТАЇСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ПОЛЕВСЬКА КАРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПОЛІНІЧУК СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПОТАПЕНКО ЕВЕЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПРИСЯЖНА АНГЕЛІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПРИЯЦЕЛЮК ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ПУГАЧ ДАР'Я, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
РЕВУС АНЖЕЛА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
РЯБУС НІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СЕЛІВАНОВА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СЕМЕНЮК ІВАННА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СЕМЧЕНКО ЗОЯ, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю С4 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СІРКО КАТЕРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СКЛЯРОВА АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СКОЦЬКИЙ АНДРІЙ, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СЛОБОДЯНЮК ОЛЕКСАНДРА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СОБЧУК АНТОНІНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СОПРУН НАТАЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СТЕПАНЮК АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СТЕШЕНКО ТЕТЯНА, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю І10 Соціальна робота та консультування, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СТРАШЕВСЬКИЙ ВЛАДИСЛАВ, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

СТЬОБА ВЕРОНІКА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
СУЩЕНКО АНАСТАСІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ТАРАСОВА ЄЛИЗАВЕТА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ТКАЧ ЄВГЕНІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ТКАЧЕНКО ОЛЬГА-КАТЕРИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ТРАСКОВСЬКА ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
УРБАНСЬКА МАРІЯ, здобувач вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ФЕДЧИШИНА ЯРОСЛАВА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ХОМЕНКО АНАСТАСІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЦАПУШЕЛ ЮЛІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 231 Соціальна робота ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЧЕПЕРНАТА ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ХРЕПТІЄВСЬКА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ШЕВЧЕНКО ОЛЕНА, здобувачка вищої освіти (магістерка) за спеціальністю С4 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ШКАВРОНА ВАЛЕНТИНА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ШМИГАНОВСЬКА ВІКТОРІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЯРМУРАТІЙ СОФІЯ, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
ЯРОМЕНКО ІННА, здобувачка вищої освіти (бакалавр) за спеціальністю 053 Психологія, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Для нотаток:

Наукове видання
Підписано до друку 29.04.2026 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 17 (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 Генадіївна	д.пед.н.	проф.	проф. каф. психології та соціал. роботи
Долинний Сергій Сергійович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Коломієць Леся Ігорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Комар Тетяна Олександрівна	к.психол.н.	доц.	проф. каф. психології та соц. роботи
Мельник Ірина Миколаївна	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Немаш Лілія Ігорівна		асист.	асист. каф. психології та соц. роботи
Подорожний Вадим Григорович	д.ф. (PhD)	ст. викл.	ст. викл. каф. психології та соц. роботи
Попова Олена Вікторівна	к.філосф.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Саранча Ірина Григорівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Фуштей Оксана Василівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Чорна Олена Миколаївна	к.психол.н.	доц.	доц. каф. психології та соц. роботи
Шульга Галина Борисівна	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи
Штифурак Володимир Сергійович	к.пед.н.	доц.	доцент каф. психології та соц. роботи

Відповідальні за випуск: І.М. Візнюк
Технічний редактор: С.С. Долинний