

заохочує рефлексію, надає простір для емоційного вираження і взаємної підтримки – студенти поступово формують внутрішній контроль не через примус, а через усвідомлення власних можливостей. У кризовий період це середовище стає ключовим чинником збереження психічного здоров'я та активності молоді. Отже, розвиток навичок саморегуляції студентів варто розглядати як стратегічне завдання сучасної освіти – як механізм, що не лише допомагає долати труднощі, а й формує здатність до цілісного самоврядування, гнучкості та самовідновлення особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа професійної підготовки майбутнього фахівця. *Психологічні перспективи*. 2024. № 41. С. 100–111.
2. Лозовецька В. Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1 (108). С. 85–98.
3. Паламарчук О. М., Короцінська Ю. А. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Педагогіка та психологія: теорія і практика*. 2020. Т. 6, № 1. С. 111–119.
4. Пальок І. В., Шашенкова А. О. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). С. 1639–1650.
5. Станкевич Р. І. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у хлопців та дівчат юнацького віку. *Наукові записки. Серія Психологія і педагогіка*. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2012. С. 165–170.
6. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 189–198.
7. Яцюк М. П. *Психологія саморегуляції: практикум*. Київ: Київський університет ім. Б. Грінченка, 2020. 146 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Крамаренко А. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема життєстійкості молоді особистості сьогодні є вкрай актуальною, оскільки суспільство щоразу ставить перед нею численні випробування, пов'язані із соціально-економічними, політичними кризами, війною, пандемією covid-19. Сучасна молода людина повинна вміти швидко пристосовуватися до нових умов, протистояти стресовим факторам, успішно долати життєві труднощі, брати на себе

відповідальність, відстоювати власні інтереси, цінності, переконання, зберігаючи при цьому фізичне та психологічне здоров'я. Крім того, варто пам'ятати й про вікові кризи, які також впливають на життєстійкість особистості юнацького віку: пошук ідентичності, початок самостійного дорослого життя, професійне становлення тощо. Тому проблему життєстійкості сааме студентської молоді ми вважаємо досить важливою та актуальною.

Про важливість проблеми життєстійкості особистості, її значення для розвитку особистості, чинники, які сприяють її формуванню, стверджувала значна кількість вітчизняних і зарубіжних дослідників. Серед них – Г. Варіна, Ж. Вірна [1], К. Гавриловська [2], С. Загородня, Л. Куліков, С. Мадді, С. Сергієнко, І. Солкова, П. Томанек. Так, С. Мадді зауважував, що поняття життєстійкості людини відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, впливає на її мотивацію подолання стресогенних життєвих ситуацій.

Відповіддю на виклики сучасного суспільства є здатність особистості до зрілих і складних форм регуляції. У цих умовах необхідно розглянути життєстійкість як ключовий ресурс подолання стресогенних ситуацій, систему переконань, як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, управляти ними, вміти сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними. Отже, існує об'єктивна необхідність у вивченні змісту життєстійкості студентів у взаємозв'язку з їх соціально-психологічними ресурсами.

Для проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості студентів використано такі методики як Опитувальник афіліації (за описом Р. Немова) та «Тест життєстійкості» С. Мадді. До емпіричного дослідження залучено 60 студентів (53 дівчини та 7 хлопців) факультету психології і соціальної роботи, які навчаються за спеціальністю «Психологія» за освітньою програмою «Кризова психологія» на факультеті психології і соціальної роботи у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка.

За підсумками дослідження встановлено, що для 48% досліджуваних властивий низький рівень афіліації, як прагнення бути у стосунках з оточуючими, залежати від них. Виражена орієнтованість на взаємодію з однолітками властива для 45% студентів, які прагнуть контактувати з оточуючими, бажають встановлення дружніх і довірливих стосунків та надають важливого значення комунікації у своєму житті.

При цьому, переважна більшість юнаків із досліджуваної вибірки (53%) схильна до комунікації на основі мотиву небажання

бути самотнім, що відображає їх схильність остерігатися самотності і контактувати з однолітками не через прагнення бути у тісних стосунках з іншими людьми, а через побоювання залишитись на самоті. Для 32% досліджуваних не властива виражена мотивація уникнення самотності, їх контакти з однолітками базуються на прагненні до взаємодії.

Результати свідчать, що студенти-психологи із низьким показником життєстійкості характеризуються переважанням мотиву уникнення самотності (62%), вступають до міжособистісних контактів через страх залишитись на одинці поза системою соціальних контактів. Їх прагнення до взаємодії не є проявом мотиву афіліації (що виражена на низькому рівні у 63% представників цієї групи), а походить від страху залишитись на одинці, що для них не стерно зважаючи на знижену життєстійкість та не спроможність віднаходити в соціальному оточенні ресурс для подолання складних життєвих ситуацій.

Натомість, студенти із високим показником життєстійкості характеризуються переважанням мотиву афіліації (75%), прагнуть здійснювати реальну особистісно значущу комунікацію з оточуючими людьми. Вони не бояться бути на самоті, а прагнуть проявляти свою особистість у комунікативному процесі та пізнавати психологічні характеристики інших людей. Такі достатньо спрямовані до комунікації, зважаючи на їх більшу психологічну зрілість та комунікативну спрямованість, орієнтацію сприймати соціальне середовище у вигляді вагомого ресурсу для подолання складних життєвих ситуацій. Їх прагнення спілкування підкорене тенденції саморозкриття у взаємодії, а не підкорюється мотиву спілкуватися «хоч із кимось», який частіше проявляється у не життєстійкої особистості.

Загалом, співвідношення мотивів на спілкування студентів відображає їх орієнтованість до встановлення стосунків.

При цьому студенти-психологи із низьким показником життєстійкості характеризуються переважанням мотиву уникнення самотності, вступають до міжособистісних контактів через страх залишитись на одинці поза системою соціальних контактів. Натомість, студенти із високим показником життєстійкості характеризуються переважанням мотиву афіліації, прагнуть здійснювати реальну особистісно значущу комунікацію з оточуючими людьми. Вони не бояться бути на самоті, а прагнуть проявляти свою особистість у комунікативному процесі та пізнавати психологічні характеристики інших людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варіна Г. Б. Життестійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи* : матеріали Всеукр. internet-конф. / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, 2018. С. 28–34.
2. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життестійкості особистості: арт-коучинговий підхід, *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип.16. С. 83–90.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ІЗ РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кузьменко С. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Нова соціально-економічна і ідеологічна ситуація, що склалася після 2014 року і ускладнилася після 2022 року, відкрила психології реальні можливості доведення свого теоретичного потенціалу на матеріалі науково обґрунтованого розв'язання чималої кількості задач, висунутих перед нею досвідом практичної діяльності людини. Вагомим напрямком такої діяльності виступає вивчення показників і закономірностей соціально-психологічної адаптації військових.

Аналіз досліджень показав, що на процес адаптації можуть впливати суб'єктивні фактори, які включають загальну та спеціальну підготовленість, характер, темперамент, пізнавальні та інші психічні процеси, вихідні функціональні стани, вік [1, 2].

Адаптація військовослужбовця до умов несення служби детермінована протиріччям між вимогами професійної діяльності і військової спільноти, з одного боку, і можливостями, здібностями, індивідуальним стилем діяльності, спілкування, потенціалом і життєвим досвідом – з іншої [3].

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності пошуку оптимальних шляхів адаптованості військовослужбовців та врахування їх індивідуально-типологічних особливостей у процесі пристосування до умов несення служби.

Для емпіричного вивчення соціально-психологічної адаптації військових із різними акцентуаціями характеру під час професійної підготовки нами проведено комплексне дослідження, у якому взяли участь 75 респондентів (17-19 років), які проходять професійну підготовку у Військовому коледжі сержантського складу Військового