

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мац О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
matsoksana040@gmail.com*

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови психоемоційного напруження для молоді. У ситуації постійного стресу, невизначеності та втрати безпеки особливої значущості набуває здатність до саморегуляції – свідомого керування емоціями, думками й поведінкою, що сприяє збереженню внутрішньої стабільності та соціальної активності особистості.

Саморегуляція виступає основним механізмом соціально-психологічної стійкості, забезпечуючи адаптацію до змін, здатність приймати зважені рішення та підтримувати оптимальний рівень психічного функціонування навіть у кризових умовах. Саме саморегуляція дозволяє особистості виступати суб'єктом власної життєдіяльності, долаючи зовнішні обставини через внутрішні ресурси [1].

Наукові концепції К. Ріфф, Е. Дінера, Р. Раяна та Л. Десі розглядають психологічне благополуччя як результат гармонійної саморегуляції, що включає усвідомленість, автономію, життєві цілі та самоприйняття [2, 3]. У працях М. Боришевського [4] і Т. Титаренко наголошено, що ефективна саморегуляція є основою самозбереження та внутрішньої стійкості особистості в умовах тривалого стресу.

Вітчизняні дослідники (Т. Тітова, М. Кононова, В. Татенко) зазначають, що формування навичок саморегуляції у студентів є не лише індивідуальним завданням, а й важливим напрямом освітньо-психологічного супроводу, який підвищує стійкість майбутніх фахівців до професійних і життєвих труднощів [5].

Дослідження особливостей саморегуляції як чинника соціально-психологічної стійкості молоді в умовах війни є актуальним з огляду на необхідність збереження психічного здоров'я, розвитку адаптаційних ресурсів і забезпечення особистісного та професійного становлення студентів у часи глибоких суспільних трансформацій.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей саморегуляції як чинника соціально-психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану, а також визначення взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям і адаптивності студентів.

Для реалізації мети було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. До теоретичних належать аналіз, синтез, узагальнення й систематизація наукових джерел щодо проблеми саморегуляції та психологічного благополуччя молоді. У емпіричній частині дослідження застосовано три психодіагностичні методики: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [2], що дають змогу оцінити рівень самоприйняття, автономії, особистісного зростання та життєвих цілей; опитувальник оцінки рівня задоволеності якістю життя Q-LES-Q; а також методику «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. Моросанової та Є. Коноз [6], яка дозволяє дослідити рівень і особливості усвідомленої регуляції поведінки. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою критерію χ^2 -Пірсона для перевірки достовірності відмінностей між показниками студентів різних форм навчання.

Емпірична частина дослідження проводилася на базі факультету психології та соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. У вибірку увійшло 62 студенти спеціальності «Психологія», серед яких 32 представники денної та 30 заочної форми навчання (32 дівчини і 30 юнаків віком від 18 до 23 років). За результатами опитування за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [2], середній інтегральний показник благополуччя у студентів денної форми склав $68,4 \pm 1,9$ балів, тоді як у студентів заочної форми – $63,2 \pm 2,1$ балів ($p < 0,05$). Найвищі результати денна форма продемонструвала за шкалами «позитивні стосунки» ($M = 11,8$), «особистісне зростання» ($M = 12,4$) та «життєві цілі» ($M = 12,1$), що свідчить про їхню активну соціальну взаємодію, орієнтацію на розвиток і високий рівень осмисленості життя. У студентів заочної форми дещо нижчими виявилися показники за шкалами «самоприйняття» ($M = 10,2$) та «екологічна компетентність» ($M = 9,8$), що вказує на підвищене навантаження, пов'язане з поєднанням навчання і професійної діяльності.

Згідно з результатами за методикою «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. Моросанової, Є. Коноз [28], у студентів заочної форми навчання рівень сформованості загальної саморегуляції склав $72,5 \pm 2,3$ балів, що статистично вище, ніж у студентів денної форми ($66,1 \pm 2,0$ балів, $p < 0,05$). Найбільш вираженими регуляторними процесами у заочників є планування ($M = 13,7$), моделювання ($M = 12,9$) та оцінка результатів ($M = 12,4$), що свідчить про здатність самостійно організовувати діяльність і контролювати власну поведінку. У студентів денної форми спостерігається більш високий рівень гнучкості поведінки ($M = 11,8$), що відображає їх адаптивність у змінних освітніх ситуаціях.

Результати за опитувальником задоволеності якістю життя Q-LES-Q показали, що студенти з високим рівнем саморегуляції мають також високі показники задоволеності життям ($M = 74,3 \pm 2,5$ балів) порівняно з тими, у кого рівень саморегуляції є середнім ($M = 68,6 \pm 2,2$ балів) ($p < 0,05$). Найвищі оцінки отримано за сферами «міжособистісні стосунки» ($M = 15,4$) та «психічне здоров'я» ($M = 14,7$).

Кореляційний аналіз засвідчив позитивний зв'язок між рівнем саморегуляції та показниками психологічного благополуччя ($r = 0,64$, $p < 0,01$), а також між саморегуляцією та задоволеністю якістю життя ($r = 0,59$, $p < 0,01$). Це підтверджує гіпотезу, що високий рівень саморегуляції виступає суттєвим чинником соціально-психологічної стійкості молоді.

Проведене дослідження засвідчило, що саморегуляція є провідним чинником соціально-психологічної стійкості молоді в умовах війни. Вона забезпечує здатність зберігати емоційну рівновагу, свідомо керувати власними почуттями, поведінкою та мисленням, що дозволяє успішно долати вплив стресових і кризових ситуацій. Саморегульована особистість проявляє вищу здатність до самоконтролю, адаптації, конструктивного прийняття змін і відновлення внутрішнього ресурсу.

Встановлено, що рівень розвитку саморегуляції безпосередньо пов'язаний із показниками психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та адаптивності студентів. Особи з більш сформованими саморегуляційними механізмами демонструють більшу емоційну стабільність, упевненість, цілеспрямованість і здатність до підтримання соціальної активності навіть у складних обставинах воєнного часу.

Порівняльний аналіз показав, що студенти денної форми навчання характеризуються вищими показниками психологічного благополуччя, тоді як у студентів заочної форми вираженішими є процеси саморегуляції – планування, моделювання, корекція поведінки та оцінка результатів. Це пояснюється більшим життєвим досвідом і необхідністю поєднувати навчання з іншими сферами діяльності, що сприяє розвитку внутрішньої організованості та відповідальності.

Саморегуляція виступає базовим психологічним ресурсом, який визначає рівень соціально-психологічної стійкості молоді, сприяє підтриманню позитивного емоційного стану та ефективному подоланню стресових ситуацій. Вона є не лише індивідуальною характеристикою, а й важливим чинником професійного становлення майбутніх фахівців допоміжних професій.

Розвиток навичок саморегуляції повинен стати одним із пріоритетних напрямів роботи психологічних служб закладів освіти. Впровадження тренінгових програм, консультацій і психопросвітницьких заходів, спрямованих на формування усвідомленості, емоційної гнучкості та стресостійкості, сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Рибалка В. В. Психологія праці особистості: навч.-метод. посіб. Кременчук: ПП Щербатих, 2006. 76 с.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. P. 7–19.
3. Zimbardo P. G., & Ruch, F. L. *Psychology and Life* (9th ed.). Scott, Foresman and Company. 1975. 788 p.
4. Боришевський М. Й. Розвиток саморегуляції поведінки школярів: дис... д-ра психол. наук: 19.00 07. К., 1992. 77 с.
5. Тітова Т. Є. Психологічний супровід першокурсників до навчання у виші. *Психологія і особистість*. Київ – Полтава, 2018. №1 (13). С.161-170.
6. Сидоренко Н. І. Специфіка розвитку саморегуляції в юнацькому віці. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи* : матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 2-3 червня, 2011 р.) / за ред. Саух І. В. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2011. С.361–363.

БІЗНЕС ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ПАРТНЕР ДЕРЖАВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нагайчук Н. Г., Посохова Г. В.

Черкаський державний технологічний університет
Nagaichuk_n@ukr.net, h.v.posokhova.fht24@chdtu.edu.ua

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення потенціалу соціальної відповідальності бізнесу як інструменту посилення системи соціального захисту населення, особливо в умовах децентралізації, реформування соціальної політики та зростання ролі недержавних утворень, оскільки сприяє розвитку моделей ефективної взаємодії між бізнесом і державою у сфері соціального забезпечення.

Метою є визначення та обґрунтування ролі соціально відповідального бізнесу як стратегічного партнера держави у сфері соціального захисту населення в умовах війни, зокрема шляхом оцінки його потенціалу щодо підвищенні ефективності соціальних програм, підтримці вразливих груп населення та зміцненні стійкості суспільства до кризових викликів.