

на свідомості правильності вибору професії, відповідності своїх здібностей вимогам професії, результативності своєї праці [6].

Отже, на розвиток «психологічного вигорання» та деформацію особистості фахівця у психологічній діяльності впливає група особистісних, організаційних, рольових чинників, які діють у такому складному взаємозв'язку та взаємозалежності, що у кожному окремому випадку передбачити стовідсоткове виникнення психологічного вигорання практично неможливо. Зазвичай причина «вигорання» – це комбінація шкідливих факторів, але індивідуальна ситуація професійного розвитку може посилювати чи згладжувати їхній вплив.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С. 8–11.
2. Гончарова Н. О. Кар'єрне проєктування як фактор професійної підготовки майбутніх учителів. *Психологія і особистість*. 2015. №2 (8). Ч1. С. 258–271.
3. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Випуск 173. С. 116–119.
4. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія і соціальна робота*. № 4. 2003. С. 14–17.
5. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: зб. наук. праць*. НПУ імені М. П. Драгоманова. К., 1998. Вип. III. С. 35–41.
6. Чебикіна Т. М. Чинники специфіки праці у генезі емоційного вигорання педагога. *Наука і освіта*. 2010. №4/5. С. 62–67.
7. Юдіна Н. О. Схильність до емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти з різним стажем роботи. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 227–237.

ВИЗНАЧЕННЯ ПРОВІДНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА УСПІШНІСТЬ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ВПО В УКРАЇНІ

Гриценко М. С., Метельська Н. Й.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
ionikita9292@gmail.com, natametelska2@gmail.com*

Події останнього десятиліття в Україні, зокрема збройна агресія та вимушене переселення великої кількості людей, актуалізували проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Переселенці нерідко втрачають житло, роботу, коло спілкування, звичний соціальний статус і змушені будувати нову систему життєвих орієнтирів у незнайомому середовищі. Це

супроводжується високим рівнем психологічної напруги, тривожністю та невизначеністю майбутнього.

Сьогодні існує практична і наукова необхідність дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, зокрема визначення чинників, що сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку соціальних компетентностей та покращенню соціальної інтеграції в нових умовах.

Звідси мета дослідження – визначити провідні чинники, що впливають на успішність адаптаційних процесів ВПО в Україні.

Методика та організація дослідження. У науковій літературі соціально-психологічна адаптація розглядається як багатокomпонентний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми інтеграції особистості в нове соціальне середовище [1, 2].

Аналіз наукових джерел [3-5] свідчить про значну увагу дослідників до процесів соціально-психологічної адаптації різних категорій осіб, зокрема студентів, мігрантів та працівників освітніх установ. Водночас сучасні умови збройного конфлікту в Україні створили безпрецедентну соціальну ситуацію для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які вимушені швидко адаптуватися до нових громад, соціальних структур та освітніх чи професійних середовищ. Підвищена тривожність, соціальна ізоляція, обмежені можливості для соціальної підтримки та конфліктні взаємодії в новому середовищі значно ускладнюють процес інтеграції ВПО.

Дослідження [5, 7] вказують на те, що адаптаційні стратегії ВПО визначаються як індивідуальними психологічними особливостями (стійкість, емоційна регуляція, когнітивні ресурси), так і соціальними чинниками (соціальна підтримка, нормативні очікування, інтеграційні програми). Незважаючи на наявність загальних теоретичних моделей акультурації та адаптації, у сучасній українській науці існує відчутний дефіцит комплексних емпіричних досліджень, присвячених специфічно внутрішньо переміщеним особам, їхнім психологічним потребам і чинникам, що сприяють або перешкоджають ефективній соціальній інтеграції.

Доцільним є зосередити увагу на визначенні провідних чинників, що впливають на успішність адаптаційних процесів ВПО. Зокрема, чинники що визначають успішність їх інтеграції у нове соціальне середовище, можна поділити на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні), оскільки їх взаємодія формує динаміку адаптаційних процесів. До ключових внутрішніх ресурсів належать:

1. Емоційна стабільність – це здатність особистості усвідомлено контролювати свої емоційні реакції, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та знижувати вплив стресових факторів на повсякденну діяльність. У контексті соціально-психологічної адаптації ВПО емоційна стабільність виступає ключовим ресурсом, що визначає

здатність особистості протистояти стресу, запобігати виникненню тривожності та формувати позитивний досвід інтеграції в нові соціальні колективи [9].

2. *Схильність до тривожності* – це особистісна характеристика, що відображає рівень внутрішньої напруги, підвищеної тривожності та реактивності на стресові ситуації. Помірний рівень тривожності може виступати своєрідним стимулом до адаптаційних зусиль, підвищуючи уважність, мотивацію до пошуку ресурсів та активне включення у нове соціальне середовище [9].

3. *Копінг-стратегії* – це сукупність психологічних і поведінкових механізмів, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій та зниження емоційного напруження. До ефективних копінг-стратегій належать активний пошук соціальної підтримки, планування дій у складних обставинах, конструктивне вирішення проблем, а також участь у навчальних, трудових чи громадських колективах. Особи, які вміють успішно застосовувати ці стратегії, краще регулюють власні емоції, знижують рівень тривожності та зберігають психологічну рівновагу навіть у складних соціальних умовах [9].

4. *Мотивація та внутрішня активність* – це прагнення особистості до активної участі у соціальному, навчальному або професійному житті, до розвитку власних навичок та включення у нові колективи. Високий рівень мотивації стимулює особистість шукати можливості для саморозвитку, встановлювати нові соціальні контакти та долати труднощі, що виникають у процесі адаптації. Внутрішня активність проявляється у ініціативності, готовності брати участь у різноманітних заходах, навчальних чи громадських проєктах, а також у здатності конструктивно реагувати на зміни в оточенні.

Зовнішні умови та підтримка відіграють не менш важливу роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб. До ключових зовнішніх чинників належить:

1. *Соціальна підтримка*. Допомога з боку родини, друзів, громади та державних установ забезпечує емоційне підкріплення, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню відчуття безпеки. Емоційна підтримка в соціальних мережах підвищує впевненість біженців і полегшує їх взаємодію з ширшим суспільством. Наявність соціальної підтримки знижує ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність, серед біженців [6].

2. *Включення у нові соціальні колективи*. Участь у навчальних, трудових або громадських групах стимулює розвиток міжособистісних зв'язків і покращує соціальну інтеграцію. Залучення біженців до процесів прийняття рішень сприяє формуванню відчуття приналежності та довіри до приймаючого суспільства. Крім того, участь у таких ініціативах допомагає зменшити соціальну ізоляцію та сприяє розвитку соціальної згуртованості.

3. *Сприятливе соціальне середовище.* Наявність доступу до ресурсів, освітніх та культурних програм, комфортних умов проживання та відсутність дискримінації створюють передумови для успішної адаптації. Сприятливе соціальне середовище дозволяє біженцям відчувати себе частиною нової громади, що сприяє їхній інтеграції та соціальному благополуччю.

4. Важливою є й *інформаційна підтримка та доступ до послуг.* Отримання необхідної інформації про права, соціальні програми та можливості розвитку допомагає внутрішньо переміщеним особам орієнтуватися у нових умовах та ефективно реалізовувати власні ресурси. Доступ до інформації про доступні послуги сприяє кращому використанню наданої допомоги та підвищує ефективність процесу адаптації [8].

Синергетична взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників адаптації означає, що їхній вплив на успішність соціально-психологічної адаптації не є простою сумою, а результатом складної взаємодії, яка може посилювати або послаблювати загальні результати. Емпіричні дослідження підтверджують, що особистісні ресурси ефективно працюють, коли існує відповідна зовнішня підтримка [7, 9].

Отже, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатовимірним процесом, що залежить від динаміки внутрішньо-особистісних характеристик і соціальних умов. Це вимагає комплексного підходу до психосоціальної підтримки, спрямованого як на розвиток особистісних ресурсів, так і на формування сприятливого соціального середовища. Результати дослідження можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки ВПО та сприяти підвищенню їхнього життєвого і професійного потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрушко Я. С. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 5–13.
2. Весельська Л. А. Теоретичні засади регулювання міграційних процесів. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 15. С. 39–41.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. № VIII (1). С. 341–348.
5. Berry J.W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. № 29 (6). P. 697–712.
6. Boettcher V.S., Neuner F. Posttraumatic stress among refugees: the moderating effect of perceived social support. *Journal of Migrants Health*. 2025. 11:100323.

7. Kashyap S., Keegan D., Liddell B.J., Thomson T., & Nickerson A. An Interaction Model of Environmental and Psychological Factors Influencing Refugee Mental Health. *Journal of traumatic stress*. 2021. № 34 (1). P. 257–266.
8. Refugees International. In *Assessing Barriers to Integration: A Survey of Asylees in the United States*. 2022. URL: <https://www.refugeesinternational.org/assessing-barriers-to-integration-a-survey-of-asylees-in-the-united-states>
9. Salihu D., et al. Anxiety, depression and stress among internally displaced persons and host communities in a war-affected setting. *ScienceDirect*. 2022. Vol. 315. 114700. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178122002943>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАГНЕННЯ ДО УСПІХУ ТРЕЙДЕРІВ З РІЗНОЮ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ

Дешева В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Vika8girl@gmail.com*

Актуальність дослідження зумовлена динамічним розвитком фінансових ринків та зростанням кількості фахівців, діяльність яких відзначається високим рівнем ризику, відповідальності та психоемоційного напруження. Ефективність трейдера визначається не лише знанням ринку й аналітичними навичками, а передусім особистісними характеристиками – мотивацією досягнення, здатністю контролювати емоції, толерантністю до невизначеності та стресостійкістю. Саме остання виступає ключовим чинником, який забезпечує збереження продуктивності в умовах ринкових коливань, ризику фінансових втрат і тиску швидких рішень [2, с. 99].

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити показники стресостійкості студентів, встановивши взаємозв'язок з особливостями мотивації до успіху.

Методика та організація дослідження. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemur-Tessier-Fillion); «Тест на визначення стресостійкості особистості» (авт. В. Семіченко); Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге; Методика спрямована на виявлення мотивації досягнення А. Мехрабіана «Діагностика мотивації досягнення успіху»; Методика спрямована на виявлення мотивації досягнення Т. Елерса «Дослідження мотивації досягнення успіху»;

Узагальнений аналіз результатів дослідження психологічних характеристик трейдерів дозволяє окреслити ключові закономірності, що визначають їх професійну ефективність, емоційну стійкість та мотиваційну спрямованість. Діяльність у сфері трейдингу супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження,