

Висновок. Подальше дослідження емоційно-вольової сфери фахівців сприятиме глибшому розумінню природи емоційного інтелекту та механізмів розвитку синдрому емоційного вигорання. Це, у свою чергу, дозволить визначити перспективні напрями профілактики та корекції вигорання шляхом удосконалення емоційної компетентності працівників.

На нашу думку, вивчення емоційного інтелекту як чинника запобігання синдрому емоційного вигорання має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення. Отримані результати таких досліджень можуть стати підґрунтям для розроблення програм розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формування емоційної стійкості й здатності до саморегуляції, що, зрештою, підвищує ефективність професійної діяльності та конкурентоспроможність працівників у сучасному соціальному просторі.

Список використаних джерел

1. Тихонович В. Емоційний інтелект як фактор підвищення ефективності міжособистісних комунікацій в організації. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 39–45.
2. Павлюк М. М., Журавська Д. С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І Франка, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 226-244.
3. Friendenderg H. G. Stuff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159–165.
4. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New Perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1988. V. 7. P.63–75.
5. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17, №4. P. 433–442.
6. Гулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гуменецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.

Лазоренко Борис

кандидат філософської наук, доцент,

провідний науковий співробітник

відділу соціальної психології особистості

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

(м. Київ)

ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ПРОТИДІЇ ЗАГРОЗАМ ВІЙНИ ТА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ПОСТВОЄННОГО ПЕРІОДУ

Сучасне посилення російської військової агресії проти України, систематичні дроніві та ракетні обстріли житлових кварталів українських міст, об'єктів енергетичної та цивільної інфраструктури значно збільшили кількість загроз здоров'ю і життю цивільного населення, в тому числі студентської молоді. Це значно актуалізує проблему її психологічної готовності до цих загроз, зокрема екологічних і епідеміологічних. Міжнародна спільнота, українське суспільство докладають усіляких зусиль щодо наближення справедливого миру та переходу до мирного життя. В цьому сенсі набуває доцільності забезпечення психологічної готовності населення, студентської молоді щодо її адаптації до умов поствоєнного періоду.

Метою тез є визначення стану психологічної готовності студентської молоді до протидії екологічним і епідемічним загрозам війни та аналізу результатів застосування

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
методики її підвищення шляхом зміцнення емоційного компоненту психологічного добробуту особистості.

Маємо зауважити, що згідно попередніх досліджень психологічної готовності студентської молоді до екологічних і епідемічних загроз в умовах війни [4] поряд із більш – менш адекватними рівнями самооцінки психологічної готовності особистості до загроз війни мають місце занижені та завищені їх рівні, спостерігається емоційна нестабільність, посилена тривожність, недостатня впевненість молоді стосовно готовності протидіяти загрозам війни за умови реальних зустрічей з ними. Також за результатами дослідження психологічної готовності у комплексі з іншими вагомими чинниками з'ясовано наявність парадоксальної адаптації студентської молоді до умов війни [5].

Стосовно емпіричної моделі та методів дослідження зазначаємо, що воно здійснено в комплексі з проведенням практичного заняття стосовно зміцнення емоційного компоненту психологічного добробуту (згідно концепції “Perma-Профайлер”) із використанням психотехнологій методики парадоксальної інтенції. Для з'ясування самооцінки змісту і рівня психологічної готовності студентської молоді стосовно протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни використано скринінговий запитальник, який вони заповнювали перед та після проведення практичного заняття. Запитальник складається: з 4 питань, що розкривають емоційний стан досліджуваних - рівень тривожності чи депресивності, оптимізму щодо майбутнього, контролю життя, впевненості у власних думках та переконаннях, (які взято з багатовимірного опитувальника процвітання опитувальника «PERMA-Профайлер» [8]), а також із 4 тверджень, 2 з яких стосуються готовності протидії екологічним загрозам здоров'ю і життю людини, 2 – готовності до протидії епідемічним загрозам. Готовність респондентів до протидії екологічним та епідемічним загрозам визначалася за їхньою суб'єктивною самооцінкою здатності правильно сприйняти й оцінити загрози та свій стан впевненості до протидії їм. Самооцінка тверджень здійснювалася за 5-бальною шкалою ступеня згоди – відповідно від 0 до 4 («зовсім ні», «трохи», «середньо», «сильно», «дуже сильно»). Показники «зовсім ні», «трохи» віднесено до низького рівня; «середньо» до середнього рівня; «сильно», «дуже сильно» - до високого рівня. Дослідження проводилося у жовтні 2025 року за допомогою авторської анкети. В ньому взяли участь 26 студентів київського економічного вузу - 19 студенток та 7 студентів віком від 16 до 18 років.

Щодо зміцнення емоційного компоненту психологічного добробуту у забезпечення належних рівнів психологічної готовності використано методичний комплекс фасилітативних психотехнологій, до якого входять 1) вербальні, тілесно зорієнтовані та дихальні техніки само та взаємодопомоги [1]. Особливість комплексу полягає у використанні негативних станів як ресурсів відновлення, набуття та подальшої стабілізації позитивних станів. Він базується на версії методики парадоксальної інтенції В. Франкла, провідним завданням якої є створення умов для актуалізації механізму парадоксальної реакції щодо забезпечення зазначеного опрацювання негативних станів і набуття позитивних, подальшої стабілізації та зміцнення позитиву [2].

Результати дослідження. Порівняння рівнів та показників готовності до протидії загрозам війни перед та після практичного заняття із застосування методики парадоксальної інтенції представлені в наступній таблиці.

Таблиця 1.

Питання та твердження	Рівні	Перед	Після
		показники у %	
1. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?	низький	73,1	77,0
	середній	19,2	11,5
	високий	7,7	11,5

2. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?	низький	19,2	26,9
	середній	34,6	23,1
	високий	46,2	50,0
3. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?	низький	15,5	11,6
	середній	30,7	19,2
	високий	53,8	69,2
4. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?	низький	11,6	7,7
	середній	30,7	26,9
	високий	57,7	65,4
5. Мої знання та вміння щодо застосування засобів забезпечення від екологічних загроз є достатніми, щоб почуватися спокійно в разі їх виникнення.	низький	26,9	3,8
	середній	46,1	57,7
	високий	26,9	38,4
6. Часом мені здається, що в разі виникнення реальної екологічної загрози мені буде важко опанувати свої емоції.	низький	19,2	11,5
	середній	46,2	53,8
	високий	34,6	34,7
7. Мої знання та вміння застосовувати протиепідемічні засоби дозволяють мені почувати себе спокійно та впевнено.	низький	23,1	11,5
	середній	46,2	38,5
	високий	30,7	50,0
8. Коли я думаю про реальну зустріч із епідемічними загрозами, то відчуваю себе не дуже впевнено.	низький	27,0	11,5
	середній	34,6	50,0
	високий	38,4	38,5

Огляд отриманих результатів дослідження. З'ясовано вплив методики зміцнення емоційного компоненту психологічного добробуту на готовність студентської молоді протидіяти загрозам війни. За порівнянням результатів перед і після проведення практичного заняття відбувся перерозподіл показників тривожності і депресивності в бік збільшення відсотку низьких рівнів; спостерігається перерозподіл показників оптимізму з приводу майбутнього та зріс його високий рівень; також відбувся перерозподіл показників контролю свого життя із зростанням його високого рівня; за рахунок зменшення низки та середніх рівнів; зросла впевненість у власних думках і переконаннях; також спостерігається позитивна динаміка зростання впевненості у своїх знаннях та спроможності їх застосування студентською молоддю щодо протидії реальним екологічним та епідемічним загрозам. В цілому, маємо зазначити вплив загальної психологічної готовності студентської молоді протидіяти загрозам війни на їх конкретну готовність протидіяти екологічним та епідемічним загрозам.

Список використаних джерел

1. Лазоренко Б. П. Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення*: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ] / ред. кол.: Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – К.: ІСПП НАПН України, 2020. С. 57 – 61. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/Horizons_of_post-traumatic_personal_life-creation.pdf

2. Лазоренко Б.П. Парадоксальна інтенція: європейський та український досвід опанування посттравматичних стресових станів в умовах російсько-української війни. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* [збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Відп. Ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 37 – 40. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732124>

4.Лазоренко Б., Безлюдна В. Скринінг самооцінки студентською молоддю готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам в аспекті їхнього психологічного добробуту в умовах війни. *Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу: матеріали кр. столу* (27 берез. 2025 р., м. Київ) / за наук. ред. О. В. Креденцер; ІСПП НАПН України. Київ: Талком, 2025. С. 74–77. Частина URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745259>.

5.Лазоренко Б.П. Психологічна готовність студентської молоді протидії загрозам війни: тенденції парадоксальної адаптації. *Інноваційні тенденції в науці, освіті та технологіях: виклики та перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Полтава, 23 серпня 2025 р.). Полтава: ЦФЕНД, 2025, С. 52 -57. <https://www.economics.in.ua/2025/08/23.htm>

6.Лазоренко Б.П. Готовність та психологічний добробут студентської молоді у протидії екологічним та епідемічним загрозам: методика забезпечення в умовах війни. *Ментальне здоров'я* № 3. 2025. С. 57-62 <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.10>

7.Савченко О.В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “Регма-Профайлер”: адаптація методики та її психометричні властивості. *Психологія особистості. Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 167-178. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf>

Ларіна Тетяна

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(м. Київ)*

КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЗАПОРУКА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕКОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Сучасні дослідження когнітивних моделей стійкості людини доводять, що психологічна стійкість є провідною детермінантою здоров'я і полягає у здатності адаптуватися до мінливих ситуаційних викликів та змінювати мислення, що й дозволяє людям отримувати найкращі з можливих результатів в різних ситуаціях [2]. З когнітивними процесами сприйняття навколишнього світу безпосередньо пов'язане набуття необхідних знань й навичок безпечної поведінки, когнітивного аналізу ситуації, способів, методів і засобів розв'язання нестандартних завдань, пошуку найкращих способів вирішення екстрених ситуацій.

Усвідомлення перспективи глобальних екологічних та епідемічних загроз, особливо в умовах активних військових дій є викликом для когнітивних структур особистості, тобто ставить актуальні вимоги до когнітивної стійкості та можливостей збереження когнітивної рівноваги людини. Отже, когнітивна стійкість відіграє важливу роль у формуванні стійкості учасників освітнього процесу перед життєвими обставинами та її спроможності зберігати здоров'я та якість життя під тиском зовнішніх руйнівних факторів, стійкої просоціальної