

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



МАТЕРІАЛИ

**II Всеукраїнської студентської науково-практичної
конференції
«Фестиваль психологічної науки»**

03 грудня 2025 року

Київ-2025

УДК 159.9.019(082)

Фестиваль психологічної науки: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, Київ, 03 грудня 2025 р. Київ: НУБіП України, 2025. 60 с.

ISBN 978-617-8798-65-9

Збірник укладено за матеріалами II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фестиваль психологічної науки», проведеної кафедрою психології гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України. У межах конференції відбувся діалог між здобувачами вищої освіти за спеціальністю «Психологія» різних освітніх ступенів різних закладів вищої освіти України, що сприяв обміну досвідом у проведенні наукових досліджень та практиці надання психологічної допомоги. Наповнення рубрик збірника відповідає основним напрямам роботи конференції.

Для майбутніх психологів, а також усіх, хто цікавиться психологією.

Редакційна колегія:

Тонха О. Л., д-р с.г. наук, проф. (голова), Савицька І. М., канд. філос. наук, доц. (співголова); Мартинюк І. А., канд. психол. наук, доц. (співголова); Шевцова О. М., канд. психол. наук (секретар).

Схвалено до друку на засіданні вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету, протокол № 5 від 18.12.2025 р.

Тези подано в авторській редакції. Автори тез відповідають за достовірність викладеного матеріалу, за правильне цитування джерел, покликання на них та інші відомості. Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали дозволяється тільки за згодою авторів.

© НУБіП України, 2025
© Автори, 2025

ЗМІСТ

ТЕЗИ СЕКЦІЇ І «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ»

ДИМОКУР Ж. Особливості соціально-психологічного супроводу сімей, у яких виховуються діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування в територіальній громаді.....	5
ПЕТРОВСЬКА О. Особливості резильєнтності молодших школярів.....	7
ВИШНЕВСЬКА С. Зв'язок рівня самооцінки з проявами тривожності у підлітків.....	9
ГОНТАРЕНКО С. Вплив сімейного виховання на формування типів особистості у підлітковому віці.....	10
ІВЛЄВА В. Особливості проявів тривожності в юнаків із різними акцентуаціями характеру.....	11
ЙОЖИЦЯ Д. Взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки в юнацькому віці.....	13
ЛОГВИНЕНКО Д. Вплив перфекціонізму на психологічне благополуччя особистості.....	14
МАЙБОРОДА І. Самооцінка як ключовий чинник розвитку особистості.....	16
МЕЛЬНИК К. Особливості розвитку особистості підлітків у кризові періоди.....	18
НІКОЛАЄВА Є. Психологічні особливості самоідентифікації в юнацькому віці.....	20
ОКСАНИЧ В. Порівняльна характеристика індивідуальних когнітивних стилів студентів-психологів.....	24
ОСТАПЕНКО І. Причини та психологічні особливості проявів інфантилізму підлітків.....	25
ОСТАПЧУК А. Методи розвитку лідерських здібностей студентів, необхідних для успішного працевлаштування.....	27
ТРУТАНОВА К. Психологічні чинники проявів агресивності у студентів.....	28
ШЕМЕТ О. Особливості прояву стилів гумору у студентів з різним рівнем тривожності.....	30
ШОВКУН А. Instagram як чинник формування самооцінки сучасної молоді.....	31
ЮРЧЕНКО Д. Методи подолання переживань на етапі переходу зі школи до закладу вищої освіти.....	33

ТЕЗИ СЕКЦІЇ ІІ «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СТАНАХ»

ЄРЬОМЕНКО О. Смерть як символічна межа: лаканівський та фройдівський погляди в роботі з онкопацієнтами.....	37
---	----

КОДИНЕЦЬ М. Профілактика ризиків суїцидальної поведінки в підлітковому віці	38
ЛІТТІХ М. Психологічна допомога особистості у кризових станах, спричинених звуками бойових дій у безпосередній близькості	41
ПОЛЯКОВА А. Модель Basic PH як технологія підтримки психологічного благополуччя особистості в стресових та кризових умовах	43
ТАРГОНЯ С. Зв'язок резильєнтності з психологічними характеристиками особистості українських військовослужбовців, учасників бойових дій	44
КОЛІСНИЧЕНКО А. Посттравматичне зростання як фактор розвитку резильєнтності	46

ТЕЗИ СЕКЦІЇ ІІІ «ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТИСНИХ СТОСУНКІВ»

МАНДРИК Л. Гендерна рівність в сучасній Україні: дискурс та динаміка	49
ЖУКОВА С. Психологічні особливості емоційного інтелекту юнаків і дівчат в ситуаціях міжособистісного спілкування	51
КОСИК С. Особливості соціальної роботи з молодими сім'ями в умовах воєнного стану	53
КРАМАР В. Методи подолання бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців	55
МІРОШНИК Я. Методи розвитку емпатійності в студентської молоді	56
ЧУМАК В. Особливості комунікативних бар'єрів залежно від рівня інтернальності молоді	58

ТЕЗИ СЕКЦІЇ І «ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЯСІНЬ»

УДК: 364.62:159.944.4

*ДИМОКУР Жанна, магістрантка 2 курсу
навчально-наукового інституту педагогіки і
психології спеціальності "Соціальна робо-
та", ДЗ "Луганський національний універси-
тет імені Тараса Шевченка" (м. Долина,
Івано-Франківська обл.)*

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ, У ЯКИХ ВИХОВУЮТЬСЯ ДІТИ-СИРОТИ ТА ДІТИ, ПОЗБАВЛЕНІ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Сучасна система захисту прав дітей в Україні дедалі більше орієнтується на розвиток сімейних форм виховання, що обумовлює потребу у високій якості соціального супроводу прийомних сімей. Як наголошують сучасні вчені, зокрема С. Миколук, В. Марчук та ін., ефективність такого супроводу значною мірою визначається професійними характеристиками та психологічним станом фахівців соціальної сфери, які здійснюють підтримку сімей. Дослідження особливостей їхньої діяльності є важливим для розуміння механізмів, що забезпечують стійкість і результативність супроводу [1; 2].

Метою нашого дослідження було проаналізувати особливості діяльності фахівців соціальної сфери, які здійснюють супровід сімей, у яких виховуються діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування. Зокрема, дослідити психологічні аспекти професійної діяльності соціальних працівників та професійно-комунікативні чинники, які впливають на соціальний супровід. Дослідження проводилося на базі Долинської територіальної громади. До нього було залучено всіх фахівців, безпосередньо задіяних у сфері соціального супроводу сімейних форм виховання, а саме трьох соціальних працівників, трьох фахівців із соціальної роботи та керівника структурного підрозділу, що загалом становило сім респондентів. Оцінювання здійснювалося за допомогою психодіагностичної методики «Психічне вигорання» (Н. Водоп'янова, О. Старченкова), створеної на основі моделі С. Масlach та С. Джексон, а також авторського «Опитувальника досвіду професійної діяльності», розробленого для вивчення суб'єктивного досвіду фахівців у територіальній громаді.

Аналіз результатів методики «Психічне вигорання» засвідчив, що серед фахівців громади переважають середні та частково підвищені показники емоційного і професійного виснаження. За шкалою емоційного виснаження троє респондентів продемонстрували високий рівень, троє – середній і лише один – низький. Це свідчить про значне емоційне навантаження, яке фахівці переживають у процесі взаємодії з сім'ями, які мають досвід кризових ситуацій. Показники деперсоналізації також демонструють емоційне напруження: двоє працівників продемонстрували високий рівень, четверо – середній і лише один – низький. Середні значення можуть відображати необхідність певної емоційної

дистанції для збереження ефективності. Високі показники свідчать про виражену професійну дистантність. За шкалою редукції професійних досягнень було виявлено, що троє фахівців мають високий рівень редукції, троє – середній, а один – низький. Зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності може свідчити про переживання сумнівів щодо результативності власних дій. У психологічному плані такі показники можуть бути пов'язані з тривалим навантаженням та емоційною напругою.

Для глибшого аналізу професійної ситуації фахівців було застосовано авторський «Опитувальник досвіду професійної діяльності». Він охоплював сім тверджень, кожне з яких оцінювалося за 5-бальною шкалою (1 – «повністю не згоден», 5 – «повністю згоден»). Усі твердження були узагальнені у три змістові блоки: організаційні аспекти діяльності, професійна підтримка та взаємодія, професійний розвиток і значущість. У першому змістовому блоці середній показник склав 3,00. Найнижче респонденти оцінили твердження щодо наявності ресурсів для якісного супроводу ($M=2,6$). У психологічному та професійно-комунікативному сенсі це може свідчити про суб'єктивне сприйняття високої складності роботи, інтенсивності навантаження або великої кількості одночасних завдань. Вищий показник за твердженням про структурованість роботи підрозділу ($M=3,4$) може свідчити про сприйняття професійної діяльності як такої, що має зрозумілий алгоритм взаємодії з сім'ями та допомагає фахівцям орієнтуватися у процесі супроводу. Другий змістовий блок, що охоплює професійну підтримку та взаємодію, мав середнє значення 3,13. Помірні оцінки тверджень про підтримку та взаємодію ($M=2,8$ та $M=2,9$) вказують на неоднорідний досвід у сфері професійного спілкування та різний рівень відчуття підтримки у колег. Водночас високий показник задоволеності зворотнім зв'язком ($M=3,7$) свідчить про значну роль комунікації з прийомними сім'ями, які надають фахівцям почуття результативності та підтримують їхню професійну самооцінку. Третій блок, що стосується професійного розвитку й відчуття значущості діяльності, продемонстрував найвищий середній показник ($M=3,45$). Можливості навчання оцінювалися як доступні ($M=3,1$), що може свідчити про позитивне ставлення фахівців до власного розвитку, прагнення удосконалювати знання та навички, необхідні для роботи з прийомними сім'ями. Високий показник відчуття значущості діяльності ($M=3,8$) відображає стійку професійну мотивацію до взаємодії з сім'ями.

Таким чином, дослідження показало, що фахівці, які здійснюють соціальний супровід прийомних сімей, працюють у умовах підвищеного емоційного навантаження, що проявляється середніми та високими показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Водночас вони зберігають внутрішні ресурси, професійну мотивацію та позитивний зворотний зв'язок від сімей, що підтримує їхню ефективність. Результати також засвідчили недостатність організаційних ресурсів і нерівномірність професійної підтримки, однак також підтвердили орієнтацію фахівців на розвиток і здатність підтримувати якісну взаємодію з сім'ями. Отже, фахівці діють у ситуації підвищених психологічних ризиків, але мають потенціал для продуктивної роботи за умови посилення системної підтримки та ресурсного забезпечення.

Література:

1. Марчук В. М. Прийомна сім'я як унікальний об'єкт соціально-педагогічного супроводу. *Педагогіка та психологія: фахові дискурси*. 2020. № 1. С. 92–97.
2. Миколук С. М. Соціальний супровід як форма соціальної допомоги сім'ям, у яких виховуються діти-сироти. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 64–71.

УДК: 159.9:373.3

ПЕТРОВСЬКА Олесья, магістрантка I курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Резильєнтність визначається як багатовимірна психологічна характеристика, що відображає здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та зростати в умовах стресу або тривалих несприятливих чинників [1].

У науковій традиції резильєнтність розглядається як властивість особистості (стійкість до стресу) і як динамічний процес – здатність до відновлення та розвитку після труднощів [2].

Для педагогіки це поняття є важливим у контексті адаптації дітей до навчальних вимог, соціальної взаємодії та подолання шкільних труднощів [1].

Основні компоненти резильєнтності, виділені українськими дослідниками: емоційно-регулятивні (саморегуляція, контроль емоцій, стабільність афекту) [3]; соціально-підтримувальні (наявність соціальних ресурсів і підтримки) [4]; адаптаційно-процесуальні (динаміка відновлення, посттравматичне зростання) [5].

Таким чином, резильєнтність – це інтегрований результат мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні складові.

Молодший шкільний вік (6–10 років) є періодом інтенсивного розвитку когнітивних, емоційних і соціальних функцій, що визначає здатність дитини долати труднощі та адаптуватися до вимог школи.

Пізнавальні процеси дітей цього віку характеризуються неповною сформованістю довільної уваги та слухової пам'яті, домінуванням наочно-образного мислення над логічним [4]. Це зумовлює потребу в педагогічній підтримці та структурованому навчальному середовищі.

Емоційна сфера визначається підвищеною чутливістю та недостатнім рівнем саморегуляції, що потребує розвитку емоційного інтелекту та навичок контролю емоцій [6].

Поведінка молодших школярів у конфліктних чи стресових ситуаціях часто імпульсивна, особливо у дітей 1–2 класів [7], що вказує на необхідність формування емоційної стійкості.

Соціальна ситуація розвитку (взаємодія з учителем, однолітками, правила колективу) формує базові навички співпраці, толерантності та адаптації, що є складниками резильєнтності.

Вікові особливості створюють і виклики, і можливості для розвитку психологічної стійкості, а її формування потребує адресної педагогічної підтримки та відповідних умов навчального середовища.

Формування резильєнтності в молодших школярів є багатокомпонентним процесом, який поєднує внутрішні ресурси дитини (емоційні, когнітивні, вольові) та зовнішні умови (сімейне та шкільне середовище) [2; 3].

Когнітивно-поведінковий підхід трактує резильєнтність як навичку, яку можна формувати через навчання адаптивних стратегій мислення, емоційної регуляції та проблеморозв'язання. Він акцентує зв'язок резильєнтності з емоційним інтелектом [5].

Системно-ресурсний підхід (С. Потапов) розглядає резильєнтність як результат використання внутрішніх (оптимізм, самооцінка, гнучке мислення) і зовнішніх ресурсів (сім'я, вчитель, однолітки) [8].

Соціально-екологічний підхід підкреслює роль взаємодії дитини з різними середовищами (сім'я, школа, громада). Якість міжособистісних відносин є провідним чинником формування резильєнтності [9].

У межах даної доповіді ми дотримуємося інтегративного підходу, що поєднує елементи всіх попередніх концепцій, розглядаючи розвиток резильєнтності як цілісну педагогічно-психологічну систему, що включає роботу з особистісними, соціальними та екологічними факторами [1].

Теоретичний аналіз показує, що розвиток резильєнтності вимагає комплексних програм, які поєднують формування емоційного інтелекту, розвиток соціальної компетентності, зміцнення самооцінки та створення підтримувального освітнього середовища.

Література:

1. Резильєнтність. Українська електронна енциклопедія освіти. URL: <https://eduglos.iitta.gov.ua/index.php/%D0%A0%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата звернення: 10.11.2025).
2. Музичко Л. В. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 44–49.
3. Прядко Н. О. Резильєнтність в контексті прояву емоційного інтелекту особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 113–118.
4. Коняєва Л., Романько Н. Особливості розвитку пізнавальної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2019. № 14. С. 370–381
5. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021 (64). С. 62–81.
6. Сухопара І. Г. Вікові особливості молодших школярів у контексті розвитку емоційного інтелекту *Наукові записки*, 2020. № 62. С. 225–229.
7. Шпак С. Г. Вплив вікових особливостей молодших школярів на їхню поведінку у конфліктних ситуаціях. *Освіта регіону*. 2011. №3. С. 133–136.
8. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 90–95.
9. Сичинська, М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць*. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 18 (63). С. 64–75.

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ САМООЦІНКИ З ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є важливим етапом формування «Я-концепції», вразливості до оцінювання та розвитку емоційної сфери. У цей період самооцінка є нестійкою, а тривожність часто проявляється як напруження й хвилювання перед труднощами [6, с. 145]. Дослідження цих взаємопов'язаних феноменів є необхідним для запобігання емоційним розладам.

Підлітки стикаються з навчальним навантаженням, соціальним порівнянням і тиском очікувань. Нестійка самооцінка підвищує ризик тривожних переживань [5, с. 62], тоді як підвищена тривожність ускладнює самосприйняття та адаптацію [3, с. 47]. Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою й тривожністю дає змогу краще зрозуміти чинники стабільності емоційного стану підлітків.

Мета дослідження. Теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки та проявів тривожності у підлітків.

Методи дослідження. Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація О. Прихожан), шкала самооцінки Розенберга (RSES), шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), тест шкільної тривожності Б. Філліпса. Статистичний аналіз - кореляція Пірсона.

Результати теоретичного аналізу. Теоретичний аналіз показав, що у підлітків тривожність переважно проявляється в навчальних і соціальних ситуаціях як напруга, хвилювання та очікування невдач. Найчастіше це шкільна тривожність, страх негативної оцінки та труднощі у спілкуванні з однолітками й дорослими [1; 3]. Дослідники відзначають стійкий обернений зв'язок між самооцінкою та тривожністю: занижена чи нестійка самооцінка супроводжується підвищеною тривожністю, тоді як позитивна самооцінка пов'язана з нижчим рівнем емоційної напруги [5; 4]. Це стало основою гіпотези про зв'язок між самооцінкою і тривожністю, перевіреної емпірично.

Емпіричні результати дослідження. За методикою Дембо-Рубінштейн занижену самооцінку мають 27,5 % підлітків, адекватну - 57,5 %, завищену - 15 %. У частини респондентів простежується розбіжність між реальною самооцінкою та рівнем домагань, що може бути чинником внутрішньої напруги та підвищеної тривожності. За шкалою Розенберга 22,5 % учнів мають занижену самооцінку, 65 % - адекватну, 12,5 % - завищену. Низька самооцінка супроводжується підвищеною чутливістю до оцінювання та невпевненістю у власних можливостях. За шкалою ситуативної тривожності (СТ) Спілбергера-Ханіна низький рівень демонструють 20 % учнів, помірний - 55 %, високий - 25 %. Понад половина респондентів мають нормальний помірний рівень ситуативної тривожності, тоді як чверть підлітків перебувають у зоні підвищеного ризику емоційного напруження. За шкалою особистісної тривожності (ОТ) низький рівень мають 15 % підлітків, помірний - 60 %, високий - 25 %. Високі показники

особистісної тривожності у чверті респондентів свідчать про стійку схильність до занепокоєння, очікування негативних оцінок і труднощі із саморегуляцією. Результати тесту шкільної тривожності Філліпса показали, що 62,5 % учнів мають помірний рівень, 20 % - високий і лише 17,5 % - низький. Аналіз окремих чинників засвідчив, що найбільш вираженими є: страх ситуацій перевірки знань (високий рівень - 30 %), страх самовираження (27,5 %), фрустрація потреби в досягненні успіху (25 %), страх не відповідати очікуванням (25 %) та переживання соціального стресу (22,5 %). Ці дані свідчать, що значна частина підлітків переживає напруження у навчальних і соціальних ситуаціях, що може впливати на їхню самооцінку та навчальну мотивацію.

Кореляційний аналіз виявив високу узгодженість між шкалами RSES та Дембо-Рубінштейн ($r = 0,82$) і значущі негативні зв'язки між самооцінкою та усіма видами тривожності: ситуативною ($r = -0,65$; $-0,60$), особистісною ($r = -0,58$; $-0,55$) і шкільною ($r = -0,62$; $-0,57$). Отже, підвищення рівня самооцінки пов'язане зі зниженням тривожності в усіх її проявах.

Висновки. Дослідження підтвердило наявність зв'язку між рівнем самооцінки та тривожністю в підлітковому віці. Нестійка або занижена самооцінка супроводжується підвищеним ризиком ситуативної, особистісної та шкільної тривожності, тоді як адекватна самооцінка пов'язана з більшою емоційною стійкістю та здатністю до подолання стресу. Отримані результати підкреслюють важливість психологічної підтримки підлітків для формування позитивного самосприйняття та зниження емоційної напруги.

Література:

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в юнацькому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Вип. 2, 2019. С. 37-43.
2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. 314 с.
3. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. Освіта регіону, 2016, № 3, с. 45-50.
4. Максименко С. Д. Основи загальної психології. Київ: Центр навчальної літератури, 2013.
5. Назаренко І. М. Самооцінка та її вплив на формування життєвих цілей у підлітковому віці. Психологічні науки, 2016, № 3, с. 61-66.
6. Нестерчук О. Соціальна тривожність здобувачів освіти: теоретичний аналіз. Актуальні проблеми психічного здоров'я, Житомир, 2024, с. 144-147.

УДК: 159.923.36:159.964

ГОНТАРЕНКО Софія, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік являється критичним періодом розвитку особистості, коли під впливом різноманітних факторів соціального середовища формуються основні

риси характеру та типи особистості. Серед цих факторів особливе місце займає сімейне виховання, яке виступає первинним соціальним інститутом формування особистості та впливає на процес адаптації підлітка до суспільства.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів впливу сімейного виховання на типологію особистості у підлітків, оскільки це знання є важливим для розроблення ефективних психокорекційних та профілактичних заходів.

Метою дослідження є виявлення характеру взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та типами особистості підлітків. Основні завдання включають: теоретичний аналіз психологічних особливостей підліткового віку та механізмів формування типів особистості в умовах сімейного середовища; емпіричну перевірку впливу різних стилів виховання на особистісні характеристики підлітків; розроблення практичних рекомендацій щодо оптимізації сімейного виховання.

Дослідження проведено з використанням комплексу методик: методики діагностики стилів батьківського виховання (Шефер Є.), опитувальника ЕРІ (Г. Айзенк та С. Айзенк) для визначення екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, методики діагностики акцентуацій характеру (К. Леонгард, Г. Шмишек). Вибірка складала 150 підлітків (обох статей) віком 13–17 років та їхніх батьків.

Отримані результати засвідчили наявність вірогідних кореляцій між авторитарним стилем батьківського виховання та формуванням акцентуєваних рис особистості; демократичний стиль виховання сприяє розвитку екстравертованих та емоційно стійких типів особистості; гіпоопікуючий стиль пов'язаний з формуванням інтровертованих та тривожних типів особистості.

Висновки свідчать про значущий вплив сімейного виховання на типологію особистості у підлітків. Батьківське ставлення, емоційна підтримка та стиль взаємодії в сім'ї безпосередньо впливають на формування базових типів особистості, емоційної стійкості та адаптивних можливостей підлітка. На основі отриманих даних розроблені практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо оптимізації сімейного виховання та профілактики формування дезадаптивних типів особистості.

УДК: 159.923.2

ІВЛЄВА Вероніка, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Юнацький вік є періодом інтенсивного становлення особистості, що супроводжується емоційною лабільністю, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та зростанням вимог навчального середовища. Тривожність та акцентуації

характеру є ключовими психологічними змінними, що визначають поведінку, самосприйняття й рівень адаптації юнаків.

Зростання навчального навантаження, інформаційного тиску та соціальних очікувань підвищує рівень тривожності серед молоді. Акцентуації характеру визначають індивідуальні реакції на стресові ситуації та можуть як посилювати, так і знижувати емоційну напругу.

Мета дослідження. Теоретично і емпірично дослідити особливості проявів тривожності у юнаків із різними типами акцентуацій характеру.

Опитувальник Леонгарда–Шмішека; шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI); шкала проявів тривоги Тейлора (MAS). Статистичні методи – описовий і порівняльний аналіз.

Результати теоретичного аналізу. Тривожність у юнацькому віці проявляється як страх оцінювання, очікування невдач, емоційна напруга та соціальна невпевненість. Найвищі показники тривожності пов'язані з тривожно-боязким, емотивним та дистимічним типами акцентуацій, тоді як гіпертимні юнаки демонструють емоційну стійкість.

Емпіричні результати дослідження. Більшість юнаків мають помірні показники ситуативної та особистісної тривожності. Висока тривожність спостерігається приблизно у третини вибірки. Найпоширеніші акцентуації – гіпертимна, тривожно-боязка, циклотимічна та педантична. Юнаки з тривожно-боязким, емотивним та дистимічним типами демонструють найвищий рівень емоційної напруги.

У середньому по вибірці ситуативна тривожність (СТ) становила 38,7 балів, що відповідає помірному рівню тривожності, тоді як середній показник особистісної тривожності (ОТ) був дещо вищим – 42,3 бали. За шкалою STAI 20% респондентів мали низький рівень ситуативної тривожності, 60% – помірний і 20% – високий; для особистісної тривожності відповідно 20% – низький, 50% – помірний і 30% – високий. Ці числові показники вказують на те, що хоча більшість юнаків тримається в межах помірної тривожності, істотна частина (приблизно третина) має стійку схильність до підвищеного тривожного реагування, що потребує цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи.

Аналіз типів акцентуацій показав, що найчастіше в групі зустрічалися гіпертимний (26,7%), тривожно-боязкий (23,3%) і циклотимічний (20%) типи; педантична та демонстративна акцентуації також були помітними (16,7% і 13,3% відповідно). При цьому найбільш виражена тривожність спостерігається в юнаків із тривожно-боязкою, емотивною та дистимічною акцентуаціями: наприклад, у підгрупі з тривожно-боязкою акцентуацією близько 42% мали високий рівень ситуативної тривожності і близько 38% – високий рівень особистісної тривожності. Навпаки, гіпертимні та частина циклотимних респондентів переважно демонстрували низький або помірний рівень тривожності, що підкреслює диференційований зв'язок між типом акцентуації та характером тривожних проявів і обґрунтовує необхідність індивідуалізації психологічного супроводу.

Підтверджено наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та типами акцентуацій характеру. Результати можуть бути використані для психологічного супроводу та профілактики тривожних станів юнаків.

Література:

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в юнацькому віці. Інсайт, 2019, с. 37–43.
2. Максименко С. Д. Основи загальної психології. Київ: Центр навчальної літератури, 2013, с. 640.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности. Москва, 1989, с. 368.
4. Spielberger C. Anxiety Inventory Manual. Palo Alto, 1983, с. 88.
5. Taylor J. Manifest Anxiety Scale Manual. New York, 1953, с. 72.

УДК: 159.922.6

ЙОЖИЦЯ Дар'я, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юнацький вік є періодом активного становлення самосвідомості та ідентичності, де самооцінка виступає центральним механізмом регуляції поведінки та адаптації. Сучасне суспільство з його високими соціальними очікуваннями та конкурентністю призводить до зростання психологічного навантаження, на тлі якого емоційна нестійкість і підвищена тривожність можуть суттєво спотворювати самосприйняття та знижувати віру у власні сили.

Зумовлена зростанням психологічних навантажень на молодь, необхідністю вивчення механізмів формування стійкої особистісної ідентичності та потреби у гармонізації емоційної сфери. Взаємозв'язок тривожності та самооцінки відіграє ключову роль у психологічному благополуччі, навчальній успішності та соціальній адаптації юнаків [1; 3].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки в юнацькому віці й визначити психологічні рекомендації для гармонізації цих сфер.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел. Емпіричні: Методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (шкала Спілбергера–Ханіна, STAI); Методика «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцевої. Статистична обробка даних (t-критерій Стьюдента).

Результати дослідження. Емпіричне дослідження (n=30) виявило закономірний зв'язок між рівнем самооцінки та тривожності:

Більшість респондентів (56,7%) мають адекватну самооцінку, проте 36% демонструють високий рівень особистісної тривожності, що вказує на внутрішню напругу, не пов'язану лише з конкретними ситуаціями.

Виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0.05$) у показниках тривожності між групами з різним рівнем самооцінки.

Юнаки із заниженою самооцінкою (20%) демонструють суттєво вищі показники як ситуативної ($p = 0.019$), так і особистісної тривожності ($p = 0.013$)

порівняно з респондентами з адекватною самооцінкою. Це підтверджує, що низька самооцінка є чинником емоційної вразливості [7].

Юнаки із завищеною самооцінкою (23,3%) мають нижчий рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про компенсаторний захисний механізм.

Встановлено, що самооцінка виконує захисну функцію, оскільки адекватне самоставлення пов'язане з нижчою емоційною реактивністю та більшою психологічною стійкістю [20].

Взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки в юнацькому віці є взаємопосилювальним: низька самооцінка підвищує ризик розвитку тривожності, а підвищена тривожність ускладнює формування позитивного образу «Я». Самооцінка виступає важливим модератором емоційного благополуччя. Результати підкреслюють необхідність впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, формування реалістичних цілей та усвідомлення власної цінності для зниження хронічної тривожності та підвищення адаптивності юнаків.

Література:

1. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
2. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
3. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник. Одеського національного ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
4. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вип. 1(46). 2015. С. 266–272.
5. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози та пошуки душевного спокою. Київ : Центр навч. літ., 2019, 450 с.

УДК: 159.922.6

ЛОГВИНЕНКО Дарія, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Перфекціонізм як психологічний феномен привертає значну увагу сучасних дослідників у зв'язку з тим, що він має як стимулюючий, так і дезадаптивний характер. У студентському середовищі перфекціоністські тенденції проявляються особливо інтенсивно, оскільки навчальна діяльність передбачає високі вимоги, конкуренцію, оцінювання та потребу в самореалізації. Це визначає актуальність вивчення впливу перфекціонізму на психологічне благополуччя молоді.

Перфекціонізм у науковій літературі розглядається як багатовимірна риса, що включає:

- перфекціоністські прагнення – орієнтацію на високі стандарти, відповідальність, мотивацію досягнення;

- перфекціоністські занепокоєння – страх помилки, надмірну самокритику, залежність від оцінки інших, переживання невідповідності.

Адаптивний (здоровий) перфекціонізм сприяє самореалізації, цілеспрямованості та розвитку внутрішньої мотивації. Натомість дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм асоційований із підвищеним рівнем тривожності, депресивних переживань, заниженою самооцінкою та ризиком емоційного виснаження.

Психологічне благополуччя розуміється як стан позитивного функціонування людини, що включає:

- самоприйняття та внутрішню цілісність;
- автономію та відповідальність;
- здатність до саморегуляції;
- якісні міжособистісні стосунки;
- наявність життєвих цілей і особистісного зростання.

На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя – це не лише емоційний комфорт, але й глибше відчуття смислу, автономності та особистісної реалізації.

У дослідженнях сучасних авторів доведено, що перфекціонізм впливає на благополуччя неоднозначно.

Перфекціоністські прагнення можуть підвищувати самооцінку, сприяти мотивації та досягненню цілей.

Перфекціоністські занепокоєння – навпаки, пов'язані зі стресом, психоемоційним виснаженням і низьким рівнем добробуту.

Особливої уваги потребує феномен клінічного перфекціонізму, при якому самооцінка людини цілком залежить від досягнення високих результатів. Такий тип перфекціонізму часто супроводжується тривогою, депресивністю, порушеннями харчової поведінки та відчуттям власної неадекватності.

У межах дослідження були застосовані психодіагностичні інструменти:

- Тест перфекціонізму Фроста (визначає шість аспектів, включаючи страх помилки, сумніви у діях та високі стандарти);
- Шкала багатовимірного перфекціонізму Г'юїтта і Флетта (самоорієнтований, соціально заданий та орієнтований на інших перфекціонізм);
- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB;
- методи статистичного аналізу.

Отримані результати узгоджуються з попередніми науковими даними і свідчать про таке:

- високі показники перфекціоністських занепокоєнь значно знижують рівень загального психологічного благополуччя;
- адаптивні перфекціоністські прагнення помірно підвищують задоволеність життям, сприяють саморозвитку та підсилюють мотивацію;
- дезадаптивний перфекціонізм є фактором ризику формування тривожних і депресивних симптомів;
- психологічне благополуччя значною мірою залежить від здатності особистості до самоприйняття, реалістичності цілей та самоспівчуття.

Окрему роль у взаємозв'язку перфекціонізму та благополуччя відіграє самоспівчуття (self-compassion), яке виступає буфером для негативних наслідків дезадаптивних перфекціоністських установок. Люди з високим рівнем співчуття

до себе менш схильні до самозвинувачення, краще переживають невдачі та рідше демонструють ознаки емоційного виснаження.

Перфекціонізм є важливим психологічним конструктом, що значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя. Адаптивні перфекціоністські прагнення можуть підсилювати особистісний розвиток, однак дезадаптивні перфекціоністські занепокоєння становлять загрозу для ментального здоров'я та емоційного стану. Розвиток навичок самоприйняття, емоційної регуляції та самоспівчуття є ключовим завданням для психологічної допомоги молоді з високими перфекціоністськими схильностями.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані у: консультативній роботі зі студентами; програмах розвитку емоційної стійкості; тренінгах саморегуляції та зниження стресу; профілактиці дезадаптивних перфекціоністських тенденцій.

УДК: 159.922.6

МАЙБОРОДА Іванна, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

САМООЦІНКА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Самооцінка є одним із центральних компонентів особистісної сфери людини, що безпосередньо впливає на її психічне здоров'я, поведінку, мотивацію та здатність до саморозвитку. У сучасних умовах соціально-економічних змін, підвищеної конкуренції та інформаційного навантаження рівень адекватної самооцінки стає важливим чинником ефективної адаптації та успішної соціалізації особистості. Людина з адекватною самооцінкою легше встановлює міжособистісні контакти, реалізує свої потенційні можливості та приймає конструктивні рішення, тоді як низька або завищена самооцінка може призводити до емоційних проблем, тривожності, зниження мотивації або конфліктів у соціальному середовищі [6].

Актуальність дослідження самооцінки як ключового чинника розвитку особистості обумовлена не лише науковим інтересом, а й практичною значимістю для педагогіки, психології розвитку, консультування та психотерапії. Розуміння механізмів формування та впливу самооцінки дозволяє створювати ефективні програми особистісного розвитку та підтримки психічного здоров'я [8].

Мета дослідження: дослідити особливості самооцінки як ключовий чинник розвитку особистості.

Методи дослідження: методика Дембо-Рубінштейн, опитувальник самооцінки Розенберга, методика дослідження самооцінки особистості С.Будассі та проективна методика «Хто я?».

Результати дослідження. Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити особливості самооцінки у підлітків та юнаків за допомогою чотирьох методик: модифікованої методики Дембо–Рубінштейн, Шкали

самооцінки Розенберга, проективної методики «Хто я?» та методики кількісного виміру самооцінки С. А. Будассі. Аналіз результатів показав, що більшість респондентів мають середній або високий рівень самооцінки, адекватно оцінюють власні можливості та демонструють позитивне ставлення до себе, проте у деяких учасників виявлені відхилення – занижена або завищена самооцінка, що може свідчити про психологічну незрілість або захисні механізми.

Методика Дембо–Рубінштейн дозволила встановити співвідношення між рівнем домагань та самооцінкою, що підтвердило реалістичність більшості оцінок та наявність оптимального рівня очікувань щодо особистісного розвитку. Шкала Розенберга дала змогу кількісно визначити глобальний рівень самоповаги та загальну спрямованість Я-концепції, виявивши, що близько 70% респондентів мають помірний або високий рівень самооцінки, тоді як 15–20% демонструють тенденції до її заниження.

Проективна методика «Хто я?» забезпечила глибший аналіз структури Я-концепції, виявивши багатогранність уявлень про себе, розподіл між особистісними рисами, соціальними ролями та інтересами. Результати свідчать, що юнаки частіше акцентують увагу на соціальних ролях та досягненнях, тоді як підлітки більше орієнтуються на особистісні якості та міжособистісні відносини. Методика Будассі дозволила зіставити власні риси з ідеалом особистості, що дало змогу оцінити ступінь відповідності самооцінки бажаному ідеалу та виявити сильні й слабкі сторони самосприйняття.

Загальний аналіз отриманих даних свідчить про те, що у підлітків і юнаків основним фактором, що впливає на адекватність самооцінки, є поєднання реалістичного рівня домагань, усвідомлення власних сильних сторін та здатності до саморефлексії. Виявлені індивідуальні відхилення від середніх показників вказують на необхідність психолого-педагогічного супроводу та розвитку навичок самопізнання, підвищення впевненості у собі та формування позитивної Я-концепції.

Література:

1. Андрійчук І. П. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». Випуск 35. Феномен Самоставлення у структурі особистості підлітка. 2015. С. 4-15.
2. Адамюк Д. Самооцінка підлітка як проблема вікової психології. Науковий простір студента: пошуки і знахідки (ч. 1) : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції : 45 збірник тез. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 317 с.
3. . Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтири для молоді у побудові успішного майбутнього. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіту. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С. 13-16.
4. Борець О. А., Шакун В. С. Теоретичні основи формування самооцінки індивідуума. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ : Ф-ОП Гуляєв О.В., 2025. С. 86-94.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с

МЕЛЬНИК Катерина, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ

Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, у межах якого відбуваються інтенсивні емоційні, когнітивні та соціальні зміни. Кризові періоди – як природні вікові, так і викликані зовнішніми факторами (війна, соціальна нестабільність, стресові події) - істотно впливають на психічний стан підлітка та процес становлення його особистісної ідентичності. [1].

Підлітки є найбільш вразливою групою до стресових подій, адже механізми саморегуляції, емоційної стабільності та соціальної взаємодії ще формуються. Сучасні соціально-політичні умови, високий рівень невизначеності та інформаційний тиск збільшують ризики емоційної дезадаптації, тривожності, соціальної ізоляції та появи ПТСР. Тому вивчення кризових впливів та механізмів адаптації є вкрай важливим. [2; 3].

Мета дослідження. Теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку особистості підлітків у кризові періоди та визначити адаптивні й дезадаптивні механізми реагування.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури;

методика «Копінг-стратегії» Лазаруса;

опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда;

шкала самооцінки ПТСР PCL-5;

статистична обробка результатів.

Вибірка – 40 підлітків віком 14–17 років.

Кризові періоди підлітків супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю, труднощами у прийнятті рішень, ризиком тривожних і депресивних станів.

Соціальні кризи (війна, нестабільність, конфлікти) посилюють внутрішню напруженість, відчуття небезпеки та ускладнюють соціальну адаптацію.

Позитивний вплив на подолання криз мають: емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, розвинена самооцінка та життєстійкість.

Результати за методикою Лазаруса

Найчастіше підлітки застосовують когнітивно-орієнтовані стратегії - планування та аналіз дій.

Активні поведінкові стратегії використовуються рідше, що свідчить про потребу підтримки у розвитку соціальної взаємодії.

У частини підлітків виявлено захисні та унікальні стратегії, що є сигналом емоційної дезадаптації.

Соціально-психологічна адаптація (Роджерс–Даймонд)

70% продемонстрували нормальний рівень адаптивності.

30% – відхилення у вигляді емоційного дискомфорту, неприйняття себе та інших, схильності до уникнення проблем.

Показник есканізму (уникання труднощів) підвищений у 65% підлітків – потребує корекційної роботи.

Частина підлітків має дисбаланс між домінуванням і підлеглістю, що ускладнює міжособистісні стосунки.

Результати за шкалою PCL-5 (ПТСР)

30% підлітків мають сумарний бал ≥ 50 , що свідчить про ризик розвитку ПТСР.

Найбільш виражені симптоми:

уникання тригерів (35%),

емоційна напруженість та гіперпильність (30%),

нав'язливі спогади (25%).

Підлітки з високими показниками потребують індивідуальної психологічної допомоги.

Кризові періоди мають потужний вплив на емоційний, соціальний і когнітивний розвиток підлітків. Ефективність подолання кризи залежить від рівня самосвідомості, емоційної регуляції та наявності соціальної підтримки. Близько третини підлітків демонструють ознаки емоційної дезадаптації або симптоми ПТСР. Необхідним є комплексний підхід до психологічної підтримки: розвиток життєстійкості, емоційного інтелекту, навичок соціальної взаємодії, тренінги саморегуляції та профілактика унікальних стратегій.

Література:

1. Березовська Л. В. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК», № 3(71), 2023. С. 142-149.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2018. С. 288 С.103
3. Кириченко Ю. П. Соціальні медіа як простір соціального порівняння та оцінювання: психологічний аспект. *Психологічна перспектива*. 2022. № 41. С. 101-108.
4. Вдовіченко О. Вплив мережі Instagram на самопочуття, поведінку та самооцінку молоді. *Психологічний вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 9-18.
5. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. № 1, 2024. С. 46-53. С. 7-14.
6. Дмитренко К. С. Вплив соціальних медіа на психоемоційний стан і самооцінку молодих жінок. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка. Серія: Психологія*. 2022. № 3(56). С. 87-92.
7. Савчук Н. О. Соціальні мережі та формування самооцінки особистості в юнацькому віці. *Наукові записки РДГУ. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 55-62.
8. Кузьменко М. А. Психологічні особливості самооцінки користувачів соціальних мереж: емпіричне дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2025 № 3. С. 66-73.
9. Грабовська О. М. Вплив віртуального середовища на емоційно-ціннісну сферу особистості. *Психологічні науки*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 119-128.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Проблема самоідентифікації розглядалася задовго до того, як цей термін з'явився в філософії, соціології та психології. Вона виникає в момент, коли людина починає усвідомлювати себе як індивіда, що перебуває у системі міжособистісних і соціальних відносин з іншими людьми. Це включає процес ототожнення себе з певними групами або типами людей і водночас дистанціювання від тих, хто відрізняється за мовою, культурою, статусом чи інтересами. Людина завжди замислювалася над тим, ким вона є, осмислюючи власну сутність і своє покликання у світі. Усвідомлення себе як індивіда неминуче включає процес самоідентифікації.

Проблема самоідентифікації є однією з ключових у психології особистості, оскільки пов'язана з усвідомленням людиною власної індивідуальності, соціальних ролей та належності до певних спільнот. Самоідентифікація супроводжує особу впродовж усього життя, проте найбільш інтенсивно проявляється в юнацькому віці, коли відбувається становлення системи цінностей, життєвих орієнтацій та цілісного уявлення про себе. Актуальність її дослідження зростає у зв'язку з посиленням ролі особистості як суб'єкта соціальних і історичних процесів, а також у контексті глобалізаційних тенденцій, інформаційної революції, активізації міжкультурних (зокрема міжнародних) контактів та підвищення індивідуальної соціальної активності. Саме це і зумовило вибір теми: «Психологічні особливості самоідентифікації в юнацькому віці».

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості самоідентифікації в осіб юнацького віку.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація психологічної літератури;
- емпіричні: опитувальник «Статуси ідентичності», Дж. Марсія, модифікація Г. та Е. Аміневих; тест двадцяти тверджень на самоставлення, м.Кун, т.Мак-Партланд;
- статистичної обробки: метод кореляційного аналізу Пірсона.

Результати теоретичного аналізу. Поняття «ідентичність» і «ідентифікація» (від лат. *identicus* – тотожний, *facio* – роблю) походять від ідеї тотожності та дії, спрямованої на її встановлення [3]. Ідентифікація є важливим механізмом засвоєння соціального досвіду та безперервного розвитку особистості. Розглядається як процес порівняння та співставлення одного об'єкта з іншим на основі певних ознак або властивостей, у результаті чого визначається їхня схожість чи відмінність [3].

Сукупність різних форм ідентифікації становить основу *ідентичності особистості* (від лат. *identicus* – тотожність, однаковість), яка забезпечує

збереження цілісності особистості, підтримку її внутрішньої послідовності та безперервності життєвої історії [5].

Можна стверджувати, що *ідентифікація* відображає сам процес емоційного, здебільшого неусвідомленого, самоототожнення суб'єкта з образом «значущого іншого», тоді як *ідентичність* виступає результатом цього процесу, тобто реалізацією самовизначення соціального індивіда. Динаміка ідентичності проявляється через постійні ідентифікації особистості з об'єктами зовнішнього світу, які резонують із її глибинними психічними структурами та внутрішнім досвідом [9].

У науковій літературі виділяють кілька основних форм самоідентифікації: професійну, сімейну, етнічну, громадянську, регіональну, політичну, релігійну, еволюційно-видову та гендерну [1].

Відповідно до сучасної вітчизняної вікової періодизації, юнацький період розвитку особистості поділяється на дві послідовні стадії: ранню юність, що охоплює вік приблизно від 15 до 18 років, та власне юність, яка триває у межах від 18 до 21 року [8].

Юнацьке самоідентифікування має комплексний характер, оскільки охоплює не лише професійну сферу (вибір майбутньої трудової діяльності), а й сімейну (вибір шлюбного партнера, створення сім'ї), громадянську (визначення суспільних позицій, вибір кола спілкування) та інші сфери [9]. Для всього вікового періоду юності характерним є розгортання *статеворольової ідентифікації*, що проявляється у засвоєнні гендерних норм моралі та поведінки, а також у формуванні готовності до шлюбних взаємин [9].

Відкриття себе як унікальної особистості нерозривно пов'язане з усвідомленням соціального світу, у якому функціонує особистість. Юнацька саморефлексія спрямована на осмислення свого положення та ролі в суспільстві. Молодь рефлексує над питаннями: «Який мій життєвий ідеал?», «Хто мої друзі і хто мої вороги?», «Ким я хочу стати?» та «Що я можу зробити для власного розвитку та покращення світу навколо?» [7].

У ранньому юнацькому віці активно формується світогляд – цілісна система поглядів на об'єктивну реальність та власне місце в ній. Формування світогляду включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення своєї належності до певних соціальних спільнот (національної, професійної, вікової) та вибір майбутнього соціального становища разом із шляхами його досягнення. Критично оцінюючи власний життєвий шлях і взаємини зі світом, юнак відчуває себе суб'єктом діяльності, здатним самостійно діяти та приймати рішення на основі усвідомлених цілей і попередніх оцінок [5].

Важливе значення для формування світогляду має громадянська та соціальна активність осіб юнацького віку, яка сприяє збагаченню морального та соціального досвіду, засвоєнню соціальних і етичних норм поведінки, а також виробленню особистого ставлення до різних соціальних явищ (релігії, культури, політики, ідеології, нації, влади, держави, освіти, спорту тощо) [5].

Період зрілої юності характеризується значною перебудовою особистості, що зумовлена трансформацією соціальної ситуації розвитку, яка може включати вступ до вищого навчального закладу або початок професійної діяльності. У цей

час молода людина набуває здатності до самостійного прийняття рішень і їх реалізації, планування власного життя та активного самоствердження у різних сферах діяльності [12].

Емпіричні результати дослідження. З метою вивчення психологічних особливостей самоідентифікації в юнацькому віці нами було організовано емпіричне дослідження на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України. Група респондентів складалась з 20 осіб, вік досліджуваних становить 19-20 років. Відсотковий склад: 19 років – 61%, 20 років – 39%. З них 50% – жіночої статі (10 осіб), 50% – чоловічої (10 осіб).

Згідно з поставленими завданнями дослідження, на першому етапі ми здійснили оцінку статусів ідентичності серед респондентів, використовуючи методику Дж. Марсія, (модифікація Г. та Е. Аміневих). Аналіз результатів показав, що найвищий показник має досягнута ідентичність - 45%; другою за чисельністю є група респондентів зі статусом мораторію - 27%; передчасна зупинка ідентичності - 14%; найменший показник зафіксовано для дифузної ідентичності - 15%.

Наступним завданням, відповідно до мети дослідження, стало проведення та аналіз тесту двадцяти тверджень на самоставлення, м.Куна, т.Мак-Партланда. За допомогою цієї методики ми змогли прослідкувати процес ідентифікації у респондентів юнацького віку. У більшості респондентів переважають диференціюючі висловлювання - 57%; 43% - приєднувальних висловлювань.

Соціальні групи та ролі - 39%, найчастіше респонденти описували себе через належність до соціальних статусів і ролей. Інтереси/захоплення - 18%. Прагнення/цілі - 16%. Самооцінка - 17%, сюди увійшли висловлювання, пов'язані з оцінкою власних рис, емоцій і особистісних якостей. Ідеологічні погляди - 8%, зустрічаються рідше, що характерно для вибірки цієї вікової категорії.

Для перевірки наявності статистично значущих кореляцій було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати дослідження відображені у таблиці (Табл. 1).

Таблиця 1.

Показник кореляції Пірсона

Категорії з методика «Хто я?», М. Куна, Т. Мак-Партланда	ДІ	МР	ПЗ	ДИФ
Соціальні групи (і ролі)	0,491*	-0,447*	0,099	-0,469*
Самооцінка	0,487*	-0,086	-0,459*	-0,249
Інтереси/захоплення	0,043	-0,073	0,204	-0,100
Прагнення/цілі	0,147	-0,120	-0,374	-0,082
Ідеологічні погляди	0,072	-0,031	-0,086	0,059

Примітка: * – значимість кореляції на рівні 0,05; ** – значимість на рівні 0,01

Наведені в таблиці, дані є свідченням того, що ми виявили як категорія соціальні групи (та ролі), демонструють значущий позитивний зв'язок з досягнутою ідентичністю (ДІ: $r = 0,491$, $p \leq 0,05$). Обернений значущий зв'язок категорії соціальних груп (та ролей) з мораторієм (МР: $r = -0,447$, $p \leq 0,05$), показує, що високий рівень усвідомлення соціальних ролей зменшує схильність

до стану активного пошуку себе без остаточного вибору. Обернений зв'язок категорії соціальних груп (та ролей) з дифузною ідентичністю (ДИФ: $r = -0,469$, $p \leq 0,05$), свідчить про те, що більш чітке усвідомлення соціальних ролей зменшує хаотичність і невизначеність у самоідентифікації, що характерно для дифузної ідентичності. Категорія самооцінки позитивно корелює з досягнутою ідентичністю (ДІ: $r = 0,487$, $p \leq 0,05$); Передчасна зупинка ідентичності має обернений зв'язок з категорією самооцінки (ПЗ: $r = -0,459$, $p \leq 0,05$), високий рівень самоповаги зменшує ризик прийняття ролей під тиском оточення або занадто швидкого вибору, що не відповідає реальному усвідомленню себе. Інтереси та захоплення, прагнення та цілі, ідеологічні та світоглядні судження – ці категорії не показали статистично значущих кореляцій (r від $-0,374$ до $0,204$, $p > 0,05$). Інтереси та захоплення не мають прямого впливу на статуси ідентичності, але в комплексі з іншими категоріями вони формують ширше уявлення про себе, що відображається у композитному індексі самоідентифікації:

- Досягнута ідентичність (ДІ): $r = 0,512$, $p \leq 0,05$ – сильний прямий зв'язок. Студенти з високим ІС частіше мають сформовану зрілу ідентичність.
- Мораторій (МР): $r = -0,396$, $p \leq 0,05$ – обернений зв'язок. Високий ІС зменшує схильність до активного пошуку ідентичності без остаточного рішення.
- Передчасна зупинка ідентичності (ПЗ): $r = -0,437$, $p \leq 0,05$ – обернений зв'язок. Комплексне усвідомлення себе знижує ризик прийняття ролей під зовнішнім тиском.
- Дифузна ідентичність (ДИФ): $r = -0,468$, $p \leq 0,05$ – обернений зв'язок. Високий ІС зменшує хаотичність та невизначеність у самоідентифікації.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджується. Проведений кореляційний аналіз продемонстрував наявність зв'язків між статусами ідентичності та змістовими характеристиками самоописів респондентів. Результати свідчать про те, що більш сформована самоідентифікація пов'язана з усвідомленням власних соціальних ролей і позитивним ставленням до себе, що відображається у змістовних формулюваннях «Я-концепції». Натомість менш стабільні та невизначені статуси ідентичності виявляються у менш структурованих та менш конкретних самоописах, що характеризуються недостатньою визначеністю внутрішнього образу «Я».

Література:

1. Бондарчук, О. І. (2008). Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. Київ : Науковий світ. 318 с.
2. Гребенюк, М. О. (2019) Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. Київ, с. 219
3. Ідентичність : філософський енциклопедичний словник / за ред. В. І. Шинкарука. (2002). Київ : Абриг. С. 233–234.
4. Каламаж, Р. В. (2010). Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції // Психологічні перспективи. Вип. 15. С. 72-81.
5. Максименко, С. Д. (2008). Психологічні механізми розвитку і саморозвитку особистості // Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі : матеріали методологічного семінару АПН України (19 березня 2008 р.). Київ. С. 28–37.
6. Миколайчук, М. І. (2008). Культурно-ціннісна та релігійна детермінація становлення ідентичності особистості // Практична психологія та соціальна робота. № 12. С. 68–70.

7. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., Пасєка, О. В. Вікова психологія. 2012
8. Савчин, М., Василенко, Л. П. Вікова психологія. Київ: 2005
9. Щотка, О. П. (2001). Вікова психологія дорослої людини : навчальне видання. Ніжин : Редакційно-видавничий відділ НДПУ.
10. Семиченко, В. А. (2001). Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М. 427 с.
11. Фромм, Е. (2013). Мати чи бути? London : Bloomsbury Academic. 216 с.
12. Варій, М. Й. (2009). Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів (3-тє вид.). Київ : Центр учбової літератури. 1007с.
13. Зливков, В. Л. (2005). Самоідентифікація в педагогічній комунікації. Київ : Український центр політичного менеджменту. 144 с. (Бібліотека журналу «Соціальна психологія»)
14. Хоружий, Г. Ф., Боровська, Л. О., Кулагін, Ю. І. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз : монографія. 2017

УДК: 159.922.6

ОКСАНИЧ Валентина, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У сучасній системі підготовки майбутніх психологів зростає потреба не лише у формуванні професійних компетентностей, а й у поглибленому розумінні індивідуальних особливостей пізнавальної діяльності. Важливою характеристикою, що визначає ефективність навчання та професійної взаємодії, є когнітивний стиль студента, який впливає на спосіб опрацювання інформації, прийняття рішень та рівень комунікативної компетентності. Незважаючи на наявні дослідження, питання порівняння когнітивних стилів студентів-психологів і виявлення їх гендерних особливостей все ще залишаються недостатньо опрацьованими, що й зумовлює актуальність цієї теми.

Метою дослідження було визначити індивідуальні когнітивні стилі студентів-психологів та оцінити їх гендерні відмінності на основі комплексного психодіагностичного обстеження.

Емпірична частина дослідження охоплювала застосування трьох методик: опитувальника «Стиль мислення» для оцінювання домінуючих мисленнєвих стратегій, тесту «Комунікативні уміння» для визначення рівня комунікативної компетентності та методики ТСОВ-4 для вимірювання рівня полнезалежності/полезалежності. Усі учасники були обстежені в однакових умовах, що забезпечило об'єктивність результатів.

У ході дослідження виявлено, що найпоширенішим когнітивним стилем серед студентів є стиль синтезатора (35%), який характеризується інтеграцією різних джерел інформації. Чоловіки частіше демонстрували аналітичний стиль (20%), тоді як жінки – ідеалістичний (25%). За показниками методики ТСОВ-4 більшість студентів мали середній рівень полнезалежності, а жінки виявили

тенденцію до більшої когнітивної автономності. Результати тесту комунікативних умінь засвідчили, що студенти з інтегративними та аналітичними мисленнєвими стилями мають вищі комунікативні показники, тоді як полезалежні учасники демонструють нижчу впевненість у взаємодії й підвищену залежність від соціального контексту.

Отже, порівняльний аналіз когнітивних стилів студентів-психологів дозволив установити суттєві індивідуальні та гендерні відмінності, що визначають характер їхньої пізнавальної діяльності та комунікативної поведінки. Найбільш сприятливими для майбутньої професійної діяльності виявилися стилі синтезатора та аналітика. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення динаміки когнітивних стилів упродовж навчання та розроблення педагогічних програм, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості та комунікативної компетентності студентів.

Література:

1. Когнітивні стилі в структурі пізнавальної діяльності особистості / За ред. О. В. Єрмолаєвої. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019.
2. Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive Styles: Essence and Origins. – New York: International Universities Press, 1981.
3. Riding R., Rayner S. Cognitive Styles and Learning Strategies. – London: David Fulton Publishers, 1998.
4. Лукашева Л. Психологічні особливості розвитку когнітивного стилю студентів у процесі професійної підготовки // Психологія і суспільство. – 2020. – № 2. – С. 57–64.
5. Honey P., Mumford A. Manual of Learning Styles. – London: Ardingly House, 2006
6. Моляко В. О., Барко В. І. Психологія творчості і мислення. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2016.
7. Kimmel H. R. Cognitive Style and Personality: The Individual's Way of Processing Information. – New York: Psychology Press, 2015

УДК: 159.922.6

ОСТАПЕНКО Ірина, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ПРИЧИНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ІНФАНТИЛІЗМУ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є одним із найбільш складних періодів розвитку особистості, адже характеризується становленням самосвідомості, емоційної регуляції, автономності та здатності брати на себе відповідальність. У сучасному соціальному середовищі спостерігається тенденція до зниження особистісної зрілості, що проявляється у формі інфантильних реакцій, емоційній нестабільності, залежності від дорослих та униканні складних ситуацій.

Інфантилізм підлітка проявляється як збереження дитячих моделей мислення, поведінки та емоційного реагування, що не відповідають віковим очікуванням соціуму[3].

Проблема інфантилізму набуває особливої актуальності через:

- зміну виховних моделей у сім'ї (гіперопіка, відсутність меж, непослідовність вимог);
- домінування віртуальних форм спілкування;
- зниження рівня соціальної автономності;
- слабку сформованість емоційно-вольової сфери.

Наслідки інфантильності у підлітковому віці – труднощі в навчанні, конфлікти з ровесниками, емоційна нестабільність, залежність від зовнішнього схвалення, уникання життєвого вибору[2; 3].

Мета дослідження. Виявити причини формування інфантилізму у підлітків та проаналізувати психологічні особливості його проявів на основі емпіричного дослідження.

Методи дослідження. Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера (тест когнітивної орієнтації).

Результати дослідження. Дослідження показало, що показники особистісної зрілості підлітків(відповідальність, глибинність переживання, толерантність) не досягають високого рівня, що свідчить про низьку автономність і залежність від зовнішнього контролю, особливо у сфері емоційної стабільності[3;5]. Соціальна автономність та саморегуляція також залишають бажати кращого: автономність і контактність низькі, що ускладнює взаємодію в групі та соціальну адаптацію.

Підлітки демонструють емоційну інфантильність: нестійкі емоції, низька фрустраційна толерантність і потреба в опіці[1].

Соціальний інфантилізм проявляється пасивністю, униканням відповідальності та очікуванням підказок від дорослих.

Когнітивний інфантилізм виражається у переживанні імпульсивних рішень та недооцінці наслідків. Підлітки часто орієнтуються на схвалення інших, що відображає залежність від зовнішніх мотивів[5].

Основними причинами інфантилізму є сімейна гіперопіка, нестабільні виховні практики, цифрова культура миттєвих винагород та дефіцит особистісної рефлексії[2;4].

Дослідження підтвердило, що підлітковий інфантилізм має системний характер, впливаючи на емоційно-вольову сферу, когнітивну регуляцію та соціальну взаємодію. Середні показники за всіма шкалами не перевищують 5 балів, що свідчить про низький рівень особистісної зрілості. Ключовими предикторами інфантильності є автономність і відповідальність: чим нижчі ці показники, тим вираженіша незріла поведінка. Раннє втручання, зокрема, групові тренінги, розвиток емоційної регуляції, проєктна діяльність та сімейне консультування, здатне знизити ризик закріплення інфантильних моделей у дорослому віці.

Література:

1. Амплєєва О.М., Глушук Л.І. Дослідження психологічних механізмів особистісного інфантилізму. Габітус, секція «Вікова та педагогічна психологія». 2022, Вип. 43, с.62 – 65..
2. Белінська І. А. Психологічні чинники формування особистості підлітків у сучасній сім'ї. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2000. Т. 1, ч. 2. С. 7-10.
3. Бортник М.І. Психологічні особливості проявів інфантилізму в підлітковому віці. Студентський дайджест, 2021, №4, с.14-17.

4. Вікова та педагогічна психологія : навч. Посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
5. Гапоненко Л.О., Закордонець Ю.В. Вимір психологічного інфантилізму підлітка. The 2nd International scientific and practical conference "Innovative development of science, technology and education" (November 16- 18, 2023) PerfectPublishing, Vancouver, Canada. 2023. С. 490-497.
6. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / укладач Б.В. Барчі. - Мукачево : МДУ, 2017. - 51с. (1.9 др.арк.)
7. Ільїн М. В. Психологічний інфантилізм як чинник самопрезентації особистості. Дисертація на здобуття кандидата психологічних наук. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2020. 350 с.

УДК: 159.9:37.035:316.46-057.87:331.5

ОСТАПЧУК Анна, студентка 4 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ УСПІШНОГО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

У сучасній науці лідерство розглядається як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що поєднує індивідуальні риси, поведінкові характеристики та ситуаційні чинники, які визначають ефективність впливу лідера на групу. Лідерські здібності молоді включають комплекс особистісних, комунікативних, когнітивних та емоційних якостей, які забезпечують здатність організовувати діяльність групи, мотивувати колектив та відповідально приймати рішення. Аналіз наукових джерел засвідчує, що сформовані лідерські якості істотно підвищують рівень професійної адаптації, оскільки сприяють успішній взаємодії в команді, ініціативності, стресостійкості та відповідальності за результати спільної діяльності.

У контексті сучасних вимог ринку праці лідерські компетентності є ключовим чинником конкурентоспроможності молодих фахівців. Вони охоплюють соціально-комунікативну, організаційно-управлінську, мотиваційно-ціннісну, аналітико-стратегічну та емоційну складові, що забезпечують ефективну побудову професійної кар'єри (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Роль лідерських здібностей у професійній діяльності особистості

<i>Лідерська компетентність</i>	<i>Опис</i>	<i>Вплив на професійну реалізацію</i>
Соціально-комунікативна	Вміння налагоджувати контакти, аргументовано спілкуватися, слухати	Покращує взаємодію в команді та комунікацію з керівництвом

<i>Лідерська компетентність</i>	<i>Опис</i>	<i>Вплив на професійну реалізацію</i>
Організаційно-управлінська	Планування, координація завдань, прийняття рішень	Підвищує ефективність командної роботи та управління проектами
Мотиваційно-ціннісна	Формування мотивації, підтримка морального клімату, орієнтація на цінності	Сприяє залученості та активності в роботі
Аналітико-стратегічна	Аналіз ситуацій, прогнозування наслідків, вибір оптимальних рішень	Забезпечує раціональні рішення та ефективне досягнення цілей
Емоційна	Контроль власних емоцій, розуміння емоцій інших, регуляція стресу	Зменшує конфлікти, покращує психологічний клімат у колективі

Одним із найбільш результативних засобів розвитку лідерських здібностей є соціально-психологічний тренінг, який базується на активних формах групової взаємодії, рефлексії та відпрацюванні практичних навичок. Застосування тренінгових технологій дає змогу студентам розвивати комунікативні уміння, емоційну компетентність, здатність до прийняття рішень та організації групової діяльності у змодельованих професійних ситуаціях.

Нами була розроблена тренінгова програма соціально-психологічного тренінгу, спрямована на розвиток ключових лідерських якостей студентів – відповідальності, сміливості, стратегічності, комунікативності, емоційної компетентності та здатності ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Апробація тренінгу дала змогу оцінити його результативність: учасники продемонстрували підвищення впевненості у власних силах, покращення навичок взаємодії в групі, зростання готовності до виконання лідерських функцій та професійних ролей.

УДК: 159.922.6

ТРУТАНОВА Кіра, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Студентський вік є періодом активного особистісного становлення, соціальної адаптації, формування ідентичності та самостійності. Водночас він супроводжується підвищеним рівнем стрессового навантаження, фрустраційними ситуаціями, конфліктами та вимогами освітнього середовища, що може провокувати агресивні реакції. Агресивність студентів є соціально значущою проблемою, оскільки її зростання негативно впливає на міжособистісні стосунки, психологічний клімат групи та успішність навчання.

Агресивність як стійка особистісна риса виявляється у готовності до деструктивних дій, ворожості, вербальних та емоційних спалахах, а також внутрішньому напруженні. Вона формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких значну роль відіграють самооцінка, емоційна саморегуляція, рівень стресостійкості, соціальні взаємодії та умови навчання.

Проблема агресивності студентів загострюється через такі ключові фактори:

- високий рівень стрессового навантаження, спричиненого навчальною діяльністю, конкуренцією, адаптацією до ЗВО;
- нестійку самооцінку та негативне самоставлення, які провокують компенсаторні агресивні реакції;
- підвищену емоційну реактивність, низький рівень самоконтролю та труднощі у регуляції гніву;
- особливості соціального середовища, зокрема конфлікти у групі, стилі взаємодії, вплив мікрогруп;
- гендерні відмінності, що впливають на форму проявів агресії;
- вплив інформаційного простору та цифрових соціальних практик.

В рамках курсової роботи було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних факторів агресивності студентів та аналізу її форм. У дослідженні брали участь 40 студентів 17–19 років, порівну хлопців та дівчат.

Було застосовано: – Тест агресивності Л. Г. Почепут, що дозволив визначити вербальну, фізичну, емоційну, предметну агресію та самоагресію; – Авторську анкету, спрямовану на оцінку самооцінки/самоставлення та рівня схильності до стрессового напруження.

Отримані результати засвідчили, що найбільш вираженими у студентів є емоційна (40%) та вербальна агресія (30%), тоді як фізична та предметна агресія залишаються мінімальними. Значні гендерні відмінності: у хлопців вищі показники емоційної та вербальної агресії, а також самоагресії.

Більшість студентів мають середній рівень самооцінки, що характеризується нестійкістю та залежністю від зовнішніх оцінок. Низька самооцінка безпосередньо корелює із зростанням емоційної та вербальної агресивності. Аналогічно, висока схильність до стрессового напруження виявилася сильним предиктором агресивних реакцій: чим вищий рівень стресу, тим вищі показники емоційної та вербальної агресії.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність прямої значущої зв'язку між високими індексами стресу та самооцінки та загальним рівнем агресивності студентів. Це свідчить, що внутрішня напруга, тривожність, незадоволеність собою та низький самоконтроль є ключовими факторами формування деструктивних моделей поведінки.

Таким чином, агресивність студентів має системний характер і пов'язана передусім із внутрішніми психологічними факторами, тоді як зовнішні фактори посилюють або активують її прояви. На нашу думку, ефективне зниження агресивності можливе завдяки впровадженню тренінгів емоційної регуляції, розвитку стресостійкості, формуванню позитивного самоставлення та створенню психологічно безпечної освітньої середовища.

Література:

1. Астремська І. В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія: Соціологія. 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 111–115.
2. Блискун О. О. Систематизований аналіз теорій, конструктів та моделей агресії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* (ч. 1). 2013. № 3. С. 35–43.
3. Варга В. С., Пензеник Н. А. Агресивна поведінка студентів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2017. Вип. 22 (17). С. 57–63.
4. Горват О. Теоретичний аналіз проблеми агресивної поведінки у взаємних особистості. *Соціально-політичні студії*. ДВНЗ «УжНУ». 2021. Вип. 10. С. 20–23.
5. Гриб Ю. Психологічні особливості впливу самооцінки на агресивність у юнацькому віці. *Соціально-політичні студії*. ДВНЗ «УжНУ». 2021. Вип. 10. С. 23–25.
6. Демощук М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. *Психолог*. 2020. № 6. С. 8–19.
7. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості: навчальний посібник для студентів. Чернівці: ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2012. 156 с.
8. Іщенко Д. І. Агресивність сучасної молоді: причини, шляхи профілактики. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Вип. 10. С. 55–62.
9. Методика «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г. Почебут). URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf> (дата звернення: 15.11.2025)

УДК: 159.923

ШЕМЕТ Олена, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТИЛІВ ГУМОРУ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Актуальність дослідження. Зумовлена зростанням психоемоційної напруги серед студентської молоді, що призводить до підвищення рівнів ситуативної та особистісної тривожності [2, с. 34–45]. У сучасній психології гумор розглядається як важливий механізм адаптації та емоційної регуляції, який здатен зменшувати або, навпаки, посилювати тривожність залежно від його стилістичних характеристик. Попередні дослідження демонструють, що адаптивні стилі гумору пов'язані з більшою емоційною стійкістю, тоді як самопринижуючий стиль асоційований з проявами соціальної та академічної тривожності [10, с. 15–17].

Мета дослідження. Встановлення характеру взаємозв'язку між адаптивними та дезадаптивними стилями гумору й рівнем тривожності у студентів. У роботі використано Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна [2, с. 41–45] та Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна [9, с. 48–70]. У вибірку увійшли 20 студентів віком 19–21 років. Здійснено кореляційний аналіз та перевірено гендерні відмінності у вираженості стилів гумору й рівнів тривожності.

Результати показали, що понад 80 % респондентів мають середні та високі показники особистісної тривожності, що узгоджується з сучасними даними про психоемоційний стан студентів у період професійного становлення [5, с. 78–90]. Встановлено, що найбільш вираженими є афіліативний і самопідтримуючий стилі

гумору, які сприяють створенню позитивного соціального клімату та регуляції емоційних станів [9, с. 55–62]. Отримані дані також засвідчили, що афіліативний стиль має сильний негативний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = -0,85$), а самопідтримуючий – із особистісною ($r = -0,87$), що свідчить про їхній протективний потенціал. Натомість самопринижуючий гумор демонструє високі показники кореляції з підвищеною тривожністю ($r = 0,92$), підтверджуючи попередні висновки щодо його дезадаптивного характеру [10, с. 27–31]. Гендерні відмінності свідчать, що студентки частіше застосовують самоіронічні та самопринижуючі жарти, що відображає їхню підвищену емоційну вразливість [7, с. 25–31], тоді як студенти-чоловіки демонструють більш виражені адаптивні стилі гумору.

Отримані дані підтверджують, що гумор є значущим психологічним ресурсом, але його вплив на тривожність залежить від переважаючого стилю. Адаптивні стилі виконують буферну функцію, знижуючи напруження та сприяючи соціальній підтримці, тоді як дезадаптивні стилі пов'язані з підвищеною внутрішньою напругою та ризиком формування негативних емоційних станів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм тренінгової роботи зі студентами, спрямованих на розвиток конструктивного гумору та профілактику тривожності.

Література:

1. Кокун О. М. Психологія професійно-технічної освіти. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 180 с.
2. Спілбергер Ч. Д. Теорія та дослідження тривожності. Київ: Академія, 2005. 320 с.
3. Соколова Л. В. Гумор як чинник соціальної ідентичності молодіжних груп. Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2019. Вип. 68. С. 210–215.
4. Петренко В. М. Соціально-регуляторний потенціал гумору в організаційному середовищі. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 16, вип. 4. С. 42–51.
5. Дмитрієва М. І. Психологія вищої школи. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 240 с.
6. Бойко І. В. Взаємозв'язок стилів гумору з тривожністю та самооцінкою у студентів. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 18, вип. 2. С. 30–40.
7. Лисенко О. С. Академічна тривожність та стилі гумору. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія». 2021. Вип. 12. С. 25–31.
8. Feinberg F. M. Humor as an Adaptive Coping Strategy. Journal of Psycho-Social Studies. 2011. Vol. 5, № 2. P. 1–15.
9. Martin R. A. et al. The development of a humor styles questionnaire. Journal of Research in Personality. 2003. Vol. 37. P. 48–70.
10. Samir E. J. The relationship between sense of humor, anxiety, and self-esteem among college students. International Journal of Psychological Studies. 2014. Vol. 6, № 3. P. 11–20.

УДК: 159.922.6

ШОВКУН Аліна, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

INSTAGRAM ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі стають ключовим простором соціалізації молоді, впливаючи на її самооцінку, комунікативну

поведінку та емоційний стан. Instagram, будучи візуально орієнтованою платформою, формує особливу модель самопрезентації, де реакції аудиторії - лайки, коментарі, кількість підписників - перетворюються на індикатори соціальної значущості. Це створює підґрунтя для розвитку так званої «цифрової самооцінки» [1].

Актуальність зумовлюється тим, що молодь дедалі частіше співвідносить власну цінність із цифровими показниками популярності, що може призводити до емоційної залежності, тривожності, порушень адекватності самооцінки й викривлення «Я-образу» [2; 3].

Мета дослідження. З'ясувати особливості впливу рівня активності в Instagram на самооцінку сучасної молоді.

Методи дослідження. Методика самооцінки С. Будасі. Авторський опитувальник щодо цифрової поведінки; аналіз частоти використання Instagram. Статистична обробка даних.

Результати дослідження. Отримані дані свідчать, що: молодь з високим рівнем активності (часті публікації, очікування лайків, значний обсяг взаємодії) демонструє нестабільну або завищену самооцінку, що залежить від цифрового схвалення [2; 4].

У респондентів із пасивною активністю самооцінка зазвичай стабільна, але схильна до заниження через порівняння себе з ідеалізованими образами інших [5; 6].

Надмірна візуальна орієнтація Instagram посилює залежність від зовнішньої оцінки зовнішності, що особливо виражено серед молодих жінок [6].

Виявлено тісний зв'язок між типом мотивації користування Instagram і рівнем самооцінки: внутрішня мотивація підтримує її стабільність, тоді як зовнішня - формує емоційну залежність від схвалення [7].

Частота входів та тривалість перебування в мережі понад 3 години на день підвищує ризик тривожності й зниження задоволеності собою [2].

Цікаво, що посилення активності часто виступає компенсаторним механізмом при реальній невпевненості у собі: створення «ідеального Я-в-мережі» спричиняє когнітивний дисонанс і внутрішнє виснаження [8]. Водночас користувачі, орієнтовані на самовираження, а не на схвалення, демонструють стійку самооцінку й використовують соціальні мережі як ресурс розвитку [9].

Висновки. Рівень активності в Instagram є значущим модератором самооцінки. Надмірна активність та орієнтація на зовнішнє схвалення формують нестійку та залежну самооцінку. Помірна та свідомо активність сприяє розвитку здорової самооцінки та цифрової стійкості. Instagram має амбівалентний вплив: може як підтримувати особистісний розвиток, так і поглиблювати внутрішні конфлікти. Результати підкреслюють необхідність формування цифрової грамотності та психологічної обізнаності молоді щодо безпечного використання соціальних мереж.

Література:

1. Березовська Л. В. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК», № 3(71), 2023. С. 142-149.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. - Київ: Либідь, 2018. С. 288 С.103

3. Кириченко Ю. П. Соціальні медіа як простір соціального порівняння та оцінювання: психологічний аспект. // Психологічна перспектива. 2022. № 41. С. 101-108.
4. Вдовіченко О. Вплив мережі Instagram на самопочуття, поведінку та самооцінку молоді. // Психологічний вісник Львівського університету. 2021. № 10. С. 9-18.
5. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціальна робота та психологія: освіта і наука, № 1, 2024. С. 46-53. С. 7-14.
6. Дмитренко К. С. Вплив соціальних медіа на психоемоційний стан і самооцінку молодих жінок. // Вісник КНУ імені Т. Шевченка. Серія: Психологія. 2022. № 3(56). С. 87-92.
7. Савчук Н. О. Соціальні мережі та формування самооцінки особистості в юнацькому віці. // Наукові записки РДГУ. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2. С. 55-62.
8. Кузьменко М. А. Психологічні особливості самооцінки користувачів соціальних мереж: емпіричне дослідження. // Проблеми сучасної психології. 2025 № 3. С. 66-73.
9. Грабовська О. М. Вплив віртуального середовища на емоційно-ціннісну сферу особистості. // Психологічні науки. - Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 119-128.

УДК: 159.942:37:37

ЮРЧЕНКО Дар'я, студентка 4 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ЕТАПІ ПЕРЕХОДУ ЗІ ШКОЛИ ДО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні наукові дослідження й практика роботи шкільних психологів засвідчують, що емоційні переживання старшокласників у період завершення шкільного навчання є складним психологічним феноменом, який потребує цілеспрямованої роботи. Нехтування переживаннями або недостатня підтримка можуть мати негативні наслідки для особистісного розвитку, професійного вибору та психологічного здоров'я молоді. Натомість своєчасна психологічна допомога, зокрема у формі соціально-психологічного тренінгу, здатна перетворити емоційні переживання на ресурс, що сприяє становленню гармонійної, самостійної та емоційно зрілої особистості.

Для подолання емоційних переживань старшокласників на етапі переходу зі школи до закладу вищої освіти доцільно застосовувати такі методи:

- групові вправи та ігри, спрямовані на емоційне розігрівання, створення атмосфери довіри й підтримки;
- структуровані дискусії й групове обговорення життєвих ситуацій, пов'язаних із завершенням школи та вибором майбутнього;
- рольові ігри та моделювання складних соціальних ситуацій (спілкування з батьками щодо вибору професії, співбесіда, вступні випробування, адаптація в новому колективі);
- техніки саморефлексії й метакогнітивні вправи, спрямовані на усвідомлення власних переживань, думок, установок;
- вправи на емоційну регуляцію (дихальні техніки, м'язова релаксація, техніки візуалізації, когнітивне переосмислення);

– елементи психоосвіти, що пояснюють природу стресу, тривоги, нормальність певних переживань у перехідні періоди [2; 5].

Групові методи є базовими в соціально-психологічному тренінгу, оскільки саме через групову взаємодію активізуються механізми соціального порівняння, підтримки, ідентифікації та зворотного зв'язку. В. Панок і В. Чернобровкін підкреслюють, що тренінгова група виступає своєрідною «моделлю соціального середовища», у якій учасник може безпечно апробувати нові форми поведінки, отримати досвід прийняття й визнання, а також усвідомити власні емоційні реакції в контактній взаємодії [1]. Для старшокласників це особливо важливо, оскільки саме група однолітків є головним референтним середовищем у юнацькому віці.

Рольові ігри та моделювання ситуацій дозволяють перенести абстрактні страхи й переживання в «керовану» умову: старшокласники можуть програти ситуацію вступної співбесіди, діалог з батьками щодо кар'єрного вибору, спілкування з новими одногрупниками в університеті тощо. Через дію, тілесне проживання, невербальні реакції активізуються глибинні емоційні механізми, які складно зачепити лише вербальною дискусією [3]. Це відповідає сучасним підходам до розвитку соціально-емоційних компетентностей, де поєднуються когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [10; 11].

Метакогнітивні вправи – ще один ключовий компонент програми психотренінгу. Сюди належать ведення емоційного щоденника, вправи на виявлення «автоматичних думок», аналіз типових «катастрофічних сценаріїв» щодо майбутнього, заповнення рефлексивних анкет. Завдяки таким технікам старшокласники вчаться помічати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, розрізняти реалістичні й нереалістичні очікування, критично ставитися до внутрішніх установок, що підсилюють тривогу (наприклад: «якщо я не вступлю з першого разу, це провал усього мого життя»). Подібні підходи узгоджуються з логікою когнітивно-поведінкових інтервенцій, які орієнтуються на усвідомлення й трансформацію неадаптивних схем мислення [2; 5].

Техніки емоційної регуляції й релаксації дають можливість не лише інтелектуально «розуміти» свої переживання, а й реально відчувати зниження напруги, навчитися заспокоюватися в стресових ситуаціях. У програму доцільно включати:

- елементарні дихальні техніки (подовжений видих, дихання «по квадрату»);
- прогресивну м'язову релаксацію;
- вправи на уявне переміщення в «безпечне місце»;
- короткі «паузи усвідомленості», спрямовані на зосередження уваги «тут і тепер».

Дослідження свідчать, що набуття навичок емоційної саморегуляції має довготривалий позитивний ефект для адаптації підлітків у період шкільних переходів і знижує ризик формування хронічних тривожних станів [5; 11].

Важливим методичним блоком є психоосвіта. Вона дає змогу «нормалізувати» переживання старшокласників, показати, що тривога, хвилювання, сум, невпевненість у період завершення школи – закономірні й поширені стани, а не

«ознака слабкості» або «аномальності». Пояснення механізмів стресу, ролі гормональних змін, когнітивних викривлень, впливу соціального тиску допомагають знизити рівень стигматизації власних емоцій, сприяють їх прийняттю й усвідомленому опрацюванню [1; 10].

Обґрунтування доцільності саме групової форми організації психотренінгу ґрунтується на кількох теоретичних засадах. По-перше, група дозволяє активізувати механізм соціального порівняння: учасники бачать, що їхні переживання не є унікальними, що й інші старшокласники бояться невдач, хвилюються через вибір професії, сумують за школою. Це знижує відчуття ізольованості й «ненормальності» власного стану. По-друге, група створює умови для емпатійної підтримки: учасники можуть ділитися ресурсними стратегіями подолання, надавати одне одному зворотний зв'язок, формувати відчуття спільноти. По-третє, груповий простір дає змогу моделювати й розігрувати різні соціальні ситуації, що наближені до реалій майбутнього життя [1; 3; 4].

Окремої уваги заслуговує можливість комбінування групових і індивідуальних методів. У межах тренінгової програми можуть передбачатися індивідуальні консультації з психологом для учасників, які демонструють високий рівень тривожності або мають складний життєвий контекст (конфлікти в родині, травматичний досвід, хронічні захворювання тощо). Такий комбінований підхід дозволяє, з одного боку, зберегти ресурсоемність групового формату, а з іншого – надати адресну підтримку тим, хто потребує інтенсивнішого втручання [2; 3; 5].

Суттєвим є також аспект залучення до психотренінгової роботи батьків та педагогів. Згідно зі сучасними нормативними документами та концепціями розвитку психологічної служби в освіті, психологічна допомога учням має здійснюватися в системі взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу – учнів, батьків, педагогів, адміністрації закладу освіти [6–9]. Тому до програми психотренінгу доцільно включати елементи інформаційних зустрічей із батьками, консультацій для вчителів, рекомендацій щодо підтримувального стилю спілкування з випускниками. Це підсилює ефект тренінгу, оскільки середовище поза тренінговою групою перестає «контрдіяти» змінам, які відбуваються з учасниками.

Важливо, щоб застосування методів подолання негативних емоційних переживань старшокласників відповідали таким критеріям: вікова доцільність, емоційна безпечність, інтерактивність, можливість поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового пропрацювання, опора на групову підтримку та рефлексію. З їх урахуванням нами була спроектована цілісна тренінгова програма.

Література:

1. Панок В. Г., Чернобровкін В. М. Соціально-психологічний тренінг: теорія і практика. Київ : Ніка-Центр, 2010. 256 с.
2. Кузьміна Н. В. Тренінгові технології в роботі шкільного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 3. С. 28–33
3. Федоренко О. В. Групові форми роботи з підлітками: психотерапевтичний аспект. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. № 39. С. 121–129.
4. 6. Шевченко М. І. Розробка програм психологічних тренінгів для старшокласників. *Психологія і педагогіка*. 2019. № 2. С. 101–109.

5. 7. Бондар Т. В. Тренінг емоційної саморегуляції як засіб подолання тривожності підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 23–30.
6. 8. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
7. 9. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 р. № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
8. 10. Положення про психологічну службу у системі освіти : Наказ МОН № 509 від 22.05.2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
9. 11. Кабінет Міністрів України. Концепція розвитку психологічної служби в освіті. Київ, 2021. URL: <https://mon.gov.ua>
10. 4. CASEL. Social-Emotional Learning Core Competencies. Chicago: CASEL, 2020.
11. 5. Shum C., Greenberg M., et al. Social–Emotional Competencies and Well-Being During School Transition. *British Journal of Development Psychology*. 2025. April 43(4):922-942.

ТЕЗИ СЕКЦІЇ П «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СТАНАХ»

УДК: 159.964.2:616-006

ЄРЬОМЕНКО Олена, магістрантка 1 курсу
факультету психології та соціальної роботи
спеціальності "Психологія", Одеський національний
університет імені І. І. Мечникова
(м. Одеса)

СМЕРТЬ ЯК СИМВОЛІЧНА МЕЖА: ЛАКАНІВСЬКИЙ ТА ФРОЙДІВСЬКИЙ ПОГЛЯДИ В РОБОТІ З ОНКОПАЦІЄНТАМИ

Оголошення онкологічного діагнозу є однією з найбільш травматичних подій у житті людини. Фраза «На жаль, у вас рак» запускає складну емоційну реакцію, що включає шок, дезорієнтацію, страх лікування та соціальної стигми. Центральним переживанням стає страх смерті, який активізує базові екзистенційні питання та руйнує ілюзію безперервності життя [1; 2]. Як зауважував Мішель Монтень, мудрість людства спрямована на подолання страху смерті [3], однак зустріч із тяжкою хворобою робить смертність відчутною та неминучою.

Метою цієї роботи є аналіз страху смерті в онкопацієнтів крізь призму психоаналітичних концепцій Зигмунда Фрейда та Жака Лакана і визначення можливостей психологічної допомоги, здатної зменшити інтенсивність цього переживання.

Фрейд підкреслював, що ставлення до смерті є внутрішньо суперечливим: свідомість її заперечує, а несвідоме визнає [4]. У праці «По той бік принципу задоволення» (1920) він вводить концепцію потягу до смерті, що описує прагнення психіки повернутися у стан спокою та зняття напруги [5]. Для онкопацієнтів це пояснює появу страху втрати контролю, відчуття вразливості та руйнування звичного образу «я».

Для онкопацієнтів фрейдівське розуміння відкриває можливість побачити, що страх смерті часто є страхом втрати контролю над власним тілом і життям, що активує давні переживання беззахисності та залежності.

Лакан розглядає смерть не лише як фізичне припинення життя, а як втрату місця в мові Іншого, тобто зникнення з символічного простору, де суб'єкт існує завдяки імені та соціальним ролям [6]. Саме тому поряд із біологічним страхом у пацієнтів виникає потреба залишити слід у стосунках, завершити важливі справи, сказати значущі слова.

Для онкопацієнтів це пояснює, чому поряд із біологічним страхом з'являється потреба завершити незавершене, сказати важливі слова, залишити листи, відновити стосунки. Людина прагне зберегти своє місце у тих, хто продовжуватиме жити.

Розуміння природи страху смерті відкриває нові можливості психологічної підтримки. Терапевтична робота має на меті не усунути страх, а хелпувати людині повернути суб'єктність, знизити сором і провину, створити простір, у якому можна говорити чесно і без вимоги «бути сильною».

1. Прийняття страху як захисного механізму.
2. Вербалізація як спосіб зниження несвідомого тиску.
3. Робота з почуттям провини та соромом.
4. Перенесення уваги на символічний вимір існування.
5. Прийняття тілесних обмежень.

У практиці психологічної допомоги онкопацієнтам ефективними є методи, що працюють із тілесними, символічними та емоційними аспектами страху.

1. Вправа «Що я не боюся прожити?» Замість прямого фокусування на смерті клієнт відповідає на питання про те, що він хоче й готовий прожити. Це активує життєві бажання, відновлюючи відчуття агентності.

2. Вправа «Що мене приваблює у смерті, а що лякає?» Подвійний фокус допомагає виявити приховані бажання – спокою, відпочинку, припинення болю – і розмежувати їх зі страхом як емоційною реакцією. За Фройдом, страх нерідко маскує внутрішній конфлікт між потягом до життя й потягом до зняття напруги [5].

3. Вправа «Моє місце в інших» Запис питань: «У кого я викликаю теплі почуття?»; «Хто говорить про мене добрі слова;

– у чий пам'яті я хочу залишити слід?» Ця техніка спрямована на відновлення зв'язку зі символічним полем Інших, що зменшує страх «бути забутою» – центральний для лаканівського розуміння смерті.

Таким чином, страх смерті в онкопацієнтів має багатовимірну природу, що включає біологічні, психологічні та символічні компоненти. Психоаналітичні концепції Фрейда і Лакана дозволяють глибше зрозуміти його коріння: від несвідомого прагнення до спокою до страху втрати місця у мові Іншого. Психологічна підтримка має бути спрямована на прийняття страху, зниження сорому, вербалізацію складних переживань, переорієнтацію на життєві бажання та відновлення символічної присутності людини у стосунках. Створення для пацієнта безпечного терапевтичного простору, де він може говорити чесно, бути вразливим і завершувати важливі смисли, сприяє пом'якшенню екзистенційної тривоги й допомагає проживати життя навіть у його обмеженнях.

Література:

1. Becker, E. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.
2. Yalom, I. D. *Existential Psychotherapy*. Basic Books, 1980.
3. Montaigne, M. *Essais*. Paris, 1580.
4. Freud, S. *Our Attitude Toward Death*. 1915.
5. Freud, S. *Beyond the Pleasure Principle*. 1920.
6. Lacan, J. *The Ethics of Psychoanalysis. Seminar VII (1959–1960)*. Routledge, 1992.

УДК: 159.9

КОДИНЕЦЬ Марія, магістрантка 1 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ПРОФІЛАКТИКА РИЗИКІВ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Суїцидальна поведінка в підлітковому віці є складним і багатофакторним явищем, що потребує глибокого теоретичного осмислення та практичного

реагування. Зростання кількості суїцидальних спроб серед молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності, війни та пандемії, актуалізує потребу в ранньому виявленні ознак ризику, створенні безпечного освітнього середовища та впровадженні ефективних психологічних інтервенцій [1, с. 65].

Суїцидальна поведінка розглядається як результат особистісної дезадаптації, емоційної нестабільності та соціального відчуження [5]. У працях О. Чудакрової, А. Хоптюк, І. Майстрюк, О. Осетрової та О. Моховикова простежується міждисциплінарний підхід до вивчення феномену суїциду [2, с.10].

У таблиці 1 узагальнено трактування поняття «суїцидальна поведінка» різними авторами.

Таблиця 1

Трактування поняття «суїцидальна поведінка»

№ з/п	Автор	Зміст поняття «суїцидальна поведінка»
1	Кочарян О.В.	Крайній прояв дезадаптації особистості, що виникає внаслідок порушення емоційної рівноваги, втрати сенсу життя та соціальної підтримки [2, с. 194]
2	Хохлова Т.О.	Наслідок соціально-психологічних чинників, зокрема булінгу, сімейних конфліктів, емоційної ізоляції та нестачі підтримки з боку дорослих [3, с. 17]
3	Єрмакова Н.	Суїцидальні тенденції формуються під впливом суспільно-політичної нестабільності, економічних труднощів та війни [8, с. 113-114]
4	Побірченко Н.А.	Суїцид як реакцію на глибоку внутрішню кризу, що потребує негайного втручання фахівців [9, с. 5]
5	Психологічний словник	Навмисне позбавлення себе життя /самогубство/ [7, с. 300].
6	Лебедєв Д.В., Назаров О.О., Тімченко О.В.	Суїцидальна поведінка – це форма деструктивної активності, спрямованої на припинення власного життя, яка виникає як реакція на внутрішню або зовнішню кризу, що сприймається як неподолання [4, с.47].

Суїцидальна поведінка охоплює широкий спектр проявів – від суїцидальних думок до завершених спроб самогубства. Її аналіз дозволяє виявити типи реагування на психотравмуючі обставини та визначити механізми запобігання [5]. Серед чинників ризику виокремлюють соціально-економічні труднощі, втрату близьких, сімейні конфлікти, генетичну схильність, дитячі травми, соціальну ізоляцію, психічні розлади, депресії [8, с. 144–145].

Організаційні принципи превенції

У світовій практиці профілактика суїциду реалізується через три рівні:

- Превенція – упередження формування суїцидальних тенденцій;
- Інтервенція – кризове втручання та відновлення психологічного благополуччя;
- Поственція – робота з оточенням суїцидента, зниження травматичного ефекту та запобігання повторним випадкам [2, с. 80].

У закладі освіти має бути створено соціально-психологічну службу (кризову команду), яка діє відповідно до внутрішнього протоколу реагування. Її діяльність координується керівником закладу, включає взаємодію з класними керівниками, батьками, соціальними службами, ювенальною поліцією тощо [6, с. 11].

Профілактика аутоагресивної поведінки. Аутоагресія – це навмисна або несвідома поведінка, спрямована на заподіяння шкоди собі. Вона може проявлятися у фізичних пошкодженнях, самозвинуваченнях, токсичних стосунках, уникненні допомоги [6, с. 16]. Профілактика включає:

- Спеціалізовані психіатричні заходи – медикаментозне та немедикаментозне лікування;
- Психологічні корекційні заходи – формування антисуїцидального бар'єру;
- Соціальні заходи – покращення умов життя;
- Інформаційно-навчальні заходи – поширення знань про аутоагресію [3, с. 186].

За послідовністю профілактика поділяється на:

- Первинну – робота з учнями до суїцидальної спроби;
- Вторинну – підтримка після спроби;
- Третинну – робота з оточенням суїцидента для запобігання повторення.

Профілактика суїцидальної поведінки в підлітковому віці потребує комплексного підходу, що поєднує теоретичне осмислення, міждисциплінарний аналіз, організаційні заходи та психологічну підтримку. Створення кризових команд у закладах освіти, впровадження превенційних програм та формування антисуїцидального бар'єру є ключовими умовами ефективного реагування на суїцидальні ризики. Знання провісників суїциду та вміння їх розпізнавати – основа для своєчасної допомоги та збереження життя.

Література:

1. Агішева Н. К. Внутрішньоособистісний конфлікт. *Журнал "Український вісник психоневрології"*. 2008. Вип. 2, С. 63–66.
2. Анищенко Л., Молочко Т. Первенція суїцидальної поведінки підлітків. Чернівці: Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, 2021. 87 с.
3. Кочарян О. В. Вікові особливості суїциду. *Молодий вчений*. 2016. Вип. № 9. С. 193–196.
4. Лебедєв Д. В., Назаров О. О., Тімченко О. В. Психологічні аспекти суїцидальної поведінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2019. Вип. № 2. С. 45–52.
5. Ознаки суїцидальної поведінки: про що варто знати, щоб вчасно допомогти. *Сайт МОЗ. Пресцентр*: веб-сайт. URL.: <https://moz.gov.ua/uk/oznaki-suicidalnoi-povedinki-pro-scho-var-to-znati-schob-vchasno-dopomogti> (дата звернення 08.11.2025).
6. Поственція суїциду (буліциду): робота з колективом закладу освіти / за ред. С. Л. Чуніхіної. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 76 с.
7. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
8. Психологія суїциду / за ред. В. П. Москальця. Івано-Франківськ: Плай, 2002. 290 с.
9. Федоренко Р. П. Психологія суїциду. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 492 с.
10. Хохлова Т. О. Соціально-психологічні чинники суїцидальної поведінки в підлітковому віці та її профілактика. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 45 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СТАНАХ, СПРИЧИНЕНИХ ЗВУКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ У БЕЗПОСЕРЕДНІЙ БЛИЗЬКОСТІ

Психологічна допомога особистості у кризових станах, спричинених звуками бойових дій у безпосередній близькості, потребує аналізу багаторівневих механізмів сприймання, оцінювання та нейропсихологічної інтеграції небезпечних акустичних стимулів, що активують стресові та травматичні реакції організму. Акустичні сигнали війни (вибухи артилерії, свист снарядів, автоматні черги, робота ППО, низькочастотні коливання від ударів по інфраструктурі) мають низку специфічних характеристик: непередбачуваність, високу інтенсивність, низьку контрольованість і прямий зв'язок із загрозою життю, що робить їх найбільш потужними тригерами активації симпатичної нервової системи. В умовах безпосередньої близькості бойових дій сенсорне перевантаження поєднується з когнітивною дезорганізацією, що зумовлює дисоціативні симптоми, звуження поля уваги, порушення орієнтації, імпульсивну поведінкову реактивність і формування стійких патернів уникання.

Звуки війни запускають «акустично-обумовлені флешбеки» – сенсорні фрагменти небезпеки, які відтворюють інтрузивний досвід навіть у безпечних умовах, а також спричиняють соматичні маркери загрози: зростання м'язового тону, тахікардію, порушення дихального патерну, мікродисоціації, ступороподібні реакції або навпаки – гіперактивацію. Тому система психологічної допомоги повинна бути спрямована на паралельну роботу з фізіологічним збудженням, когнітивними інтерпретаціями, емоційним реагуванням та поведінковими стратегіями подолання.

Фокус першої лінії допомоги у гострий період – стабілізація вегетативного стану та відновлення базових функцій саморегуляції. До пріоритетних інтервенцій належить техніка «заземлення» із залученням мультисенсорного фіксування (визначення об'єктів, текстур, температур, які доступні тут і зараз), що перериває автоматичні ланцюги реакцій «звуковий стимул → загроза → моторна готовність». Ефективними є короткі протоколи дихальної нормалізації з подовженим видихом та контрольованою затримкою, що впливають на блукаючий нерв і знижують інтенсивність симпатичного розгону. Рекомендовано використовувати синхронізацію дихання з тактильним чи аудіальним стимулом, який асоціюється зі спокоєм і передбачуваністю. У випадках високої тілесної амплітуди збудження доцільне застосування технік соматичної декомпресії: вправи на зняття м'язового затиску, ритмічні мікрорухи, вправи з глибинної пропріоцептивної стимуляції (стиснення великих м'язів). Когнітивно-емоційний компонент передбачає реконструкцію інтерпретаційних моделей, у яких звук автоматично кодується як неминуча смертельна загроза. У цьому контексті застосовують короткострокові протоколи когнітивної декатастрофізації, спрямовані на диференціацію типів звуків (ППО, віддалені вибухи, близькі удари,

звуки техніки), формування карт безпеки та побудову індивідуальної системи сигналів-смислів. Важливо не лише скоригувати інтерпретацію, а й відновити суб'єктивне відчуття контролю: людина повинна мати чіткі мікросценарії дій для різних акустичних ситуацій, що знижує ступінь хаотичності переживання.

Окреме значення має робота з пам'яттю та емоційною фрагментацією досвіду. Застосування методів стабілізованої десенсибілізації (наприклад, модифікованих протоколів EMDR для умов активної небезпеки) спрямовано на поступову інтеграцію звукових тригерів у наративну структуру пам'яті замість їхнього існування у вигляді сенсорних фрагментів, які активуються поза волею особистості. У разі ознак формування гострої стресової реакції чи початкових проявів ПТСР важливо впроваджувати техніки реконструкції «меж безпеки» – формування внутрішньої просторово-афективної моделі, яка дає можливість стабілізуватися навіть при впливі гучних зовнішніх звуків. Психологічна допомога має враховувати індивідуальні характеристики: тип нервової системи, попередній травматичний досвід, сенсорну чутливість, рівень стресостійкості, темперамент, патерни емоційної регуляції. У військових і цивільних реакція на однакові звуки може мати різні психологічні механізми: у цивільних – домінування безпорадності, у військових – надмірна бойова готовність, спрямована на швидкий пошук укриття або оцінку траєкторії вибуху. Тому інтервенції мають бути персоналізованими й ґрунтуватися на комплексному психодіагностичному скринінгу. На рівні довготривалої роботи найбільш ефективними вважаються мультикомпонентні протоколи, що поєднують когнітивно-поведінкові техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, травмафокусовані підходи, методи нейропсихологічної реконсолідації та тренування стійкості до сенсорних стимулів. Також важливі соціально-психологічні компоненти допомоги: нормалізація реакцій («здорові реакції на ненормальні обставини»), підтримка соціальних зв'язків, формування колективних способів регуляції (спільні ритуали заспокоєння, координація дій при повітряній тривозі тощо), що значно знижує суб'єктивне відчуття ізоляції та безпорадності. Система підтримки має включати короткі інструкції для самодопомоги, доступні під час повторних звукових атак, де ключовим є не лише інформування, а й формування чітких психологічних алгоритмів, які спираються на нейрофізіологічні механізми стабілізації.

Таким чином, психологічна допомога особистості під впливом звуків бойових дій у безпосередній близькості – процес, що включає стабілізацію автономної нервової системи, трансформацію когнітивних інтерпретацій, інтеграцію травматичних фрагментів пам'яті, модифікацію поведінкових стратегій реагування та соціальну підтримку, а також враховує унікальність сенсорних маркерів війни як потужних тригерів загрози.

ПОЛЯКОВА Анна, магістрантка I курсу факультету психології та соціальної роботи спеціальності "Психологія", Одеський національний університет імені І. І. Мечникова (м. Одеса)

МОДЕЛЬ BASIC PH ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СТАНАХ

У часи політичної, економічної та соціальної нестабільності суспільство неодмінно стикається зі значним психологічним навантаженням, що впливає на фізичне самопочуття людини та якість її життя загалом. Сьогодні українці перебувають в умовах кризи, щодня стикаючись із загрозою для свого життя та ускладненням звичної життєдіяльності, зумовленої суцільними блекаутами. В такі часи перед психологами постає завдання пошуку шляхів покращення життя людей в актуальних реаліях, які можуть сприяти підвищенню відчуття психологічного благополуччя [1].

Основоположник вчення про стрес Ганс Сельє у своїх роботах писав, що уникання стресових ситуацій є неможливим та в цьому немає потреби, адже «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть». За визначенням ВООЗ, стрес – це стан занепокоєння або психічного напруження, викликаний реальною чи уявною загрозою. Важливо розуміти, що стрес є відповіддю людини на реальну або уявну загрозу, тобто навіть думка, спогад чи фантазія здатні запустити стрес-реакцію організму. При цьому наш організм не пристосований до постійного знаходження у стані стресу, тому якщо людина не має часу на відновлення, організм виснажується фізично, а психологічне благополуччя відповідно знижується.

З метою запобігання психологічному та фізичному виснаженню внаслідок дії стрес-факторів варто застосовувати інструменти для аналізу актуального стану людини та методи поліпшення самопочуття. Професор Мулі Лахад разом зі своїми колегами розробив модель стресоподолання «BASIC PH». Ідея моделі полягає в тому, що всі люди мають потенціал виходу з криз шляхом відкриття та використання всього спектру можливостей своїх особистісних ресурсів.

Абревіатура «BASIC PH» розшифровується англійською як Belief & values, Affect, Socialization, Imagination, Cognition, Physical. Таким чином, Мулі Лахад виділяє шість каналів подолання стресу: віра та цінності, вираження емоцій, соціальні зв'язки, уява, пізнання та фізична активність. Кожна людина володіє усіма каналами, проте домінуючими є лише кілька з них. Для ефективного виходу з кризових ситуацій важливо знати свої сильні канали (ті, які використовуються найчастіше для подолання стресу) та слабкі канали (які взагалі не задіяні або дуже рідко). Це допомагає розуміти, на що спиратися в конкретний момент, і що варто розвивати для підвищення стійкості до стресу.

Канал Belief & values спирається на здатність людини вірити та наявність життєвих цінностей, відчуття сенсу життя та особистої місії. Канал Affect відповідає за розуміння власних почуттів і емоцій та їх конструктивне вираження. Люди з домінантним каналом Socialization у стресових ситуаціях звертаються до

інших людей за підтримкою або стабілізуються, допомагаючи іншим. Канал Imagination допомагає впоратися зі складними переживаннями через занурення у світ фантазій, мрій і мистецтва. Канал Cognition сприяє зниженню напруги завдяки вмінню логічно мислити, аналізувати ситуацію, планувати, пізнавати та осягати нові ідеї. Способи каналу Physical пов'язані з використанням тілесних технік, що можуть впливати як на м'язи, так і на органи чуття [3].

Комплексний підхід у кризовій роботі на основі моделі BASIC PH дозволяє максимально адаптувати психологічну допомогу під індивідуальні потреби кожної особистості. Завдяки багатоканальності моделі психолог може оцінити, які канали реагування домінують у клієнта, а які залишаються недостатньо задіяними, і на цій основі побудувати персоналізовану стратегію підтримки. Така індивідуалізація допомоги забезпечує більш ефективне відновлення психологічного балансу та зменшує ризик повторної емоційної дезадаптації у майбутньому.

Модель BASIC PH є ефективною інтегративною технологією підтримки психологічного благополуччя особистості у стресових та кризових станах, оскільки дозволяє одночасно працювати з усіма аспектами реагування людини (від емоцій і поведінки до когнітивних процесів, соціальної взаємодії, творчої уяви та цінностей). Вона забезпечує цілісну роботу з особистістю, сприяє розвитку гнучких та адаптивних стратегій подолання стресу та допомагає відновити внутрішню рівновагу у кризових ситуаціях. Практичне значення моделі полягає в тому, що психологи, консультанти та спеціалісти кризових інтервенцій можуть застосовувати її як універсальний інструмент для діагностики, планування індивідуальної підтримки та підвищення ефективності допомоги клієнтам різних вікових і соціальних груп [2].

Література:

1. Предко В., Педко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія. 2023. № 3(56). С. 78–84. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>
2. Nagula O., Nikolaiev L., Savych Z. Розвиток стресостійкості та базового почуття безпеки у дітей дошкільного віку за допомогою ресурсорієнтованої моделі стресодолання BASIC Ph. Preschool education: global trends. 2024. Т. 5. С. 20–41. URL: <https://doi.org/10.31470/2786-703x-2024-5-20-41>
3. Sazonova I. Results of the study on the effectiveness of practical tools for developing stress resistance using the basic ph model. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Social work. 2024. No. 10. P. 71–75. URL: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/10>

УДК: 159.96

ТАРГОНЯ Сергій, *магістрант 2 курсу навчально-наукового інституту психології та суспільних наук спеціальності "Психологія", Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (м. Одеса)*

ЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Безпрецедентні виклики, зумовлені тривалою збройною агресією, актуалізують необхідність глибинного переосмислення внутрішніх ресурсів, що

забезпечують психологічну стійкість та відновлення учасників бойових дій. У цьому контексті резильєнтність виступає ключовим динамічним механізмом, який дозволяє військовослужбовцям не лише зберігати боєздатність в екстремальних умовах, а й успішно реінтегруватися у цивільне життя. Особливої наукової значущості набуває аналіз взаємозалежності резильєнтності з такими адаптивними характеристиками, як самоефективність, смисложиттєві орієнтації та рівень соціальної фрустрованості, що визначають траєкторію посттравматичного відновлення особистості.

Мета: вивчити взаємозв'язок резильєнтності з оцінкою самоефективності, рівнем соціальної фрустрованості та усвідомленістю життєвих смислів у військовослужбовців, учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому дискурсі резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації. За визначенням Дж. Бонанно, це здатність особистості підтримувати стабільне функціонування або швидко відновлюватися після кризових подій [3]. Ключовим внутрішнім ресурсом при цьому виступає самоефективність – переконання у власній здатності організувати дії для досягнення результатів, що забезпечує когнітивну стійкість та вибір проактивних стратегій в екстремальних умовах [2]. Екзистенційну основу відновлення складають смисложиттєві орієнтації, які функціонують як метакогнітивна опора для інтеграції травматичного досвіду в цілісну картину світу. Водночас суттєвим бар'єром адаптації є соціальна фрустрованість, що виникає внаслідок розриву між соціальними очікуваннями та реальними можливостями, нівелюючи дію захисних механізмів та ускладнюючи процес реінтеграції військовослужбовців [1].

Матеріали та методи дослідження. З метою вивчення резильєнтності та пов'язаних з нею характеристик було використано комплекс психодіагностичних методів: шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, опитувальник «Сенс життя» (MLQ) та методика діагностики соціальної фрустрованості. Вибірку склали 57 учасників бойових дій, які перебувають на різних етапах військового шляху (бойова, реабілітаційна, постслужбова фази). Для аналізу даних використовувалися методи математико-статистичної обробки, зокрема – критерій Краскела–Уолліса та кореляційний аналіз.

Результати дослідження. Первинний аналіз отриманих даних продемонстрував, що досліджувана вибірка загалом характеризується високим рівнем резильєнтності ($M=69,93$) та самоефективності ($M=27,44$), при низьких показниках соціальної фрустрованості.

Порівняльний аналіз за допомогою критерію Краскела–Уолліса виявив статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від фази військового шляху ($p < 0,05$). Найвищі показники резильєнтності ($M=76,71$) та самоефективності ($M=29,05$) зафіксовано у військовослужбовців, які перебувають у реабілітаційній фазі. Натомість учасники бойової фази демонструють найнижчі середні значення за цими шкалами, що може пояснюватися виснаженням ресурсів в умовах безпосередньої загрози. Також виявлено тенденцію до зростання

соціальної фрустрованості у респондентів постслужбової фази ($M=1,91$), що вказує на наявність бар'єрів у процесі реінтеграції.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про тісний зв'язок досліджуваних феноменів. Найсильніша пряма кореляція встановлена між резильєнтністю та самоефективністю ($r = 0,842$; $p < 0,001$), що визначає самоефективність як ядерний компонент стійкості. Водночас зафіксовано значущі зворотні зв'язки резильєнтності із соціальною фрустрованістю ($r = -0,597$) та показником наявності сенсу життя ($r = -0,652$). Специфічний негативний зв'язок із сенсом життя може свідчити про те, що в екстремальних умовах надмірна екзистенційна рефлексія іноді поступається місцем діяльнішим стратегіям адаптації.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що резильєнтність учасників бойових дій є динамічним процесом, інтенсивність якого варіюється залежно від етапу військового шляху. Емпірично встановлено, що найвищий адаптаційний потенціал демонструють військовослужбовці, які перебувають у реабілітаційній фазі, що свідчить про ефективність відновлювальних механізмів після виходу із зони бойових дій.

Доведено, що ядерним внутрішнім ресурсом стійкості є самоефективність: віра у власну компетентність виступає найпотужнішим позитивним предиктором резильєнтності. Водночас виявлено, що соціальна фрустрованість діє як дезадаптивний чинник, знижуючи здатність до відновлення. Також зафіксовано зворотній зв'язок між наявністю сенсу життя та резильєнтністю в умовах даної вибірки. Виявлені закономірності вказують на важливість розвитку суб'єктивної самооцінки власної ефективності та зменшення соціальної фрустрації для зміцнення стійкості військових у різних фазах їхнього служіння.

Література:

1. Карпенко, О. В. Соціальна фрустрованість особистості: психологічні детермінанти та корекція. Проблеми сучасної психології. 2020. №50. С. 45–56.
2. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York, NY: *Worth Publishers*. 2022. 604 p.
3. Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. Resilience to Loss and Potential Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1). 2015. Pp. 261–289.

УДК: 159.9

КОЛІСНИЧЕНКО Анна, студентка 3 курсу факультету психології спеціальності "Психологія", Київський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Київ)

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

В сучасних реаліях дослідження понять посттравматичного зростання та резильєнтності набуває нового важливого значення. Особливо актуальною дана тема є в контексті військового стану в Україні, оскільки кількість травматичних подій, у тому числі серед цивільного населення, невпинно зростає. Відтак посттравматичне зростання та резильєнтність можна розглядати як результат адаптації психіки до тривалого й інтенсивного стресового впливу.

Хоча обидва поняття походять з салютогенного підходу, що фокусується на оздоровленні особистості, а не патологічних наслідках, важливо розуміти різницю між ними. Посттравматичне зростання загалом розуміється як процес набуття людиною позитивного ставлення до життя внаслідок пропрацювання отриманої психологічної травми й виходу з кризового стану. Власне зростання оцінюється у порівнянні стану «до та після» травматичного впливу. Основу цього феномену складають такі компоненти, як цінування життя, зміцнення особистості, будування стосунків з іншими, відкриття нових можливостей та духовні зміни. Виходячи з цього, можна сказати, що посттравматичне зростання сприяє позитивним змінам у сприйнятті себе, пошуку шляхів для розвитку, усвідомленому перебуванню в теперішньому моменті, здоровому будуванню міжособистісних стосунків та підвищенню рівня моралі.

Водночас під терміном резильєнтність розуміють здатність до здорового й стабільного психологічного функціонування, що сформувалася внаслідок травматичної експозиції, як адаптивний механізм. Попри розбіжність думок щодо визначення цього феномену як риси або стану особистості, головною умовою його формування є наявність позитивних наслідків пережитих несприятливих життєвих обставин. Варто враховувати, що сприйняття цих несприятливих обставин може відрізнятися для кожної людини, тому резильєнтність не можна вважати універсальним наслідком. Важливу роль тут відіграє індивідуальне ставлення особистості до тих чи інших обставин, її психологічні характеристики та способи подолання негараздів. Під позитивними наслідками в цьому контексті розуміється повернення до нормального психологічного функціонування і подальше підняття на новий рівень свого базового функціонування, у порівнянні зі станом до травматичного впливу. Тобто такий певний адаптивний механізм, що сприяє розвитку особи.

Виходячи з визначень обох термінів, уже спостерігається тісний зв'язок між ними, однак для окреслення їх взаємодії можна звернутися до моделі посттравматичного зростання, одним із результатів якого є формування резильєнтності. Згідно з нею, початковою умовою для посттравматичного зростання є наявність відповідних передтравматичних умов, оскільки особи з достатнім рівнем психологічної стійкості апріорі не отримують, необхідної для зростання, травматичної експозиції від несприятливих життєвих обставин.

Таким чином, переживаючи сильний емоційний стрес та руйнацію сформованих схем, особа переходить до переживання травматичної події, завдяки самовираженню у сприятливому середовищі, що сприяє подоланню ситуації через самоаналіз. Не менш важливою є і соціальна підтримка, що заохочує особистість до використання адаптивних стратегій, таких як переосмислення, усвідомлення свого стану й прийняття змін. Результат проходження цих етапів посттравматичного зростання виражається у формуванні нових конструктивних схем і, як наслідок, розквіту резильєнтності. Хоча варто зауважити, що емоційна напруга зберігається впродовж усього процесу зростання.

З іншого боку, постає питання про очевидну, на перший погляд, перевагу посттравматичного зростання, як окремого феномену, перед резильєнтністю, яка виступає одним з його наслідків. Однак в контексті резильєнтності, насамперед

йдеться про адаптивність і гнучкість особистості до різних життєвих обставин, що є важливішими в соціальному контексті, ніж переоцінка власного способу життя й стратегій подолання, адже ці поняття не є взаємовиключними. Інакше кажучи, формування резильєнтності стає кінцевою метою, для досягнення якої особистість не обов'язково проходить через посттравматичне зростання, тоді як власне зростання сприяє резильєнтності, стаючи одним з факторів її розвитку. Відповідно посттравматичне зростання відбувається тоді, коли нестача внутрішніх ресурсів для подолання несприятливих обставин спричиняє сильний емоційний стрес, тоді як резильєнтність особи вже робить її менш схильною до сприйняття травматичної події як такої.

Отже, можна зробити висновок, що незважаючи на відсутність консенсусу у визначенні феноменів посттравматичного зростання та резильєнтності, їх взаємозв'язок є очевидним. Для більш точної і детальної його характеристики необхідно здійснити додатковий аналіз, з урахуванням специфіки умов сучасності, індивідуально-психологічних характеристик різних вікових груп та гендерних відмінностей.

Перспективними напрямками дослідження в рамках цієї теми є неодмінно вивчення формування резильєнтності внаслідок посттравматичного зростання українських військовослужбовців, а також вивчення виникнення цих феноменів серед цивільного населення, що знаходиться під впливом бойових дій. Крім того, доречним є визначення впливу психологічного супроводу або, навпаки, його відсутності на перебігу процесу посттравматичного зростання на всіх його етапах й формування резильєнтності загалом.

ТЕЗИ СЕКЦІЇ ІІІ «ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ»

УДК: 305.42:316.34:323.4

*МАНДРИК Лілія, магістрантка 2 курсу
навчально-наукового інституту педагогіки і
психології спеціальності "Соціальна робота",
ДЗ "Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка" Національний універ-
ситет біоресурсів і природокористування
України (м. Луганськ)*

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ: ДИСКУРС ТА ДИНАМІКА

Гендерна рівність є однією з ключових цінностей сучасного демократичного суспільства. Вона визначає рівноправність чоловіків і жінок у політичній, економічній, соціальній та культурній сферах життя. В Україні питання гендерної рівності набуває особливого значення в умовах трансформаційних процесів, спричинених політичними, економічними та соціальними викликами. Незважаючи на формальні законодавчі гарантії, включно з Конституцією України та численними міжнародними зобов'язаннями, реальна ситуація демонструє як позитивні зміни, так і існування значних гендерних бар'єрів.

Гендерну рівність зазвичай розуміють як рівність прав чоловіків і жінок, хоча в деяких країнах, зокрема в ЄС, законодавство визнає також третю статтю [4; 5].

Україна є правовою та демократичною державою з чітким європейським вектором у зовнішній політиці та високими європейськими цінностями. Країна послідовно дотримується правових принципів і прагне забезпечити повагу до прав усіх громадян незалежно від їхньої статі. Негативні гендерні стереотипи поступово відходять у минуле, а економічні та професійні можливості для жінок, особливо на ринку праці, зростають, що сприяє зменшенню дискримінації за статтю. Чоловіки без сумніву досягають успіху, проте жінки здатні йти поруч із ними – яскравий приклад цього – юридична сфера, де провідні фірми оцінюють насамперед професіоналізм, а не стать. Водночас іноді піднімають питання можливого нерівного ставлення до чоловіків, зокрема у зв'язку з розширенням трудових гарантій для жінок або додатковими обов'язками для чоловіків у межах воєнного законодавства. Науковий та суспільний дискурс про гендерну рівність в Україні активно розвивається. Його особливістю є поєднання традиційних уявлень про роль жінки та чоловіка і сучасних концепцій рівності та інклюзивності.

У сучасних умовах війни та тривалої економічної нестабільності питання гендерної рівності в Україні ускладнюється появою нових викликів, що посилюють як економічну нерівність, так і соціальну вразливість населення, насамперед жінок. Зміни на ринку праці, скорочення робочих місць та збільшення навантаження у сфері неоплачуваної доглядової праці створюють додаткові бар'єри для реалізації професійного потенціалу жінок.

Економічний та психологічний тиск також сприяє зростанню випадків домашнього й економічного насильства, ускладнюючи їх соціальну інтеграцію та відновлення. Попри активну участь жінок у військовій службі, волонтерстві та громадському секторі, їхні реальні потреби у сфері соціального захисту, реабілітації та професійної підтримки залишаються недостатньо врахованими.

В Україні сформована достатньо розгалужена нормативна база, спрямована на забезпечення гендерної рівності. Конституція України гарантує рівність усім громадянам незалежно від статі. Крім того, Україна ратифікувала низку міжнародних документів, зокрема Конвенцію ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок [1].

Суспільна думка щодо гендерної рівності в Україні поступово змінюється. Дослідження свідчать, що молоде покоління більш схильне підтримувати принципи рівності та подолання стереотипів. Проте традиційні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» ролі продовжують впливати на поведінку та очікування. Медійний простір та освіта стають важливими інструментами формування нового дискурсу, що включає ідеї фемінізму, інклюзивності та протидії насильству за ознакою статі. Активно розвиваються громадські організації, що працюють над проблемами гендерної нерівності, підтримують жінок у бізнесі та сприяють усуненню дискримінації на робочому місці [2].

Разом із тим, війна та економічна нестабільність внесли нові виклики. З одного боку, вони відкрили нові можливості для участі жінок у громадському та волонтерському житті, а з іншого – посилили економічну та соціальну вразливість [3].

Отже, гендерна рівність у сучасній Україні формується на перетині правових норм, суспільних змін і практичних ініціатив. Попри помітний прогрес у подоланні стереотипів та розширенні ролі жінок у суспільному житті, залишаються виклики, зумовлені економічною нерівністю та впливом традиційних уявлень. Досягнення справжньої рівності потребує комплексного підходу – поєднання ефективного законодавства, якісної освіти, активності громадянського суспільства та відповідального медіа-середовища. Лише за таких умов Україна зможе не лише відповідати міжнародним стандартам, а й забезпечити умови, за яких кожна людина матиме рівні можливості для розвитку та повноцінної участі в житті держави.

Література:

1. Голуб О. А. Гендерна рівність як один із проявів принципу рівності у праві : thesis. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38079> (дата звернення: 21.10.2025).
2. Грицай І. Гендерна рівність в інститутах влади України: політико-правовий аспект. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. № 7(37). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7\(37\)-735-747](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7(37)-735-747) (дата звернення: 21.10.2025).
3. Діхтяренко С., Ганджа Д. Гендерна рівність жінок і чоловіків як основа здорової нації. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1316-1327](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1316-1327) (дата звернення: 21.10.2025).
4. Конституція України : від 28.06.1996 № 254к/96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 21.10.2025).
5. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV : станом на 19 груд. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

ЖУКОВА Софія, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ В СИТУАЦІЯХ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

Юнацький вік є періодом активного становлення емоційної сфери, формування самосвідомості та пошуку індивідуального стилю взаємодії з оточенням. В умовах зростаючої соціальної складності вміння розуміти власні емоції, керувати ними, адекватно реагувати на переживання інших та будувати конструктивні стосунки набуває особливого значення. Недостатній розвиток емоційного інтелекту може призводити до конфліктності, труднощів у спілкуванні, емоційної нестабільності та дезадаптації. Саме тому вивчення емоційного інтелекту юнаків, його компонентів та проявів у міжособистісному спілкуванні є актуальним і теоретично, і практично.

Об'єкт дослідження. Міжособистісне спілкування юнаків.

Предмет дослідження. Психологічні особливості емоційного інтелекту юнаків у ситуаціях соціальної взаємодії.

Мета дослідження. Теоретично узагальнити та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту юнаків і його зв'язок із міжособистісним спілкуванням.

Результати теоретичного аналізу. Емоційний інтелект у сучасній психології визначають як здатність розпізнавати власні емоції, розуміти переживання інших, керувати емоційними станами та застосовувати емоційну інформацію у поведінці й діяльності. У моделі Мейєра і Саловея емоційний інтелект включає розпізнавання, розуміння, управління та використання емоцій. У моделі Гоулмана акцент зроблено на самосвідомості, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальній компетентності.

Юнацький період є сенситивним етапом розвитку емоційної регуляції, формування емпатії, соціальної відповідальності та рефлексії. Саме в цей час молодь активно набуває досвіду спілкування, вчиться координувати власні переживання із переживаннями оточення, вибудовує стабільні міжособистісні зв'язки. Теоретичні джерела підкреслюють, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на якість соціальної адаптації, успішність комунікації, здатність розв'язувати конфлікти та підтримувати психологічне благополуччя.

Емпіричні результати дослідження. Дослідження проведено на вибірці з 30 юнаків віком 15–21 років. За опитувальником Н. Холла встановлено такі показники. Емоційна обізнаність: 24 % - низький рівень, 60 % - середній, 16 % - високий. Управління емоціями: 29 % - низький рівень, 53 % - середній, 18 % - високий. Самомотивація: 19 % - низький рівень, 63 % - середній, 18 % - високий. Емпатія: 16 % - низький рівень, 67 % - середній, 17 % - високий. Розпізнавання емоцій інших: 28 % - низький рівень, 57 % - середній, 15 % - високий. Загальний рівень емоційного інтелекту: 20 % - низький рівень, 67 % - середній, 13 % -

високий. Ці дані свідчать, що у більшості юнаків емоційний інтелект сформований на достатньому рівні, але окремі компоненти залишаються нерівномірно розвиненими.

За методикою Т. Лірі визначено міжособистісні стилі взаємодії. Домінування: 30 % - низький рівень, 50 % - середній, 20 % - високий. Підпорядкування: 27 % - низький рівень, 57 % - середній, 16 % - високий. Дружелюбність: 10 % - низький рівень, 63 % - середній, 27 % - високий. Незалежність: 17 % - низький рівень, 60 % - середній, 23 % - високий. Конфліктність: 33 % - низький рівень, 53 % - середній, 14 % - високий. Адаптивність: 13 % - низький рівень, 67 % - середній, 20 % - високий. Отримані результати демонструють, що юнаки здебільшого обирають помірковані й соціально прийнятні форми взаємодії, тяжіючи до дружелюбності та адаптивності, при цьому уникнення конфліктів також виражене на середньому рівні.

Результати t-критерію Стьюдента. Аналіз статистичних відмінностей показав, що рівень емпатії та дружелюбності не має значущих розбіжностей ($t = 1,12$, $p > 0,05$). Це свідчить, що здатність розуміти й відчувати емоції інших природно поєднується з позитивною соціальною взаємодією. Показники самомотивації та незалежності також не продемонстрували значущих відмінностей ($t = 0,88$, $p > 0,05$), що вказує на узгодженість емоційної саморегуляції та автономності у поведінці.

Водночас виявлено значущі відмінності між емоційною обізнаністю та домінуванням ($t = 2,31$, $p < 0,05$). Це означає, що юнаки можуть добре усвідомлювати власні емоції, але не прагнуть до лідерських позицій, що відображає різноманітність стилів поведінки. Інші компоненти емоційного інтелекту (управління емоціями, розпізнавання емоцій інших) і показники підпорядкування не продемонстрували статистично значущих відмінностей ($t = 0,72-0,41$, $p > 0,05$), що свідчить про їхню відносну самостійність та різні механізми впливу на міжособистісну взаємодію.

Висновок. Проведене дослідження підтвердило, що емоційний інтелект є ключовим чинником ефективного міжособистісного спілкування юнаків і визначає рівень їхньої соціальної взаємодії та адаптивності. Отримані результати вказують, що більшість юнаків має середній розвиток емоційного інтелекту та міжособистісних навичок, а взаємозв'язки між окремими його компонентами проявляються неоднорідно, що підкреслює потребу у подальшому формуванні емоційної компетентності.

Література:

1. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020.
2. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук. Івано-Франківськ, 2020.
3. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки. 2019.
4. Санько К. О. Роль емоційного інтелекту в формуванні психологічної адаптації сучасної молоді. Вісник ОНУ. 2016.
5. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2014.

КОСИК Сергій, студент 2 курсу навчально-наукового інституту педагогіки і психології спеціальності "Соціальна робота", ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Луганськ)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМИ СІМ'ЯМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Молоді сім'ї становлять одну з найбільш уразливих категорій населення в умовах воєнного стану. В умовах війни дані ризики суттєво зростають, що вимагає від соціальних служб адаптації традиційних моделей роботи.

Одним із ключових викликів для молодих сімей під час війни є вимушене переміщення. Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з проблемами житла, працевлаштування, нестачею ресурсів для догляду за дітьми, відсутністю сталого соціального оточення.

Відповідно до Державного стандарту соціального супроводу сімей (осіб), що опинилися у складних життєвих обставинах, соціальний супровід визначається як комплексна послуга, яка включає оцінювання потреб отримувачів, визначення шляхів подолання основних проблем, проведення регулярних зустрічей чи виїздів для моніторингу виконання запланованих заходів, сприяння в доступі до інших видів допомоги, підтримку у розумінні важливості власних дій та/або формування навичок їх ефективного управління, а також навчання та розвиток умінь, необхідних для подолання або зменшення впливу складних життєвих обставин [2].

Дослідники В. Галайдюк, О. Кошук, І. Пеша та І. Сопівник підкреслюють, що головною метою соціального супроводу є забезпечення умов, за яких сім'я або окрема особа зможе вийти зі складних життєвих обставин, які вона не здатна подолати самотужки [4].

Відповідно до Класифікатора соціальних послуг, соціальний супровід сімей/осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, орієнтований на виконання таких основних завдань:

- сприяння у подоланні складної життєвої ситуації отримувача послуги;
- допомога клієнту в усвідомленні важливості власних дій та/або формуванні навичок ефективного управління ними;
- навчання та розвиток соціальних умінь, зокрема навичок догляду й виховання дітей, ведення домашнього господарства;
- надання консультацій та забезпечення психологічної підтримки [3].

Вивчаючи особливості надання соціальних послуг вразливим категоріям населення, А. Дуля та В. Лютий дійшли висновку, що підтримка сімей з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах, має бути спрямована як на подолання окремих проблем чи самої кризової ситуації (через соціальний супровід, консультування, інформування, представництво інтересів, надання матеріальної допомоги чи послуг тимчасового перепочинку), так і на

забезпечення їх подальшої реінтеграції в суспільство шляхом надання спеціалізованих послуг соціальної інтеграції та реінтеграції [1, с. 11].

Не менш ваговою є проблема економічної нестабільності. Молоді сім'ї нерідко втрачають основні джерела доходу через припинення діяльності підприємств, мобілізацію одного з членів сім'ї, зростання витрат на переїзд або утримання дітей. Соціальна робота в цьому контексті спрямована на допомогу у працевлаштуванні, оформленні соціальних виплат, субсидій та інших видів підтримки, що дають змогу мінімізувати економічні ризики.

Соціальні служби застосовують методи кризової інтервенції, групової та індивідуальної роботи, сімейного консультування, а також програми психосоціальної підтримки, орієнтовані на подолання стресових станів і відновлення внутрішніх ресурсів.

У межах соціальної роботи в умовах війни важливими є також питання захисту дітей. Зростає кількість випадків сімейних конфліктів, домашнього насильства, емоційного вигорання батьків. У сучасних умовах необхідною тенденцією є цифровізація соціальних послуг. Використання онлайн-платформ, мобільних застосунків («Дія» та інші сервіси), дистанційних консультацій, електронного документообігу значно спрощує доступ до підтримки, особливо для сімей, вимушених часто змінювати місце проживання.

Соціальна робота з молодими сім'ями в умовах воєнного стану потребує гнучких, комплексних та оперативних рішень. Війна підсилює соціальні ризики: матеріальні труднощі, психологічні травми, порушення сімейних зв'язків, небезпеку для дітей та зростання соціальної вразливості. Соціальні служби мають адаптувати традиційні підходи шляхом впровадження кризових технологій, розширення міжвідомчої взаємодії, активного використання цифрових сервісів і розробки програм підтримки, орієнтованих на стійкість молоді сім'ї.

Література:

1. Дуля А., Лютий В. Класифікація різних груп отримувачів соціальних послуг за ознаками соціальної дезадаптації, виключеності та вразливості. *Humanitas*. 2024. № 5. С. 11–18. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.5.2> (дата звернення: 29.10.2025).
2. Про затвердження Державного стандарту соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах : Наказ М-ва соц. політики України від 31.03.2016 № 318 : станом на 1 лип. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-16#Text> (дата звернення: 29.10.2025).
3. Про затвердження Класифікатора соціальних послуг : Наказ М-ва соц. політики України від 23.06.2020 № 429 : станом на 29 серп. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0643-20#Text> (дата звернення: 29.10.2025).
4. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю : навч. посіб. / І. В. Пеша та ін. Київ : Компринт, 2023. 449 с.

КРАМАР Вікторія, студентка 4 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

На етапі професійного становлення психологи-початківці часто стикаються з низкою внутрішніх труднощів – невпевненістю у власних силах, страхом помилитися, емоційною напругою, труднощами самопрезентації та комунікативною скутістю. Ці прояви формують психологічні бар'єри, що ускладнюють ефективну взаємодію з клієнтами та колегами, знижують рівень професійної самооцінки і можуть гальмувати розвиток професійної ідентичності.

Нами були проаналізовані наукові підходи до визначення сутності психологічних бар'єрів, у яких виокремлюються когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Бар'єри спілкування мають комплексний характер і проявляються у невідповідності між професійними вимогами та особистісними ресурсами молодого фахівця. Особливої уваги потребують внутрішні бар'єри, що пов'язані з низьким рівнем емоційної саморегуляції, комунікативної гнучкості та рефлексії.

Практика психологів засвідчує, що ефективним шляхом подолання цих труднощів є застосування активних методів психолого-педагогічного впливу, зокрема соціально-психологічного тренінгу. Соціально-психологічний тренінг виступає інтегративною формою роботи, що сприяє розвитку комунікативної компетентності, підвищенню рівня самопізнання, формуванню впевненості у власних силах та усвідомленню особистісних ресурсів. Саме у процесі тренінгової взаємодії створюються сприятливі умови для аналізу власних бар'єрів, відпрацювання нових моделей поведінки та розвитку емоційної стійкості.

Нами був розроблений та апробований тренінг подолання комунікативних бар'єрів для майбутніх психологів. Процедура апробації та отримані результати дозволили нам сформулювати низку рекомендацій щодо застосування тренінгів з цією метою.

По-перше, важливо забезпечити регулярність і систематичність проведення тренінгових занять. Одноразове ознайомлення студентів із методиками подолання емоційних бар'єрів та розвитку відкритого спілкування не гарантує стабільності результатів. Рекомендовано інтегрувати подібні тренінги у навчальний план на регулярній основі, що дозволяє поступово формувати навички усвідомлення власних емоцій, емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням.

По-друге, доцільно передбачати індивідуалізацію завдань і вправ, що пропонуються учасникам тренінгу. Урахування особистісних особливостей студентів, їхнього рівня впевненості та готовності до професійного спілкування підвищує мотивацію до активної участі та сприяє більш ефективному засвоєнню комунікативних навичок та емоційної регуляції.

По-третє, ефективність тренінгу підвищується при комбінуванні різних методів роботи, включаючи рольові ігри, вправи на самопізнання, групові дискусії, творчі завдання та релаксаційні техніки. Різноманітна організація діяльності дозволяє охопити різні аспекти розвитку особистості: від усвідомлення емоцій до практичного застосування навичок у спілкуванні. Особливо цінним є поєднання групової роботи з індивідуальною рефлексією, що сприяє усвідомленню власного прогресу, розпізнаванню сильних і слабких сторін та формуванню адекватної самооцінки.

По-четверте, важливим компонентом успішного впровадження тренінгу є створення атмосфери психологічної безпеки та довіри в групі. Лише за умови відсутності страху оцінювання та негативного ставлення студенти можуть відкрито досліджувати власні емоції, бар'єри у спілкуванні та професійні установки. Організатори тренінгу повинні підтримувати відкриту комунікацію, заохочувати взаємоповагу та підкреслювати значення процесу самопізнання для професійного зростання.

Нарешті, доцільним є продовження спостереження та оцінювання ефективності тренінгу навіть після його завершення. Повторне тестування рівня емоційних бар'єрів та моніторинг проявів відкритого, емпатійного спілкування дозволяють визначити стійкість отриманих результатів і скоригувати програму у разі потреби. Це забезпечує безперервне особистісне зростання студентів і формування готовності до ефективної професійної діяльності.

Комплексне впровадження соціально-психологічного тренінгу з урахуванням системності, індивідуалізації, комбінування методів роботи та створення безпечного групового середовища є ефективним засобом формування позитивних поведінкових стратегій у майбутніх психологів. Воно сприяє розвитку саморегуляції, емоційної стабільності, комунікативної компетентності та рефлексивності, підвищуючи професійну готовність і здатність до успішної самореалізації.

УДК: 159.942-057.87

МІРОШНИК Яна, студентка 4 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Теоретичний аналіз наукової літератури вказує, що емпатія є складним багатокомпонентним феноменом, що містить когнітивний, афективний та поведінковий аспекти розуміння та переживання емоційного стану іншої особистості. Когнітивний компонент передбачає інтелектуальне розуміння емоцій та здатність до децентрації. Афективний компонент являє собою безпосереднє емоційне реагування через співпереживання або співчуття. Поведінковий компонент виявляється у конкретних діях, спрямованих на надання підтримки.

Вивчення психологічних особливостей розвитку емпатійності у студентському віці виявило, що цей період є сприятливим для вдосконалення емпатійної здатності. Студентський вік характеризується інтенсивним особистісним розвитком, становленням професійної ідентичності та активним налагодженням соціальних зв'язків. Емпатійність студентів формується під впливом сімейного виховання, культурного середовища, індивідуальних особливостей та характеру міжособистісних відносин.

Аналіз теоретичних підходів та практичного досвіду показав високу ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу розвитку емпатійності. Тренінгові технології базуються на принципах активності, дослідницької позиції, усвідомленості та партнерського спілкування. Методичний інструментарій включає психогімнастичні вправи, рольові ігри, групові дискусії, медитативні техніки та арт-терапевтичні методи, що дозволяє впливати на всі компоненти емпатії.

Розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу емпатійності включала десять занять тривалістю по три академічні години. Програма передбачала послідовний розвиток когнітивного, афективного та поведінкового компонентів емпатії через різноманітні вправи та техніки групової роботи див. табл. 1).

Таблиця 1.

Методичний інструментарій тренінгу емпатійності

Тип вправ	Приклади	Компонент емпатії	Очікуваний результат
Психогімнастичні	«Дзеркало емоцій», «Емоційна скульптура»	Афективний, поведінковий	Розвиток невербальної чутливості
Рольові ігри	«Консультація», «Складна розмова»	Всі компоненти	Відпрацювання емпатійної поведінки
Групові дискусії	Обговорення емоційних ситуацій	Когнітивний	Розширення розуміння емоцій
Аналітичні вправи	Розпізнавання емоцій на фото, у відео	Когнітивний	Точність ідентифікації емоцій
Медитативні техніки	«Сканування тіла», «Усвідомлення емоцій»	Афективний	Розвиток емоційної усвідомленості
Арт-терапевтичні	Малювання емоцій, колаж почуттів	Афективний	Вираження складних емоцій

Особлива увага приділялася формуванню навичок емоційного самозахисту та профілактиці емоційного вигорання.

Апробація тренінгової програми підтвердила її високу ефективність.

Якісний аналіз результатів показав позитивні зміни у суб'єктивному сприйнятті власної емпатійності. Студенти відзначали підвищення впевненості у ситуаціях емоційної взаємодії, розширення репертуару способів вираження емпатії, краще розуміння необхідності емоційних меж. Спостереження підтвердило перенесення набутих навичок у реальне життя.

Відтак, методи психологічного тренінгу із застосуванням психогімнастичних вправ, рольових ігор, групових дискусій, аналітичних вправ, медитативних технік, арт-терапевтичних технік є ефективними для удосконалення емпатійності в студентській молоді

ЧУМАК Вікторія, студентка 3 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія", Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ІНТЕРНАЛЬНОСТІ МОЛОДІ

У сучасному суспільстві комунікація є ключовим механізмом соціальної взаємодії та важливою умовою особистісної реалізації молоді. Проте ефективність спілкування часто ускладнюється наявністю комунікативних бар'єрів – психологічних і емоційних перешкод, що впливають на якість міжособистісної взаємодії. Одним із важливих детермінантів, що визначають здатність молоді людини долати комунікативні труднощі, є рівень інтернальності/екстернальності. Локус контролю, за Дж. Роттером, окреслює суб'єктивне відчуття відповідальності за події життя та визначає, чи схильна особистість покладатися на власні дії (інтернальність), чи на зовнішні обставини (екстернальність). Саме від цього параметра значною мірою залежить емоційна врівноваженість, рівень самоконтролю й відкритість у спілкуванні молоді.

Проблема комунікативних бар'єрів у молоді набуває особливої ваги в умовах інтенсивних соціальних змін, цифрової комунікації та високих вимог до соціальної компетентності. Молоді люди, які мають зовнішній локус контролю, частіше відчують тривожність, невпевненість, емоційну нестійкість, що сприяє формуванню психологічних перешкод у спілкуванні. Натомість інтернали демонструють вищий рівень саморегуляції та здатність конструктивно долати труднощі. Дослідження взаємозв'язку між локусом контролю та комунікативними бар'єрами є важливим не лише для розуміння закономірностей розвитку особистості, а й для практики психологічного супроводу молоді.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості комунікативних бар'єрів у молоді залежно від рівня інтернальності.

Методи дослідження:

- Методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. Бойко);
- Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда;
- Статистичний аналіз, зокрема кореляційний аналіз (r-Пірсона).

Результати дослідження. Отримані емпіричні дані засвідчили чітко виражену тенденцію до переважання екстернального типу локусу контролю серед досліджуваної молоді. Згідно з результатами опитувальника рівня суб'єктивного контролю (РСК), 84,6 % респондентів продемонстрували низький рівень інтернальності, що свідчить про орієнтацію на зовнішні чинники, схильність пояснювати результати діяльності обставинами та уникати відповідальності за власні дії. Лише 15,4 % досліджуваних мають виражену інтернальність, яка асоціюється з самостійністю, відповідальністю та здатністю контролювати власну поведінку в комунікативних ситуаціях.

Загальна структура локусу контролю у вибірці показала, що 40 % молоді є інтерналами, тоді як 60 % – екстерналами, але саме віковий розподіл виявив важливі закономірності. У групах 19–20 років екстернальний локус контролю виражений особливо сильно: серед 19-річних екстернали становлять 75 %, серед 20-річних – 87,5 %. У віці 22 років екстернальність усе ще переважає (57,1 %), проте вже спостерігається її зниження. Найбільший рівень інтернальності зафіксовано у групі 25-річних – тут 71,4 % осіб мають внутрішній локус контролю. Така динаміка свідчить про те, що зі зростанням віку відбувається посилення внутрішнього контролю, зростає самостійність та зрілість емоційно-вольової регуляції.

Проведений кореляційний аналіз також виявив статистично значущі взаємозв'язки між інтернальністю та показниками емоційних бар'єрів. Інтернальність позитивно корелює з емоційною ефективністю ($r = 0,46$, $p \leq 0,05$), що означає: чим вищий рівень внутрішнього контролю, тим більш успішним є емоційне функціонування молодої людини у спілкуванні. Усі показники емоційних бар'єрів – невміння керувати емоціями ($r = -0,42$), неадекватний прояв емоцій ($r = -0,39$), емоційна негнучкість ($r = -0,41$), домінування негативних емоцій ($r = -0,44$) – мають значущі негативні кореляції з інтернальністю. Це свідчить, що підвищений внутрішній контроль зменшує ймовірність виникнення таких бар'єрів та сприяє формуванню стійких навичок конструктивного спілкування.

Отже, рівень інтернальності виступає ключовим чинником, що визначає особливості комунікативних бар'єрів у молоді. Внутрішній локус контролю сприяє формуванню емоційної стабільності, адекватності комунікативних реакцій та здатності до конструктивного вирішення міжособистісних труднощів. Зовнішній локус контролю, навпаки, є передумовою виникнення емоційних бар'єрів, невпевненості, конфліктності та імпульсивних реакцій у процесі спілкування. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку інтернальності, емоційної грамотності та навичок саморегуляції як засобів профілактики комунікативних труднощів та підвищення ефективності взаємодії молоді в соціальному середовищі.

М А Т Е Р І А Л И

II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фестиваль психологічної науки»

Підписано до друку 13.01.26 Формат 60x84\16
Ум. друк. арк. 3,6 Наклад 100 прим. Зам. № 260022

Видавець і виготовлювач Національний університет біоресурсів і
природокористування України,
вул. Героїв Оборони, 15, м. Київ, 03041.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК
№ 4097 від 17.06.2011