

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Кафедра соціальної роботи та соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **«ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ
СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»**

Студентки 4 курсу групи зСР-45

Спеціальності 231 «Соціальна робота»

Пюрко Ірини Ігорівни

Керівник:

д.п.н, проф. Калаур Світлана Миколаївна

Національна шкала _____

Кількість балів: __ Оцінка: ECTS ____

АНОТАЦІЯ

Пюрко Ірина Ігорівна «Шляхи подолання негативного впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді засобами соціального консультування» бакалаврська робота. Тернопіль 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню шляхів подолання негативного впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді засобами соціального консультування. Актуальність теми зумовлена сучасними суспільними трансформаціями, зростанням соціальної напруги та появою нових ризиків для молоді. Особливу увагу приділено таким негативним чинникам, як соціальна ізоляція, міжособистісні конфлікти, груповий тиск, інформаційне перевантаження, кібербулінг, академічний стрес та недостатній рівень соціальної підтримки. Встановлено, що зазначені фактори можуть спричиняти розвиток тривожності, емоційного виснаження, соціальної пасивності та труднощів у міжособистісній взаємодії. Вивчено можливостей соціального консультування як ефективного засобу підтримки студентської молоді. Визначено основні функції соціального консультування. За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо організації консультативної підтримки студентської молоді, спрямованої на профілактику негативних соціально-психологічних явищ, розвиток комунікативних навичок, зміцнення психологічного благополуччя та підвищення адаптаційного потенціалу особистості.

Ключові слова: соціальне середовище, студентська молодь, соціальне консультування, соціальна адаптація, психологічне благополуччя, соціальна підтримка, тривожність, соціалізація, копінг-стратегії, студентство.

ABSTRACT

PIURKO Iryna Ihorivna "Ways to overcome the negative impact of the social environment on the development of student youth by means of social counseling" bachelor's thesis. Ternopil 2026.

This qualification paper is devoted to the study of ways to overcome the negative impact of the social environment on the development of student youth by means of social counseling. The relevance of the topic is determined by modern social transformations, increasing social tension, and the emergence of new risks for youth. Special attention is paid to negative factors such as social isolation, interpersonal conflicts, peer pressure, information overload, cyberbullying, academic stress, and insufficient social support. It has been established that these factors may cause anxiety, emotional exhaustion, social passivity, and difficulties in interpersonal interactions.

The possibilities of social counseling as an effective means of supporting student youth are studied. The main functions of social counseling are identified. Based on the research results, practical recommendations were developed regarding the organization of counseling support for student youth aimed at preventing negative socio-psychological phenomena, developing communication skills, strengthening psychological well-being, and enhancing the adaptive potential of the individual.

Keywords: social environment, student youth, social counseling, social adaptation, psychological well-being, social support, anxiety, socialization, coping strategies, students.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	9
1.1. Теоретичний аналіз впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді	9
1.2. Психологічні та соціальні наслідки негативного впливу середовища на студентів	14
1.3. Роль соціального консультування у подоланні деструктивних впливів соціального середовища	22
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ	28
2.1. Діагностика рівня впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді	28
2.2. Аналіз результатів дослідження та виявлення потреб студентів у соціальному консультуванні	Помилка! Закладку не визначено.
2.3. Рекомендації щодо використання соціального консультування для мінімізації негативного впливу соціального середовища на студентську молодь	36
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасне соціальне середовище характеризується зростанням напруженості, нестабільності та інформаційного перенасичення, що відчутно позначається на психосоціальному стані студентської молоді. Соціальні зміни, економічні виклики та трансформація суспільних норм формують умови, у яких студенти стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності та невизначеності щодо власного майбутнього. Водночас цей віковий період є етапом активного становлення особистості, формування професійної ідентичності та вироблення моделей соціальної поведінки. Під впливом несприятливих соціальних факторів можуть виникати труднощі адаптації, погіршення міжособистісної взаємодії та зниження рівня саморегуляції, що здатне ускладнювати навчання та соціальну інтеграцію.

Особливу увагу привертає поширення соціально-психологічних ризиків, пов'язаних із цифровізацією комунікацій, зростанням агресії у мережевому просторі, формуванням залежнісних моделей поведінки та зменшенням якості живого спілкування. У студентському середовищі це може проявлятися через соціальну ізоляцію, зниження рівня емоційної стійкості, виникнення конфліктів та труднощів у побудові підтримувальних стосунків. Негативний вплив зовнішніх умов часто посилюється недостатнім рівнем соціальної компетентності, обмеженим досвідом подолання кризових ситуацій та недостатньою поінформованістю про можливості отримання професійної підтримки. У сукупності ці чинники формують потребу у дослідженні механізмів протидії несприятливим впливам соціального середовища на студентську молодь.

Соціальне консультування виступає одним із дієвих засобів підтримки, що здатен сприяти розвитку адаптивних навичок, формуванню конструктивних моделей взаємодії та зміцненню психологічного благополуччя студентів.

Його потенціал у роботі зі студентською молоддю полягає у можливості надання індивідуально орієнтованої підтримки, що враховує специфіку вікового розвитку, соціальних потреб та навчального середовища. Разом з тим питання інтеграції соціального консультування в освітній простір потребує подальшого теоретичного та емпіричного обґрунтування.

Об'єкт дослідження: вплив соціального середовища на розвиток студентської молоді.

Предмет дослідження: шляхи подолання негативного впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді.

Мета дослідження: дослідити особливості негативного впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді та визначити можливості соціального консультування як засобу мінімізації його негативних проявів.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння, інтерпретація наукових джерел, емпіричні методи дослідження, аналіз та інтерпретація результатів, статистичний аналіз результатів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що негативний вплив соціального середовища суттєво позначається на психологічному стані та соціальному функціонуванні студентської молоді. Ймовірно, використання засобів соціального консультування може сприяти зниженню негативних проявів соціального впливу та підвищенню рівня адаптивності й соціальної стійкості студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді.
2. Охарактеризувати форми та прояви негативного впливу соціального середовища на студентську молодь.
3. Визначити роль соціального консультування у подоланні негативного впливу соціального середовища.

4. Дослідити психологічні та соціальні прояви негативного впливу соціального середовища серед студентської молоді.
5. Розробити практичні рекомендації щодо використання соціального консультування у підтримці студентської молоді.

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів 1–2 курсів факультету педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (ТНПУ). У дослідженні брали участь 42 студенти віком 18–24 роки (2 юнаки та 40 дівчат), які навчаються за спеціальностями «Психологія», «Початкова освіта», «Дошкільна освіта». Опитування проводилося на засадах добровільної участі та анонімності відповідей.

Теоретичне значення: полягає у поглибленні уявлень про роль соціального середовища у розвитку студентської молоді, а також у систематизації наукових підходів до застосування соціального консультування для подолання зовнішніх деструктивних впливів. Дослідження уточнює зміст понять, пов'язаних із соціальною підтримкою та адаптацією студентів. Отримані положення можуть слугувати основою для подальших теоретичних розробок у сфері соціальної роботи та психологічного консультування.

Практичне значення: визначається можливістю впровадження результатів дослідження у діяльність соціальних служб, центрів підтримки студентства та освітніх закладів. Запропоновані рекомендації можуть бути використані фахівцями для організації консультувальної роботи, спрямованої на зниження негативного впливу соціального середовища.

Наукова новизна: полягає в узагальненні сучасних підходів до вивчення негативного впливу соціального середовища на студентську молодь та визначенні можливостей соціального консультування як засобу підтримки й профілактики негативних соціально-психологічних проявів. Уточнено особливості впливу соціального середовища на психологічний стан та соціальне функціонування студентської молоді. Запропоновано практичні

рекомендації щодо застосування соціального консультування у роботі зі студентською молоддю.

Структура роботи: робота складається з двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 62 сторінок, основний текст розміщений на 50 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичний аналіз впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді

Соціальне середовище виступає багатовимірним конструктивним і водночас ризикогенним простором, у межах якого студенти формують свої соціальні зв'язки, систему цінностей і поведінкові стратегії, тому дослідники дедалі частіше наголошують на ролі соціально-психологічних чинників у динаміці розвитку молоді.

У цьому контексті погляд А. Гусєва [11] на феномен толерантності до невизначеності дозволяє розглядати студентське середовище як таке, що потребує підвищеного рівня внутрішньої гнучкості, адже студенти постійно взаємодіють зі змінними умовами соціального простору. Культурні та комунікативні виклики, зумовлені нестабільністю суспільства, розмивають традиційні орієнтири і підсилюють відчуття напруженості, що позначається на соціальній поведінці молоді. Низький рівень стійкості до невизначеності може спричинювати імпульсивність, уникання соціальних контактів або, навпаки, надмірне прагнення до відповідності груповим очікуванням. Така взаємозалежність підтверджує тезу про те, що психологічні характеристики особистості є одним із головних модераторів впливу середовища на розвиток студента.

Соціальні зв'язки та умови взаємодії у студентському середовищі значною мірою визначають характер особистісної динаміки, і дослідження А. Шостака [45] демонструє, що креативний розвиток студентів залежить від наявності простору, де допускається самовираження й пошук власних рішень. У середовищі, яке позначене конкуренцією, високими академічними вимогами й постійною оцінкою з боку однолітків, здатність до творчої діяльності може

згортатися, якщо студенти не відчують соціальної підтримки. Форми взаємодії в групі впливають на внутрішню свободу мислення та готовність брати участь у діяльності, що передбачає інтелектуальний ризик. Коли соціальне середовище стимулює порівняння, критику та непродуктивну конкуренцію, студенти демонструють схильність до конформізму, що перешкоджає розвитку їхньої автономії. У таких умовах зростає ймовірність появи тривожності, що безпосередньо позначається на навчальних результатах.



Рисунок 1.1. Впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді

Дослідження умов становлення громадянських компетентностей студента, презентоване Н. Марком [22], демонструє залежність громадянської зрілості від характеру освітнього середовища. Підтримка автономії, відповідальності та партнерської взаємодії підсилює соціальну активність і здатність до рефлексії, тоді як авторитарна модель комунікації пригнічує ініціативність і відповідальне ставлення до суспільних процесів. У продовження цієї проблематики О. Гульбс [10] аналізує психологічну культуру студентського середовища, пов'язуючи емоційну стабільність із продуктивною взаємодією в групі. Недостатня регуляція емоцій підсилює дію деструктивних впливів сім'ї, соціальних мереж та освітнього простору, що ускладнює міжособистісне спілкування. Відповідно, психологічна культура виконує функцію стабілізації соціальної взаємодії.

Своєю чергою, В. Мірошніченко [25] розглядає освітнє середовище як основу формування відповідальної громадянської позиції. Соціально-економічні зміни, вплив медіа та цифрових платформ ускладнюють соціалізацію молоді, посилюють дезорієнтацію й недовіру до інституцій. За умов переважання байдужості або негативізму знижується готовність студентів до суспільної активності. Паралельно К. Грона [9] досліджує вплив агентів соціалізації на розвиток конструктивної взаємодії та соціальної чутливості. Сім'я, освітній заклад, однолітки й мас-медіа формують поведінкові моделі та визначають особливості адаптації молоді. За суперечливості вимог соціального оточення посилюються труднощі формування стійкої ідентичності та емоційна нестабільність.

Водночас Т. Плачинда [31] пов'язує розвиток самостійності студента з рівнем підтримки соціального середовища. Позитивне ставлення до ініціатив сприяє внутрішній дисципліні та відповідальності, тоді як жорсткі очікування й знецінення зусиль формують пасивність і знижують навчальну мотивацію. Додатково Р. Міщенко [34] аналізує розвиток лідерського потенціалу в колективній діяльності. Взаємна підтримка у студентських групах стимулює ініціативність і відповідальність, тоді як конфліктне середовище гальмує

особистісне зростання. Подібні труднощі адаптації розглядає В. Візавер [4], пов'язуючи їх із різкою зміною соціальних умов, втратою звичних зв'язків і підвищеним емоційним навантаженням.

Окрему увагу сучасні дослідження приділяють цифровому середовищу. І. Годнюк [7] доводить, що онлайн-простір став провідним чинником соціалізації молоді. Поряд із новими формами комунікації він поширює кібербулінг, інформаційне перевантаження й залежні поведінкові моделі. За низького рівня критичного оцінювання інформації зростає вразливість студентів до негативних впливів.

У зв'язку з цим А. Ходцева [43] наголошує на значенні рефлексивного мислення для аналізу соціальних впливів. Розвинені рефлексивні навички сприяють подоланню конфліктів і зниженню залежності від групового тиску, тоді як їх недостатність посилює імпульсивність і орієнтацію на зовнішні оцінки. У свою чергу, У. Варнава [3] розглядає соціальне середовище як простір формування резильєнтності: підтримка однолітків і викладачів підсилює витривалість, тоді як нестабільні умови поглиблюють емоційні труднощі.

У межах аналізу соціальної напруги А. Почебут [12] пов'язує труднощі адаптації студентської молоді зі зростанням інформаційних потоків і складністю їхнього опрацювання. Соціальне консультування розширює спектр адаптивних реакцій і знижує ризик формування дезадаптивних моделей поведінки. Подібною позиції дотримується А. Прихожан [19], зазначаючи, що емоційна нестійкість посилюється під впливом інформаційної перенасиченості. Консультативна підтримка сприяє стабілізації емоційного стану, розвитку навичок відбору інформації та зниженню когнітивного перевантаження.

Продовжуючи цю лінію, А. Фурман [6] досліджує вплив соціальних чинників на трансформацію ідентичності студентів. Недостатня соціальна підтримка знижує мотивацію та посилює емоційне виснаження, тоді як

консультативна робота активізує внутрішні ресурси й підтримує рефлексивні процеси.

Міжособистісні стосунки в академічній групі формують простір засвоєння поведінкових моделей, у межах якого відбувається неусвідомлене переймання способів взаємодії. Групові норми впливають на рівень автономності та здатність до саморегуляції. Як зазначає А. Бандура [17], соціальне навчання визначає широкий спектр реакцій на соціальні стимули. Адаптація до групових норм може набувати як конструктивного, так і деструктивного характеру. За цих умов соціальне консультування сприяє усвідомленню зовнішніх впливів і розвитку автономних стратегій поведінки.

Поряд із цим адаптивність студентів значною мірою залежить від доступності соціальної підтримки. Фрагментація комунікації посилює відчуття ізоляції. А. Гусев [11] наголошує на зв'язку між соціальною включеністю та якістю підтримки. Консультативний супровід компенсує дефіцит взаємодії та сприяє формуванню стабільних соціальних контактів.

Водночас період навчання у закладі вищої освіти супроводжується змінами у сфері емоційної регуляції. Підвищене навантаження часто проявляється емоційною нестійкістю, імпульсивністю або зниженням мотивації. А. Кіриленко [15] підкреслює роль соціальних ресурсів у формуванні адаптивності. Соціальне консультування підтримує осмислення внутрішніх конфліктів і розвиток конструктивних способів регуляції емоцій.

Не менш актуальною виступає проблема соціальної депривації. Брак підтримки та нестабільність зв'язків посилюють вразливість до групових впливів, що підкреслює А. Гончаренко [28]. За таких умов частішає withdrawal-поведінка, яка ускладнює взаємодію. Консультативна допомога спрямовується на активізацію соціальних контактів і розширення ресурсів підтримки.

Окремої уваги потребують періоди підвищених навчальних навантажень. Емоційне виснаження, апатія та тривожність знижують здатність до саморегуляції й негативно впливають на академічну діяльність. А. Карамушка [7] підкреслює зв'язок між соціальними умовами та емоційною

стійкістю студентів. У таких випадках соціальне консультування спрямовується на зменшення емоційного перевантаження та відновлення особистісних ресурсів.

Завершуючи аналіз, варто зазначити, що поведінкові реакції молоді значною мірою залежать від здатності осмислювати соціальні стимули та формувати власні моделі дій. У ситуаціях невизначеності зростає ризик виникнення деструктивних стратегій поведінки. А. Матвєєва [26] наголошує на небезпеці формування неконструктивних поведінкових патернів за умов дефіциту соціального зворотного зв'язку. Консультативні технології сприяють корекції поведінкових моделей і підвищенню внутрішньої стійкості студентів у мінливому соціальному середовищі.

1.2. Психологічні та соціальні наслідки негативного впливу середовища на студентів

Психологічні наслідки негативного впливу соціального середовища на студентів проявляються через комплекс внутрішніх переживань, деструктивних емоційних станів і трансформацій у когнітивній сфері, що поступово послаблюють здатність особистості адаптуватися до вимог освітнього простору. Нестабільність соціальних взаємодій, конфліктні мікросередовища, інформаційне перенавантаження та суперечливі соціальні очікування формують дискомфорт, який знижує рівень психологічного благополуччя. Подібні тенденції простежуються й у контексті розвитку резил'єнтності, на що звертає увагу У. Варнава [3], наголошуючи на тому, що негативний соціальний фон суттєво послаблює внутрішні механізми стійкості до стресу. Внаслідок цього студенти втрачають відчуття керованості власним життям, що провокує появу тривожних і депресивних реакцій, які закріплюються як стійкі психологічні патерни.

**Психологічні наслідки негативного впливу соціального середовища
на студентську молодь**

Психологічний наслідок	Опис прояву	Типові характеристик и поведінки	Можливі довгострокові наслідки	Фактори поглиблення стану
Підвищена тривожність	Формування стійкого відчуття напруження та невизначеності	уникнення соціальних контактів, труднощі з концентрацією	ризик емоційного виснаження, розвиток тривожних розладів	академічний тиск, порівняння з іншими
Зниження самооцінки	Втрата впевненості у власних здібностях	самокритика, страх помилок	дезадаптація, соціальна пасивність	негативна оцінка оточення
Емоційне виснаження	Зменшення ресурсу для навчання та взаємодії	апатія, порушення сну	хронічна втома, депресивні стани	надмірна навантаженість
Фрустрація	Неможливість задовольнити актуальні потреби	дратівливість, агресивні реакції	ризик конфліктної поведінки	незбалансована соціальна динаміка
Соціальна тривога	Страх оцінки чи осуду з боку інших	уникнення виступів, ізоляція	обмеження комунікативного розвитку	токсичні групові норми
Ригідність мислення	Зниження гнучкості у прийнятті рішень	стереотипність суджень, опір змінам	зменшення адаптивності	стресові та непередбачувані умови
Агресивність	Накопичення внутрішнього напруження та імпульсивні реакції	різкість у спілкуванні	конфлікти, порушення соціальних зв'язків	відсутність підтримки
Втрата мотивації	Згасання інтересу до навчання та саморозвитку	прокрастинація, зниження успішності	ризик відрахування, професійна дезорієнтація	негативні соціальні порівняння

Погіршення емоційного стану студентів особливо помітне у ситуаціях, коли соціальне середовище характеризується надмірною вимогливістю або не створює умов для конструктивної адаптації. Невизначеність, соціальна ізоляція та погіршення міжособистісних контактів формують передумови для

дезорганізованої поведінки, що проявляється емоційною нестійкістю, перепадами настрою та зниженням здатності до саморегуляції. Як зазначає В. Візавер [4], адаптаційні труднощі підсилюють переживання самотності й втрати підтримки, що особливо характерно для першокурсників, які вперше опиняються у новому соціальному середовищі. На цьому тлі виникають когнітивні викривлення, пов'язані з негативним трактуванням соціальних подій і зниженням самооцінки, що впливає на поведінкові реакції та провокує уникання контактів або конфліктність у спілкуванні.

Подальший негативний вплив соціального середовища проявляється через психологічне виснаження, коли емоційні ресурси студента не відповідають рівню зовнішніх вимог. За таких умов посилюються внутрішня напруга, втрата мотивації та труднощі концентрації уваги, що позначається на академічній успішності. І. Зарудна [15] наголошує, що недостатній розвиток соціальних компетентностей підсилює кількість стресових реакцій, оскільки відсутність ефективних стратегій взаємодії перетворює соціальні ситуації на джерело постійного напруження. Наслідком стають емоційні зриви та формування внутрішніх бар'єрів, які знижують автономність і здатність ухвалювати рішення.

Не менш суттєвими є порушення самооцінки, що виникають під впливом соціальних порівнянь, критики, булінгу або знецінення досягнень студента. У таких обставинах формується стійке відчуття меншовартості та змінюється уявлення про власний потенціал. Л. Ілійчук [16] зазначає, що в умовах соціальної напруги студенти нерідко втрачають здатність критично оцінювати власні переживання, що сприяє появі ірраціональних узагальнень і посиленню негативного самосприйняття. Зниження віри у власні сили негативно позначається на мотивації та прагненні досягати нових цілей.

Поряд із цим несприятливе соціальне середовище спричиняє комунікативні труднощі, які проявляються в униканні соціальної активності та міжособистісної взаємодії. Такі зміни супроводжуються страхом негативної оцінки, сором'язливістю й надмірною самокритичністю. Е. Манжос [21]

підкреслює, що порушення комунікативної діяльності належить до найпоширеніших психологічних наслідків негативного соціального досвіду. У студентів поступово формується установка щодо небезпеки соціального контакту, унаслідок чого взаємодія з оточенням набуває напруженого характеру.

Водночас нестача соціальної підтримки значно посилює негативний вплив середовища на психоемоційний стан молоді. Соціальна ізоляція сприяє розвитку апатії, зниженню енергетичного тону та втраті відчуття сенсу. О. Ісаєва та Г. Шайнер [17] наголошують, що подібні умови ускладнюють формування цілісного світогляду й системи цінностей. Порушення соціальних зв'язків посилює відчуття відірваності від колективу та поглиблює емоційне виснаження, формуючи схильність до песимістичних оцінок майбутнього.

Окреме місце серед психологічних наслідків посідає хронічна тривога. Під впливом постійної соціальної напруги студенти починають гостро реагувати на невизначеність, демонструють підвищену сенситивність до критики та страх перед новими ситуаціями. А. Гусєв [11] підкреслює, що низька толерантність до невизначеності підсилює вразливість молоді до соціальних стресорів і провокує деструктивні когнітивні схеми. Хронічна тривога негативно позначається на навчальній діяльності, оскільки порушує процеси запам'ятовування та концентрації уваги.

Варто зазначити, що несприятливе соціальне середовище часто призводить до соціальної дезадаптації, яка супроводжується нерішучістю, униканням відповідальності та зниженням самоконтролю. І. Парфанович [29] наголошує, що за умов нестачі підтримки студенти стають менш активними учасниками соціальної взаємодії та втрачають відчуття здатності впливати на власне становище. Наслідком цього стає зниження інтересу до навчальної діяльності, погіршення академічної успішності та формування стійкої поведінкової апатії.

Погіршення емоційного стану студентів особливо помітне у ситуаціях, коли соціальне середовище характеризується надмірною вимогливістю або не

створює умов для конструктивної адаптації. Невизначеність, соціальна ізоляція та погіршення міжособистісних контактів формують передумови для дезорганізованої поведінки, що проявляється емоційною нестійкістю, перепадами настрою та зниженням здатності до саморегуляції. Як зазначає В. Візавер [4], адаптаційні труднощі підсилюють переживання самотності й втрати підтримки, що особливо характерно для першокурсників, які вперше опиняються у новому соціальному середовищі. На цьому тлі виникають когнітивні викривлення, пов'язані з негативним трактуванням соціальних подій і зниженням самооцінки, що впливає на поведінкові реакції та провокує уникання контактів або конфліктність у спілкуванні.

Подальший негативний вплив соціального середовища проявляється через психологічне виснаження, коли емоційні ресурси студента не відповідають рівню зовнішніх вимог. За таких умов посилюються внутрішня напруга, втрата мотивації та труднощі концентрації уваги, що позначається на академічній успішності. І. Зарудна [15] наголошує, що недостатній розвиток соціальних компетентностей підсилює кількість стресових реакцій, оскільки відсутність ефективних стратегій взаємодії перетворює соціальні ситуації на джерело постійного напруження. Наслідком стають емоційні зриви та формування внутрішніх бар'єрів, які знижують автономність і здатність ухвалювати рішення.

Не менш суттєвими є порушення самооцінки, що виникають під впливом соціальних порівнянь, критики, булінгу або знецінення досягнень студента. У таких обставинах формується стійке відчуття меншовартості та змінюється уявлення про власний потенціал. Л. Ілійчук [16] зазначає, що в умовах соціальної напруги студенти нерідко втрачають здатність критично оцінювати власні переживання, що сприяє появі ірраціональних узагальнень і посиленню негативного самосприйняття. У результаті знижується віра у власні сили, що негативно позначається на мотивації та прагненні досягати нових цілей.

Поряд із цим несприятливе соціальне середовище спричиняє комунікативні труднощі, які проявляються в униканні соціальної активності та

міжособистісної взаємодії. Такі зміни супроводжуються страхом негативної оцінки, сором'язливістю й надмірною самокритичністю. Е. Манжос [21] підкреслює, що порушення комунікативної діяльності належить до найпоширеніших психологічних наслідків негативного соціального досвіду. У студентів поступово формується установка щодо небезпеки соціального контакту, унаслідок чого взаємодія з оточенням набуває напруженого характеру.

Водночас нестача соціальної підтримки значно посилює негативний вплив середовища на психоемоційний стан молоді. Соціальна ізоляція сприяє розвитку апатії, зниженню енергетичного тону та втраті відчуття сенсу. О. Ісаєва та Г. Шайнер [17] наголошують, що подібні умови ускладнюють формування цілісного світогляду й системи цінностей. Унаслідок порушення соціальних зв'язків посилюється відчуття відірваності від колективу та поглиблюється емоційне виснаження, що формує схильність до песимістичних оцінок майбутнього.

Окреме місце серед психологічних наслідків посідає хронічна тривога. Під впливом постійної соціальної напруги студенти починають гостро реагувати на невизначеність, демонструють підвищену сенситивність до критики та страх перед новими ситуаціями. А. Гусєв [11] підкреслює, що низька толерантність до невизначеності підсилює вразливість молоді до соціальних стресорів і провокує деструктивні когнітивні схеми. У результаті хронічна тривога негативно позначається на навчальній діяльності, оскільки порушує процеси запам'ятовування та концентрації уваги.

Завершуючи аналіз, варто зазначити, що несприятливе соціальне середовище часто призводить до соціальної дезадаптації, яка супроводжується нерішучістю, униканням відповідальності та зниженням самоконтролю. І. Парфанович [29] наголошує, що за умов нестачі підтримки студенти стають менш активними учасниками соціальної взаємодії та втрачають відчуття здатності впливати на власне становище. Наслідком цього стає зниження інтересу до навчальної діяльності.

Соціальні наслідки негативного впливу соціального середовища на студентську молодь

Соціальний наслідок	Опис	Зовнішні прояви	Вплив на міжособистісні стосунки	Соціальні ризики	Чинники формування
Соціальна ізоляція	Усвідомлене або вимушене дистанціювання від групи	уникання групових активностей	зменшення кількості контактів	ризик депресивних станів	булінг, відторгнення
Залежність від групових норм	Підпорядкування поведінки очікуванням групи	конформізм, страх виділятися	зниження автономії	участь у ризиковій поведінці	тиск однолітків
Девіантні впливи	Залучення до соціально неприйнятних практик	експерименти зі шкідливими звичками	конфлікти з оточенням	правопорушення	низький рівень контролю
Конфліктність	Зростання кількості міжособистісних зіткнень	вербальна та невербальна агресія	руйнування довготривалих зв'язків	формування негативного іміджу	напружене середовище
Дезінтеграція в академічній групі	Втрата почуття належності	байдужість до загальних справ	розрив навчальних контактів	зниження групової згуртованості	відсутність підтримки
Соціальна пасивність	Зменшення активної участі у соціальному житті	уникнення ініціатив	зниження комунікативних навичок	обмеження можливостей розвитку	низький рівень мотивації
Порушення комунікативної взаємодії	Зниження якості соціальних контактів	непорозуміння, закритість	часті конфлікти або розриви контактів	втрата соціального капіталу	дефіцит навичок спілкування
Емоційна відчуженість	Відсутність включеності у соціальні процеси	байдужість до інших	поверхневі контакти	ризик маргіналізації	

Погіршення емоційного стану студентів помітне у ситуаціях, коли соціальне середовище характеризується надмірною вимогливістю та недостатньою підтримкою. Невизначеність, соціальна ізоляція й порушення міжособистісних контактів спричиняють емоційну нестійкість, зниження саморегуляції та труднощі адаптації. В. Візавер [4] зазначає, що адаптаційні труднощі підсилюють переживання самотності та втрати підтримки, особливо серед першокурсників. Наслідком стають когнітивні викривлення, зниження самооцінки та уникання соціальних контактів.

Подальший негативний вплив проявляється через психологічне виснаження, втрату мотивації та труднощі концентрації уваги. І. Зарудна [15] наголошує, що недостатній розвиток соціальних компетентностей підсилює стресові реакції та формує внутрішні бар'єри, які знижують автономність студентів. Водночас критика, булінг і соціальні порівняння провокують порушення самооцінки та посилення негативного самосприйняття, про що зазначає Л. Ілійчук [16].

Несприятливе середовище також ускладнює міжособистісну взаємодію. Е. Манжос [21] підкреслює, що страх негативної оцінки та надмірна самокритичність сприяють униканню соціальної активності. Нестача соціальної підтримки підсилює апатію й емоційне виснаження, а хронічна тривога негативно впливає на навчальну діяльність та здатність до концентрації, що відзначає А. Гусєв [11].

Соціальні наслідки проявляються у зниженні якості професійної підготовки, ослабленні участі студентів у житті університетської спільноти та посиленні соціальної апатії. А. Ходцева та С. Коломієць [43] наголошують, що соціальна ізоляція погіршує розвиток рефлексивного мислення й професійних компетентностей. М. Мірошніченко [25] пов'язує порушення комунікації зі зниженням громадянської активності студентів.

Негативні соціальні впливи також формують нерівність можливостей і знижують довіру до освітніх інституцій. Т. Плачинда [31] зазначає, що відсутність механізмів підтримки поглиблює соціальну стратифікацію

студентського середовища. У довгостроковій перспективі це призводить до соціальної дезадаптації, зниження комунікативної активності та труднощів професійної інтеграції. Т. Рисинець та колеги [36] наголошують, що соціальне консультування частково компенсує подібні наслідки, проте не усуває їх без покращення соціального середовища.

1.3. Роль соціального консультування у подоланні деструктивних впливів соціального середовища

Роль соціального консультування у нейтралізації деструктивних соціальних впливів пов'язана з підтримкою студента в умовах соціального тиску, порушення міжособистісних зв'язків та труднощів адаптації до академічного середовища. Консультування сприяє усвідомленню механізмів впливу соціального оточення, допомагає студенту аналізувати власну поведінку й формувати конструктивні способи реагування на соціальні стресори. І. Зарудна [15] наголошує на значенні розвитку соціальних компетентностей, які знижують вразливість до негативного впливу середовища.

Особливого значення консультування набуває в умовах нестабільного соціального середовища, де посилюються ізоляція, конфліктність та міжособистісна напруга. У таких ситуаціях консультативна робота спрямовується на відновлення комунікації, розвиток діалогової взаємодії та зниження рівня соціальної тривоги. В. Візавер [4] підкреслює, що підтримка студентів у період адаптації сприяє стабілізації емоційного стану та покращенню міжособистісних контактів.

Важливою умовою ефективного консультування виступає створення безпечного простору, де студент отримує можливість відкрито обговорювати переживання, пов'язані з груповим тиском, конфліктами чи почуттям відчуження. Така взаємодія сприяє розвитку соціально усвідомленої саморегуляції та реконструкції установок, орієнтованих на співпрацю й

конструктивну взаємодію. О. Ісаєва [17] наголошує на значенні гуманітарно спрямованого соціального саморозвитку студентської молоді.

Соціальне консультування також сприяє корекції негативних моделей поведінки, які формуються під впливом агресивних субкультур або маргінальних груп. У ситуаціях, коли студент переймає деструктивні форми поведінки заради підтримки чи визнання, консультативна робота допомагає виявити дисфункційні механізми взаємодії та замінити їх конструктивними способами соціальної поведінки.

Таблиця 1.4.

**Функціональна роль соціального консультування у подоланні
деструктивних впливів соціального середовища**

Аспект ролі соціального консультування	Зміст функції	Механізми реалізації	Очікувані зміни у студента	Соціально-психологічний ефект	Типові проблеми, які долаються
Психоемоційна підтримка	Формування безпечного середовища для вираження переживань	емпатійне слухання, нормалізація стану, зниження емоційного перенапруження	підвищення внутрішньої стабільності, зменшення тривоги	відновлення емоційної рівноваги	тривожність, емоційне виснаження
Освітня функція	Надання інформації щодо соціальних впливів та шляхів їх подолання	psychoeducation, розвиток критичного мислення	здатність усвідомлювати джерела впливів	формування стійкості до маніпуляцій	вплив стереотипів, груповий тиск
Розвиток копінг-стратегій	Формування навичок адаптивного реагування на стрес	тренінги саморегуляції, моделювання ситуацій, рефлексія	зміна поведінкових реакцій на конструктивні	зниження ризику дезадаптивних стратегій	уникнення, агресія, імпульсивність
Стимулювання автономії	Підтримка самостійності у прийнятті рішень	техніки постановки цілей, когнітивна реструктуризація	зростання впевненості, відповідальності	формування автономної позиції	залежність від групових норм

Посилення соціальних ресурсів	Розвиток навичок взаємодії та комунікації	тренінги соціальних навичок, обговорення досвіду	здатність будувати здорові стосунки	підвищення соціальної включеності	ізоляція, конфліктність
Профілактична функція	Запобігання деструктивним соціальним впливам	раннє виявлення ризиків, адаптаційні інтервенції	стійкість до соціального стресу	зниження ризику девіантних впливів	участь у ризикових групах
Моделювання здорових соціальних сценаріїв	Надання зразків конструктивної поведінки	рольові вправи, аналіз кейсів	покращення соціальної компетентності	підвищення успішності взаємодії	труднощі комунікації
Ресурсне відновлення	Допомога у пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів	робота з цінностями, підтримка мотивації	зміцнення внутрішньої стійкості	формування позитивного психосоціального функціонування	апатія, демотивація

Важливим є те, що частина студентів не усвідомлює власної включеності в небажані моделі взаємодії, що підсилює потребу у фаховому аналізі соціального оточення. Консультативна робота сприяє усвідомленню мотивів рішень і перегляду поведінкових стратегій, що поступово зменшує вплив деструктивних соціальних факторів та підтримує формування автономних форм участі в групі. У працях Т. Плачинди [31] підкреслюється значення самостійної діяльності студентів як чинника соціального становлення.

Окремим напрямом виступає формування соціальної відповідальності. Через аналіз групових ролей і наслідків власної поведінки розвивається рефлексивне ставлення до спільної діяльності, що зменшує пасивність і підсилює залученість. Ідеї Е. Манжос [21] пояснюють зв'язок між розвитком комунікативних умінь і соціальною відповідальністю як складовою групової взаємодії.

У ситуаціях підвищеної конфліктності консультативна робота спрямовується на формування альтернативних способів реагування та зниження ескалації напруження. Розгляд конфлікту через інші інтерпретації

змінює поведінкові реакції та сприяє стабілізації взаємодії. У цьому процесі враховуються підходи до розвитку соціального інтелекту, описані О. Слободянюк та Г. Радчук [38].

Таблиця 1.5.

**Внесок соціального консультування у нейтралізацію
деструктивних впливів соціального середовища**

Деструктивний вплив соціального середовища	Прояви у студентів	Інтервенції соціального консультування	Зміни після застосування інтервенцій	Соціально - поведінкова динаміка	Довготривалі результати
Груповий тиск	страх виділятися, схильність копіювати поведінку інших	робота з самооцінкою, техніки автономії	посилення самостійності	зменшення конформізму	формування автономної поведінки
Соціальна ізоляція	небажання брати участь у групових процесах	розвиток комунікативних навичок	підвищення включеності в соціальні зв'язки	відновлення відчуття належності	стійкі соціальні контакти
Токсична комунікація	конфлікти, агресивність, звинувачення	тренінги асертивності, емоційна регуляція	конструктивна взаємодія	зменшення конфліктності	розвиток соціальної зрілості
Інформаційне перевантаження	дезорієнтація, тривога	навички фільтрації інформації, медіаграмотність	впорядкування інформаційних потоків	зниження напруження	здатність критично оцінювати інформацію
Девіантні впливи	залучення до ризикової поведінки	профілактичні сесії, робота з цінностями	переорієнтація на безпечні стратегії	зниження ризикової активності	стабілізація соціальної поведінки
Академічний стрес	виснаження, прокрастинація	техніки тайм-менеджменту, емоційна підтримка	оптимізація навантаження	покращення навчальної мотивації	стійка академічна саморегуляція
Соціальні порівняння	зниження самооцінки, почуття неповноцінності	когнітивно-поведінкова корекція	зростання внутрішньої впевненості	зменшення внутрішньої напруги	зміцнена самоцінність
Конфліктність у групі	часті суперечки, напруженість	медіація, фасилітація групових процесів	покращення взаєморозуміння	стабілізація мікроклімату	формування продуктивних стосунків

У межах протидії деструктивному соціальному впливу вагоме значення має робота з інформаційним середовищем, яке часто продукує дезінформацію, маніпулятивні комунікаційні моделі та агресивні форми взаємодії. Студентське середовище зазнає впливу цифрових спільнот, де формуються викривлені уявлення про успіх і самоцінність. Консультативна діяльність спрямовується на розвиток критичного сприйняття інформації та стійкості до маніпулятивних впливів. У працях С. Архипової, Н. Тимошенко та В. Петровича [1] підкреслюється значення цифрового виміру консультативної практики.

Додатковим напрямом виступає подолання залежності від групової думки. За відсутності власних критеріїв оцінювання соціальних ситуацій студент підпадає під вплив домінантних груп або лідерських позицій. Консультативна робота сприяє відновленню автономності мислення та формуванню внутрішніх ціннісних орієнтирів. У дослідженнях Л. Ілійчук [16] розглядається розвиток критичного мислення як основи самостійної соціальної позиції.

Поступове відновлення адаптаційних ресурсів забезпечує переосмислення взаємодії з оточенням і формування нових форм соціальної участі. Формується стійка поведінкова модель, здатна протистояти деструктивним впливам і водночас реагувати на соціальні зміни. У роботах І. Парфановича [29] підкреслюється значення міжсекторального характеру консультативної діяльності для стабілізації студентського середовища.

Особливої уваги потребують перехідні періоди навчання, пов'язані зі зміною ролей або академічних вимог. У таких умовах виникають труднощі самооцінки, невизначеність у взаєминах і підвищена конфліктність. Консультативна підтримка спрямовується на виявлення чинників напруження та розвиток соціальної витривалості. У дослідженнях У. Варнави [3] аналізується роль резилієнтності у подоланні соціальних викликів.

Додатковим результатом консультативної роботи виступає подолання соціальної фрагментації академічних груп. Роз'єднання на підгрупи посилює напруженість і порушує цілісність колективу. Через індивідуальні та групові

форми роботи підтримується розвиток емпатії, діалогічності та рефлексивності. У працях О. Ходцевої [43] підкреслюється значення рефлексивного мислення для гармонізації соціальної взаємодії.

Висновки до першого розділу

Теорії соціалізації, соціального навчання та екологічного розвитку особистості підкреслюють взаємозалежність між умовами життєдіяльності студентів та становленням їхньої поведінки, цінностей і психоемоційних характеристик. Негативний вплив середовища проявляється, коли соціальні умови стають джерелом стресу, нестабільності або когнітивних та емоційних перевантажень, що ускладнює адаптаційні процеси.

Розглянуті теоретичні концепції свідчать, що соціальні ризики для студентів формуються під впливом зовнішніх чинників, таких як економічна нестабільність, зростання інформаційного тиску, соціальна нерівність, виклики воєнного часу, а також міжособистісні конфлікти в академічному та сімейному середовищі. У межах цих умов у студентів можуть виникати труднощі у формуванні позитивної самооцінки, емоційної врівноваженості, професійної ідентичності та міжособистісної компетентності. Психологічні теорії підтверджують, що дефіцит соціальної підтримки та наявність токсичних взаємин є особливо значущими факторами, які сповільнюють повноцінний особистісний розвиток.

Аналізуючи зміст досліджень, можна зробити висновок, що негативний вплив соціального середовища нерозривно пов'язаний зі зростанням психоемоційної напруги та деструктивних поведінкових проявів у студентської молоді. Систематичний тиск соціальних очікувань, академічних вимог, інформаційного перевантаження та соціальних порівнянь у цифровому просторі посилює ризик виникнення тривожності, прокрастинації, емоційного виснаження, соціальної ізоляції та зниження академічної мотивації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ

2.1. Діагностика рівня впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді

Діагностика рівня впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді ґрунтується на поєднанні опису вибірки, обґрунтування психодіагностичних методик, організації емпіричного етапу та логіки отримання даних.

У дослідженні брали участь 42 студенти віком 18–24 роки (2 юнаки, 40 дівчат). Усі респонденти навчалися на гуманітарних і соціальних спеціальностях, що забезпечило різноманітність умов навчальної діяльності, рівнів адаптації та міжособистісної взаємодії. Дослідження проводилося в аудиторних умовах після інформування учасників про мету роботи, добровільність участі та анонімність відповідей, що зменшувало вплив соціальної бажаності.

Емпіричну базу склали три методики: «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, шкала задоволеності базових психологічних потреб (Basic Psychological Need Satisfaction Scale в українській адаптації) та «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана. Їх поєднання дає змогу оцінити емоційні реакції, мотиваційні ресурси та поведінкові способи подолання стресу.

Методика Айзенка спрямована на оцінку тривожності, фрустрації, агресії та ригідності як показників емоційного стану у взаємодії із соціальним середовищем. Вона відображає рівень психічної напруги, емоційної стабільності та адаптаційних можливостей. Шкала базових психологічних потреб, що ґрунтується на теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, дозволяє оцінити автономію, компетентність і соціальну включеність. Порухення цих

параметрів відображає зниження мотиваційних ресурсів і психологічного благополуччя.

Методика Амірхана визначає три копінг-стратегії: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникання. Вона відображає реальні поведінкові реакції на стресові ситуації, що виникають у навчальному та соціальному середовищі. Переважання певної стратегії характеризує рівень адаптаційного потенціалу та емоційного напруження.

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення бланків у спокійних умовах аудиторії. Учасники працювали індивідуально, без обговорення відповідей, після інструктажу щодо відсутності оцінювання результатів, що зменшувало вплив зовнішніх чинників і підвищувало достовірність даних. Комплексне застосування трьох методик дає змогу оцінити взаємозв'язок між емоційними станами, мотиваційними потребами та поведінковими стратегіями. Соціальне середовище студентів характеризується різними типами взаємодії від підтримки до конфліктів і надмірного тиску, що формує неоднорідні умови розвитку.

Вікові відмінності впливають на характер адаптації: молодші студенти частіше стикаються з труднощами входження в нове середовище, старші з питаннями професійного становлення та соціальної ролі. Статеві та вікові особливості зумовлюють різні реакції на соціальні впливи та різні способи подолання труднощів.

Методика Айзенка фіксує емоційні реакції на навчальні навантаження, конфлікти та соціальні вимоги. Шкала базових потреб відображає рівень підтримки, самостійності та включеності в групу. Копінг-стратегії демонструють характер реагування на стрес: активне вирішення проблем, пошук підтримки або уникання. У середовищі з підвищеним рівнем напруги уникання може ставати домінантною реакцією та знижувати адаптаційні можливості.

Комплексність діагностики дозволяє не обмежуватися поверхневими оцінками впливу середовища, а простежувати ті механізми, через які соціальні

чинники трансформуються у внутрішні стани, мотиваційні зміни та поведінкові реакції. Отримані дані, навіть без кількісних результатів, дозволяють зрозуміти загальну логіку процесів, що відбуваються у студентському середовищі.

2.2. Аналіз результатів дослідження та виявлення потреб студентів у соціальному консультуванні

На основі використання методики «Самооцінка психічних станів» ми отримали наступні результати, які дозволяють простежити особливості емоційних і поведінкових реакцій студентської молоді у контексті впливу соціального середовища. Отримані дані демонструють досить широку варіативність показників, що свідчить про різні стратегії реагування на умови навчання, міжособистісні взаємини, рівень підтримки та очікування, з якими стикаються студенти.

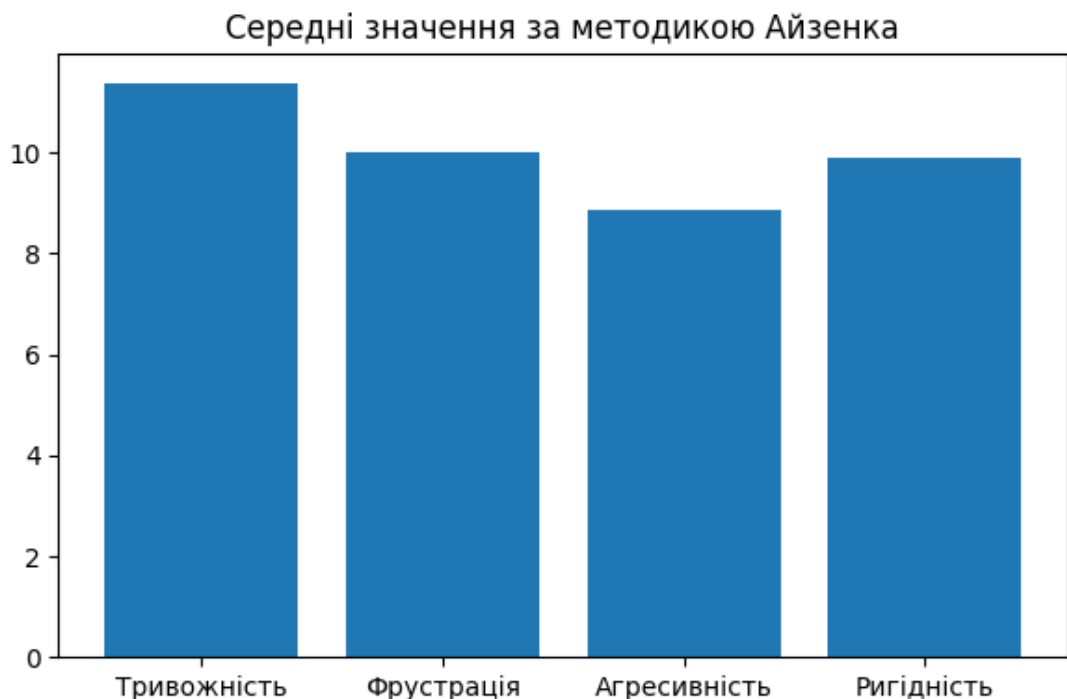


Рисунок 2.1. Результати методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) серед студентів

Результати діагностики засвідчують наявність варіативності показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що відображає різні рівні соціально-психологічної адаптації студентів.

За шкалою тривожності низький рівень було виявлено у 8 студентів (19,0 %), середній – у 26 студентів (61,9 %), високий – у 8 студентів (19,0 %). Отримані результати свідчать, що більшість респондентів характеризуються помірним рівнем емоційної напруги, пов'язаної з навчальною діяльністю та міжособистісною взаємодією.

Аналіз показників фрустрації показав, що низький рівень мають 10 студентів (23,8 %), середній – 24 студенти (57,1 %), високий – 8 студентів (19,0 %). Це свідчить про те, що переважна частина опитаних загалом успішно долає труднощі, хоча окремі студенти переживають труднощі у досягненні поставлених цілей та адаптації до нових вимог.

За шкалою агресивності низький рівень зафіксовано у 14 студентів (33,3 %), середній – у 22 студентів (52,4 %), високий – у 6 студентів (14,3 %). Отримані дані дають підстави стверджувати, що більшість студентів схильні до конструктивної взаємодії та достатнього контролю власних емоційних реакцій.

Результати дослідження ригідності засвідчили, що низький рівень мають 11 студентів (26,2 %), середній – 23 студенти (54,8 %), високий – 8 студентів (19,0 %). Це вказує на те, що більшість респондентів здатні адаптуватися до змін, хоча частина студентів відчуває певні труднощі в умовах невизначеності та необхідності швидкої перебудови поведінки.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед студентської молоді. Це характеризує вибірку як відносно адаптовану до умов навчального середовища. Водночас наявність групи студентів із високими показниками за окремими шкалами вказує на потребу в організації соціально-консультативної

підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та зміцнення психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз шкал демонструє взаємозв'язки між емоційними станами та поведінковими реакціями. Підвищена тривожність часто поєднується з фрустрацією, що відображає загальне зниження емоційної стійкості. Поєднання фрустрації та агресивності вказує на тенденцію до зовнішнього вираження внутрішнього напруження. Висока ригідність у поєднанні з тривожністю свідчить про труднощі адаптації до змін та підвищене психологічне навантаження.

Отримані результати дають підстави для припущення щодо неоднорідності соціального середовища студентів. Частина вибірки демонструє ознаки емоційного напруження, що може бути пов'язане з академічними вимогами, міжособистісними конфліктами, невизначеністю професійного розвитку та недостатністю соціальної підтримки. Водночас інша частина респондентів характеризується більш стабільними показниками, що відображає наявність адаптивних умов навчання, підтримувальних взаємин і збалансованого навантаження.

На основі використання методики «Шкала задоволеності базових психологічних потреб» ми отримали наступні результати, які дозволяють простежити специфіку внутрішніх мотиваційних процесів студентської молоді та їхню взаємодію із соціальним середовищем.

Аналіз показників автономії показав, що високий рівень задоволеності цієї потреби виявлено у 28 студентів (66,7 %), середній – у 10 студентів (23,8 %), низький – у 4 студентів (9,5 %). Це свідчить про те, що більшість респондентів відчують можливість самостійно приймати рішення, контролювати власну діяльність та нести відповідальність за результати своїх дій.

Щодо потреби у компетентності, високий рівень зафіксовано у 25 студентів (59,5 %), середній – у 12 студентів (28,6 %), низький – у 5 студентів (11,9 %). Отримані результати вказують на те, що переважна більшість

студентів позитивно оцінює власні здібності та відчуває впевненість у можливості успішно виконувати навчальні завдання та досягати поставлених цілей.

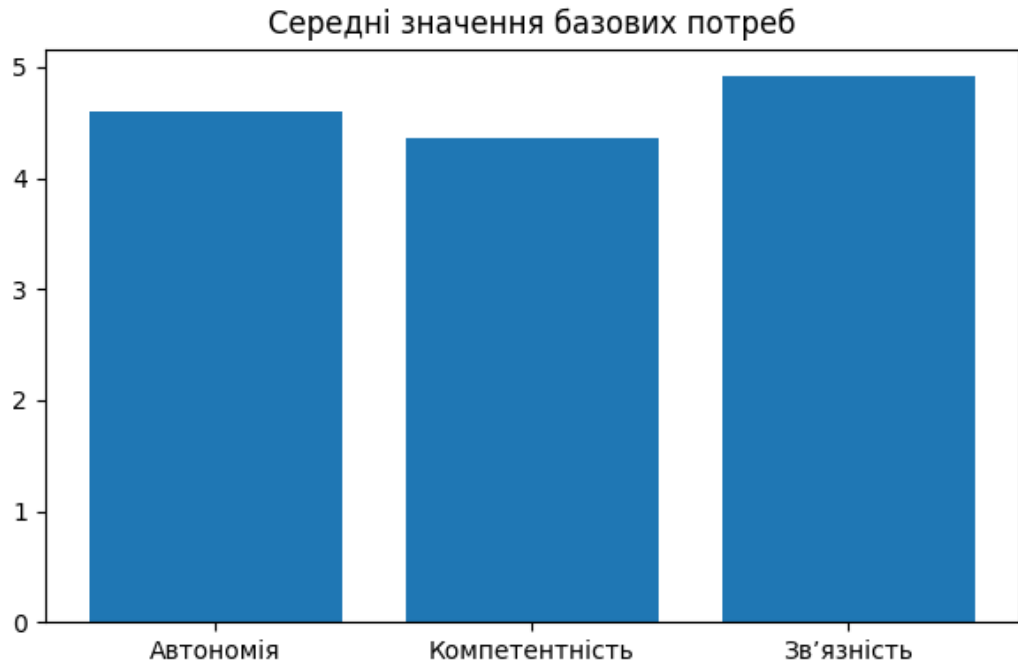


Рисунок 2.2. Результати методики «Шкала задоволеності базових психологічних потреб» серед студентів

Найвищі показники отримано за шкалою зв'язності. Високий рівень задоволеності цієї потреби виявлено у 31 студента (73,8 %), середній – у 8 студентів (19,0 %), низький – у 3 студентів (7,2 %). Це свідчить про наявність у більшості респондентів позитивних міжособистісних взаємин, відчуття підтримки з боку друзів, одногрупників та значущого соціального оточення.

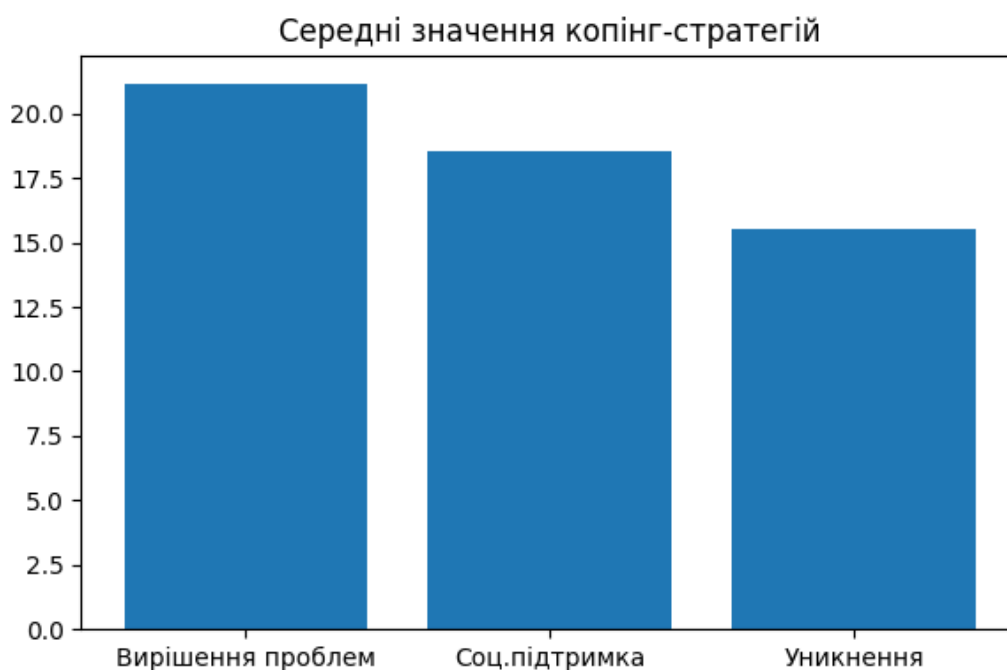
Загалом результати дослідження засвідчили достатньо високий рівень задоволеності базових психологічних потреб студентської молоді. Найбільш задоволеною виявилася потреба у зв'язності, дещо нижчими є показники автономії та компетентності. Отримані дані свідчать про сприятливий соціально-психологічний клімат у студентському середовищі та наявність ресурсів для успішної адаптації, особистісного розвитку й професійного становлення молоді.

Порівняльний аналіз дозволяє виділити кілька типологічних груп. Перша характеризується високими показниками автономії та компетентності при середній зв'язності, що відображає орієнтацію на індивідуальні досягнення. Друга поєднує високу автономію та зв'язність при середній компетентності, що свідчить про соціальну адаптованість із недостатньою впевненістю у власних професійних ресурсах. Третя група демонструє зниження всіх показників, що відображає підвищену вразливість і труднощі адаптації.

Інтерпретація результатів у контексті соціального середовища показує залежність рівня задоволеності базових потреб від якості міжособистісних взаємодій, характеру комунікації в навчальній групі та рівня підтримки. Підтримувальне середовище пов'язане з вищими показниками автономії, компетентності та зв'язності, тоді як контроль, конфліктність і соціальна ізоляція асоціюються зі зниженням усіх трьох параметрів і погіршенням психологічного благополуччя.

Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії самодетермінації, згідно з якими задоволення базових потреб формує мотиваційну стійкість, емоційну рівновагу та здатність до адаптивної поведінки. У студентському віці рівень реалізації цих потреб визначає якість навчальної мотивації, соціальної інтеграції та загальної психологічної стійкості.

Аналіз копінг-стратегій демонструє наявність трьох основних моделей поведінки у стресових ситуаціях: орієнтація на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Різні поєднання цих стратегій відображають ступінь адаптивності студентів та характер їхньої взаємодії із соціальним середовищем.



**Рисунок 2.3. Результати методики «Індикатор копінг-стратегій»
Амірхана серед студентів**

Аналіз результатів методики «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана показав, що у 26 студентів (61,9 %) домінує стратегія вирішення проблем, яка характеризується активним пошуком шляхів подолання труднощів та орієнтацією на конструктивне розв'язання проблемних ситуацій. У 10 респондентів (23,8 %) провідною виявилася стратегія пошуку соціальної підтримки, що свідчить про схильність звертатися по допомогу до друзів, одногрупників або близьких осіб у складних життєвих обставинах. Водночас у 6 студентів (14,3 %) переважає стратегія уникнення, яка може вказувати на труднощі в подоланні стресових ситуацій та схильність відкладати вирішення проблем.

Отримані результати свідчать про переважання адаптивних копінг-стратегій у більшості студентів. Разом із тим майже кожен сьомий респондент демонструє схильність до уникнення труднощів, що обумовлює необхідність проведення консультативної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах та формування ефективних способів подолання стресу.

Інтерпретація отриманих даних у площині соціального середовища вказує на залежність копінг-поведінки від якості міжособистісних взаємин і рівня підтримки. Студенти з розвиненою соціальною мережею частіше демонструють активні та конструктивні стратегії, тоді як дефіцит підтримки, конфліктність або ізоляція корелюють із підвищенням уникнення та зниженням ефективності подолання стресу.

2.3. Рекомендації щодо використання соціального консультування для мінімізації негативного впливу соціального середовища на студентську молодь

Соціальне консультування у роботі зі студентською молоддю набуває особливої ваги, оскільки навчальне середовище часто створює ситуації психологічного навантаження, емоційної нестабільності та складнощів у взаємодії між людьми. Актуальність такого напрямку роботи пов'язана зі зростанням рівня тривожних станів, напружених взаємин у групах та труднощів адаптації під час переходу до нового етапу життя. Уточнення полягає в тому, що підтримка має орієнтуватися не на разові втручання, а на поступове формування навичок саморегуляції, комунікації та усвідомлення власних реакцій.

Організація консультаційної роботи потребує створення умов, де студент не відчуває оцінювання та тиску, оскільки саме безпечна взаємодія сприяє відкритості у висловленні переживань. Актуальним залишається залучення фахівця, який здатний уважно слухати, уточнювати деталі переживань та допомагати розпізнавати зв'язок між подіями та емоційними реакціями. Уточнення полягає в тому, що консультація має будуватися на діалозі, де студент поступово вчиться бачити власні ресурси та труднощі без самозвинувачення.

У процесі роботи варто приділяти увагу розвитку навичок самостереження, оскільки багато студентів не завжди усвідомлюють

причини внутрішньої напруги. Актуальність цього напрямку пов'язана з тим, що невміння розпізнавати власні стани часто призводить до накопичення стресу та реакцій уникнення. Уточнення полягає в тому, що фахівець допомагає поступово формувати здатність помічати зміни настрою, аналізувати ситуації взаємодії та розуміти, які події викликають напруження.

Окремої уваги потребує розвиток комунікативних навичок, оскільки труднощі у спілкуванні часто посилюють відчуття ізоляції та знижують рівень соціальної підтримки. Актуальність цього напрямку проявляється у випадках, коли студент уникає контактів або не вміє висловлювати власні потреби. Уточнення полягає в тому, що під час консультацій варто опрацьовувати ситуації реальної взаємодії, де студент поступово навчається формулювати думки, відстоювати позицію та будувати діалог без агресії чи замкненості.

Важливим напрямом роботи стає формування навичок подолання стресових ситуацій, оскільки різні способи реагування визначають загальний рівень адаптації. Актуальність цього полягає у тому, що частина студентів схильна до уникнення або емоційного відсторонення, що ускладнює вирішення навчальних і соціальних труднощів. Уточнення полягає в тому, що консультаційна робота спрямовується на поступове формування більш активних способів реагування, де студент навчається оцінювати ситуацію та обирати дію, яка зменшує напругу.

Окремо варто звернути увагу на підтримку самооцінки, оскільки невпевненість часто пов'язана з переживанням власної неуспішності або порівнянням з іншими. Актуальність цього напрямку проявляється у зниженій мотивації та униканні складних завдань. Уточнення полягає в тому, що під час роботи важливо підкреслювати досягнення студента, аналізувати реальні результати та поступово формувати відчуття власної ефективності.

Соціальне консультування також орієнтується на покращення взаємодії у групі, оскільки якість стосунків безпосередньо впливає на психологічний стан. Актуальність цього напрямку пов'язана з наявністю конфліктів, конкуренції та нерівномірної соціальної підтримки. Уточнення полягає в тому,

що робота може охоплювати як індивідуальні зустрічі, так і групові форми взаємодії, де студенти навчаються чути одне одного та знижувати рівень напруження у спілкуванні.

Загальна організація соціального консультування спрямовується на поступове зниження негативного впливу соціального середовища через розвиток внутрішніх ресурсів, формування стійких навичок саморегуляції та покращення якості міжособистісних зв'язків.

Соціальне консультування студентської молоді є ключовим для мінімізації негативного впливу навчального середовища. Робота має бути спрямована на поступове формування навичок саморегуляції, комунікації та усвідомлення власних реакцій у безпечній, не оцінювальній атмосфері. Акцент робиться на розвитку самоспостереження, подоланні стресових ситуацій, підтримці самооцінки та покращенні міжособистісних зв'язків для підвищення адаптації студентів.

Соціальне консультування буде більш ефективним за умови поєднання індивідуальної підтримки з профілактичними заходами у закладі освіти. Значна частина труднощів студентської молоді пов'язана не лише з особистими переживаннями, а й з особливостями соціального середовища, у якому вони перебувають. Саме тому доцільним є проведення інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я, конструктивного спілкування та способів подолання стресу. Такі заходи допомагають формувати позитивне ставлення до звернення по допомогу та зменшують поширеність упереджень щодо психологічної підтримки.

Важливим аспектом консультування є своєчасне виявлення студентів, які перебувають у складних життєвих обставинах або демонструють ознаки соціальної дезадаптації. До таких ознак можуть належати різке зниження успішності, відсутність інтересу до навчання, труднощі у спілкуванні з однолітками, часті конфлікти або прояви емоційного виснаження. У таких випадках соціальний працівник має не лише надати консультативну допомогу,

а й за потреби організувати взаємодію з іншими фахівцями, зокрема психологами, кураторами академічних груп та представниками адміністрації закладу освіти.

Особливої уваги потребують студенти першого курсу, які проходять процес адаптації до нових умов навчання. Для багатьох з них початок студентського життя супроводжується зміною звичного соціального оточення, необхідністю самостійно приймати рішення та відповідати за власну діяльність. Такі зміни можуть викликати почуття невпевненості, самотності та тривоги. Соціальне консультування у цьому випадку сприяє формуванню відчуття безпеки, допомагає швидше адаптуватися до нового середовища та розвивати навички ефективної взаємодії з одногрупниками й викладачами.

Не менш важливим напрямом є розвиток навичок критичного мислення та протидії негативному впливу соціального оточення. Студентська молодь часто стикається з різними формами соціального тиску, включаючи нав'язування певних моделей поведінки, деструктивні звички або негативний вплив соціальних мереж. У процесі консультування доцільно допомагати молодим людям аналізувати інформацію, оцінювати наслідки власних рішень та усвідомлювати відповідальність за свій вибір. Це сприяє підвищенню рівня самостійності та психологічної стійкості особистості.

Ефективність соціального консультування значною мірою залежить від систематичності та доступності такої допомоги. Разові консультації можуть бути корисними для вирішення окремих труднощів, однак стійкі позитивні зміни досягаються завдяки тривалій та послідовній роботі. Важливо, щоб студенти мали можливість звертатися по підтримку у будь-який момент виникнення складної життєвої ситуації. Для цього необхідно забезпечити належне інформування про консультаційні послуги та створити атмосферу довіри у закладі освіти.

Крім того, соціальне консультування сприяє формуванню культури взаємопідтримки серед студентської молоді. У процесі роботи студенти навчаються не лише розв'язувати власні труднощі, а й більш уважно ставитися

до переживань інших людей. Розвиток емпатії, толерантності та взаємної поваги позитивно впливає на психологічний клімат у студентських колективах, знижує рівень конфліктності та сприяє створенню комфортного освітнього середовища.

Таким чином, використання соціального консультування є важливим інструментом мінімізації негативного впливу соціального середовища на студентську молодь. Воно забезпечує своєчасну підтримку особистості, сприяє розвитку адаптаційних можливостей, покращенню комунікативних навичок та формуванню психологічної стійкості. Комплексне застосування консультативних технологій дозволяє не лише вирішувати наявні проблеми студентів, а й створювати умови для їхнього гармонійного особистісного та соціального розвитку.

Висновки до другого розділу

У межах проведеного емпіричного дослідження вдалося окреслити психологічні та соціальні прояви впливу соціального середовища на студентську молодь, що формуються під дією міжособистісних стосунків, навчального навантаження, соціальних очікувань та особистісних переживань.

Отримані дані підтверджують наявність різних моделей реагування студентів на зовнішні впливи, що відображається у варіативності психічних станів, рівні задоволеності базових психологічних потреб та специфіці застосовуваних копінг-стратегій. Сукупність цих показників вказує на багатовимірний характер взаємодії особистості із соціальним середовищем, де кожен елемент може посилювати або послаблювати відчуття стабільності, підтримки чи дезадаптації.

Задоволення базових психологічних потреб студентів виявилось суттєвим індикатором їхнього емоційного стану та соціальної поведінки. Нестача автономії, компетентності або підтримувальних взаємин знижує рівень внутрішньої врівноваженості та підсилює сприйнятливність до

негативних впливів середовища. Коли ці потреби реалізовані частково або повністю, студенти демонструють стійкіші моделі поведінки, краще інтегруються в соціальні групи та легше долають труднощі. Це свідчить про те, що психологічні механізми адаптації тісно пов'язані з якістю соціального оточення та доступністю ресурсів підтримки.

Аналіз копінг-стратегій показав, що студенти застосовують як конструктивні, так і менш ефективні моделі подолання стресу. Звернення до вирішення проблем та отримання соціальної підтримки характерне для тих, хто має позитивний досвід взаємодії з оточенням та перебуває в умовах відносної стабільності. Натомість уникнення виявляється частішим серед студентів, які відчувають напруження, невпевненість або фрустрацію, що підсилюється соціальними конфліктами, перевантаженням чи дефіцитом емоційної підтримки.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження щодо шляхів подолання негативного впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді засобами соціального консультування було сформульовано такі висновки відповідно до поставлених завдань.

1. У бакалаврському дослідженні проаналізовано теоретичні підходи до вивчення впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді. Встановлено, що соціальне середовище є одним із визначальних чинників формування особистості студента, його психологічного благополуччя, системи цінностей, поведінкових моделей та рівня соціальної адаптації. Теоретичний аналіз засвідчив, що особливого значення набувають чинники соціальної підтримки, міжособистісних відносин, академічного середовища та інформаційного простору.

2. Охарактеризовано форми та прояви негативного впливу соціального середовища на студентську молодь. Визначено, що негативний вплив проявляється через підвищену тривожність, емоційне виснаження, соціальну ізоляцію, зниження самооцінки, труднощі соціальної адаптації, академічний стрес, інформаційне перевантаження та порушення міжособистісної взаємодії. Встановлено, що несприятливі соціальні умови можуть знижувати навчальну мотивацію та негативно впливати на психоемоційний стан студентської молоді.

3. У дослідженні визначено роль соціального консультування у подоланні негативного впливу соціального середовища. З'ясовано, що соціальне консультування виступає ефективним засобом підтримки студентів, сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню стресостійкості, формуванню конструктивних моделей поведінки та вдосконаленню міжособистісної взаємодії. Соціальне консультування також забезпечує профілактику дезадаптивних проявів та сприяє покращенню соціально-психологічного благополуччя студентської молоді.

4. Здійснено емпіричне дослідження психологічних та соціальних проявів негативного впливу соціального середовища серед студентської молоді. Дослідження проводилося серед студентів 1–2 курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, які навчаються на психологічних та педагогічних спеціальностях. Результати дослідження засвідчили наявність потреби студентів у соціально-психологічній підтримці, розвитку адаптивних ресурсів та вдосконаленні стратегій подолання стресових ситуацій.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо використання соціального консультування у підтримці студентської молоді. Рекомендовано впровадження консультативних програм психологічної підтримки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, проведення тренінгів стресостійкості, підвищення рівня медіаграмотності та створення умов для розвитку соціальної підтримки в освітньому середовищі.

Отже, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а результати підтвердили доцільність використання соціального консультування як ефективного засобу мінімізації негативного впливу соціального середовища на розвиток студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипова С., Тимошенко Н., Петрович В. Соціальне консультування в умовах цифрових трансформацій: інноваційні технології та практики. *Humanitas*. 2025. № 3. С. 3–14. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.1> (дата звернення: 28.02.2026).
2. Бабенко О. В. Розвиток когнітивних та інтелектуальних здібностей студентів засобами підкастингу. *Visnik Zaporiz kogo naciohai nogo universitetu Pedagogicni nauki*. 2021. Т. 2, № 3. С. 150–155. URL: <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-3-2-22> (дата звернення: 28.02.2026).
3. Варнава У. В. Розвиток резил'єнтності студентів. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 319–321. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-92> (дата звернення: 28.02.2026).
4. Візавер В. Вплив адаптації та переживань на здоров'я студентів-першокурсників в умовах освітнього середовища закладів вищої освіти. *Academis notes. Series: pedagogical sciences*. 2023. Т. 3. С. 190–195. URL: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.190 (дата звернення: 28.02.2026).
5. Гапон-Байда Л., Деркач Т. Розвиток складових професійної діяльності студентів творчих спеціальностей. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-1075-1088](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1075-1088) (дата звернення: 28.02.2026).
6. Гарбуза Ю. О., Кириченко Р. В. Розвиток творчих здібностей студентів : thesis. 2016. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/5093> (дата звернення: 28.02.2026).
7. Годнюк І., Гуменюк І., Шевчук О. Розвиток цифрової компетентності студентів економічного профілю. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*.

2022. № 4 (22). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-4\(22\)-123-131](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-4(22)-123-131)(дата звернення: 28.02.2026).

8. Гречаник О., Хлебнікова Т., Темченко О. Розвиток проєктного мислення у студентів зі спеціальності «менеджмент». *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2022. № 2 (20). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-2\(20\)-226-238](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-2(20)-226-238)(дата звернення: 28.02.2026).

9. Грона К. І. Агенти соціалізації та їх вплив на молодь. *Актуальні проблеми політики*. 2019. Т. 63. С. 206–219. URL: <https://doi.org/10.32837/app.v63i0.18>(дата звернення: 28.02.2026).

10. Гульбс О., Лантух І., Жук О. Вплив психологічної культури на розвиток творчих здібностей студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 49–57. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-49-57>(дата звернення: 28.02.2026).

11. Гусев А. І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології. Психологія творчості*. 2015. Т. 12, вип. 21. С. 105–114.

12. Дудка Т., Гребенюк В. Розвиток креативності студентів гуманітарних спеціальностей. *Молодь і ринок*. 2024. № 3/223. С. 51–55. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.301639>(дата звернення: 28.02.2026).

13. Єчкало Ю. В., Семеріков С. О. Розвиток інтелектуальних здібностей студентів у навчанні фізики. *Мрія*, 2014. URL: <https://doi.org/10.31812/0564/865>(дата звернення: 28.02.2026).

14. Жінчин М. Соціальне консультування в контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами. *Humanitas*. 2024. № 3. С. 40–47. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.6>(дата звернення: 28.02.2026).

15. Зарудна І. А. Розвиток соціальних компетентностей студентів вищої освіти у Великобританії. *Spiritual-intellectual upbringing and teaching of youth in the 21st century*. 2021. № 3. С. 341–343.

URL: <https://doi.org/10.34142//2708-4809.siuty.2021.82>(дата звернення: 28.02.2026).

16. Ліійчук Л. Розвиток критичного мислення студентів у процесі навчальної діяльності. *Mountain school of ukrainian carpaty*. 2018. Т. 18, № 1.

URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2018.18.100-107>(дата звернення: 28.02.2026).

17. Ісаєва О., Шайнер Г. Гуманітарний розвиток студентів як складова системи вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2021. № 10/196.

URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.248353>(дата звернення: 28.02.2026).

18. Кириченко О. М. Розвиток професійної компетенції студентів-психологів. *Вісник одеського національного університету. серія: психологія*. 2016. Т. 21, вип. 2 (40). С. 107–113.

19. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму та інтеракційний контекст. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 2 (167). С. 63–68.

20. Кризові періоди життєдіяльності студентів: особливості психологічного консультування / Т. Кривоніс та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1467-1479](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1467-1479)(дата звернення: 28.02.2026).

21. Манжос Е. О. Розвиток комунікативної діяльності студентів у навчальному процесі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 16 : творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2016. Вип. 27 (37). С. 55–58.

22. Марко Н., Ієвлєв О. Розвиток громадянської компетентності студентів в умовах магістратури. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 12(58). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-1183-1191](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-1183-1191)(дата звернення: 28.02.2026).

23. Масімова Л. Г. Розвиток креативності у студентів журналістських спеціальностей. *Обрії друкарства*. 2023. № 2(14). С. 154–165. URL: [https://doi.org/10.20535/2522-1078.2023.2\(14\).295289](https://doi.org/10.20535/2522-1078.2023.2(14).295289)(дата звернення: 28.02.2026).
24. Мельниченко Г., Сусол Л. Розвиток іншомовних діалогічних навичок студентів: текстоцентричний підхід. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1(19). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1\(19\)-1097-1110](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-1097-1110)(дата звернення: 28.02.2026).
25. Мірошніченко В. Вплив освітнього середовища технічного закладу освіти на формування громадянської компетентності студентів. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10\(28\)-809-817](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10(28)-809-817)(дата звернення: 28.02.2026).
26. Міхно С. В., Михно С. В., Mikhno S. V. Розвиток самостійності студентів : thesis. 2015. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/40186>(дата звернення: 28.02.2026).
27. Ніколенко Л. Розвиток життєтворчої компетентності студентів з особливими освітніми потребами. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2024. № 25. С. 169–189. URL: <https://doi.org/10.33189/epsn.v2i25.263>(дата звернення: 28.02.2026).
28. Омельченко О. В., Околіта І. Етичні принципи та ризики цифровізації соціального консультування сімей: межі, відповідальність і забезпечення якості послуги. *Подільський науковий вісник*. 2025. Т. 3-4, № 1. С. 114–120. URL: <https://doi.org/10.58521/2521-1390-2025-35-36-14>(дата звернення: 28.02.2026).
29. Парфанович І. Соціальне консультування та його міжсекторальний характер в діяльності реабілітаційних закладів. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1(59). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-1251-1261](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-1251-1261)(дата звернення: 28.02.2026).

30. Парфанович І. Соціальне консультування у міжсекторальній взаємодії: програма навчальної дисципліни як основа практичної діяльності. *Суспільство та національні інтереси*. 2026. № 1(21). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-1\(21\)-313-324](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-1(21)-313-324)(дата звернення: 28.02.2026).
31. Плачинда Т. Розвиток навичок самостійної діяльності студентів у профільних зво. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 8(102). С. 288–294. URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.08/288-294>(дата звернення: 28.02.2026).
32. Подоляк М. Розвиток іншомовного мовлення у студентів зво України. *Молодь і ринок*. 2024. № 9/229. С. 155–160. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.312307>(дата звернення: 28.02.2026).
33. Психологічне консультування студентів у період адаптації до умов навчання / К. Андросович та ін. *Наукові записки. серія: психологія*. 2024. № 4. С. 19–25. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-3>(дата звернення: 28.02.2026).
34. Риженко М., Міщенко К. Розвиток лідерського потенціалу студентів у колективній діяльності. *Humanities science current issues*. 2020. Т. 4, № 27. С. 186–191. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.4/27.204002>(дата звернення: 28.02.2026).
35. Розвиток емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі / О. Gulbs et al. *Theoretical foundations of the functioning of Education. Ways to improve the effectiveness of educational activities*. 2021. Р. 188–208. URL: <https://doi.org/10.46299/iscg.2021.mono.ped.ii-188-208>(date of access: 28.02.2026).
36. Роль психологічного тренінгу та консультування у розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів психологів / Т. Рисинець та ін. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 8(62).

URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1528-1539](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1528-1539)(дата звернення: 28.02.2026).

37. Сіпко Л. О. Розвиток гнучких навичок (soft skills) у студентів педагогічних спеціальностей. *Освітні інновації та сталий розвиток*. 2025. С. 129–146. URL: <https://doi.org/10.46299/979-8-90070-299-5.7>(дата звернення: 28.02.2026).

38. Слободянюк О., Радчук Г. Розвиток соціального інтелекту у студентів – майбутніх педагогів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 129–135. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.133(дата звернення: 28.02.2026).

39. Сорока О. С. Розвиток інтуїції у студентів творчих спеціальностей. *Educational dimension*. 2022. Т. 29. С. 225–230. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.4939>(дата звернення: 28.02.2026).

40. Фольварочний І. Розвиток психологічного ресурсу студентів. *Наука і техніка сьогодні*. 2022. № 2 (2). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-2\(2\)-77-85](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-2(2)-77-85)(дата звернення: 28.02.2026).

41. Хлівна О. М. Розвиток позитивної Я-концепції студентів засобами психологічного тренінгу. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 17. С. 263–273.

42. Ходаковська Ю. Розвиток творчості студентів у процесі навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 200–203. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7339>(дата звернення: 28.02.2026).

43. Ходцева А., Коломієць С., Грек К. Розвиток рефлексивного мислення студентів у закладах вищої освіти. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 6(8). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-6\(8\)-294-305](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-6(8)-294-305)(дата звернення: 28.02.2026).

44. Хупавцева Н. О., Максимчук В. Б. Формування і розвиток лідерських якостей студентів-психологів. *Психологія: реальність і*

перспективи. 2019. № 10. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.110(дата звернення: 28.02.2026).

45. Шостак О. А. Розвиток творчої обдарованості студентів педагогічних спеціальностей : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4715>(дата звернення: 28.02.2026).

46. Штеф'юк В. Д. Вплив викладача на розвиток творчої активності студентів. *Науковий вісник київського національного університету театру, кіно і телебачення імені і.к.карпенка-кароого*. 2018. № 22. С. 157–161. URL: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.22.2018.217184>(дата звернення: 28.02.2026).

47. Штохман Л. Розвиток мовленнєвих навичок студентів з во. *Current issues of linguistics and translation studies*. 2024. Т. 30. С. 109–113. URL: <https://doi.org/10.31891/2415-7929-2024-30-19>(дата звернення: 28.02.2026).

48. Шушпанов Д. Значення соціального середовища для здоров'я населення. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*. 2012. Вип. 17. С. 92–96.

49. Юрчишин Г. М., Стеф'юк Р. Г. Розвиток емоційно-духовного виховання студентів мистецьких закладів. *Spiritual-intellectual upbringing and teaching of youth in the 21st century*. 2022. № 4. С. 634–637. URL: <https://doi.org/10.34142//2708-4809.siuty.2022.158>(дата звернення: 28.02.2026).

50. Torbanist V. O. Розвиток самостійності студентів. *Ukrainian journal of educational studies and information technology*. 2017. Т. 5, № 1. С. 316–319. URL: <https://doi.org/10.32919/10.32919/uesit.2017.01.316-319>(дата звернення: 28.02.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Варіанти відповідей для кожного питання:

Підходить — 2 бали | Не дуже підходить — 1 бал | Не підходить — 0 балів

Питання

1. Не відчуваю у собі впевненості
2. Часто червонію без причини
3. Мій сон мене непокоїть
4. Легко починаю нудьгувати
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю аналізувати свої недоліки
8. Мене легко переконати
9. Я підозріливий
10. Важко переносити час очікування
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
16. Я часто почуваю себе беззахисним
17. Іноді у мене буває стан відчаю
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

20. Мене легко розсердити
21. Люблю робити зауваження іншим
22. Я злопам'ятний
23. Вважаю недоліки свого характеру невинними
24. Залишаю за собою право вирішального голосу
25. Часто при розмові перебиваю співрозмовника
26. Хочу бути авторитетом для оточуючих
27. Не задовольняюсь малим, хочу більшого
28. Коли розгніваюсь, погано себе стримую
29. Більше люблю керувати, ніж підкорятися
30. У мене різка, грубувата жестикуляція
31. Мені важко змінювати звички
32. Нелегко переключати увагу
33. З обережністю ставлюся до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
36. Нелегко зближуюся з людьми
37. Мене розчаровують навіть незначні зміни плану
38. Я проявляю впертість
39. Неохоче йду на ризик
40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму

Basic Psychological Need Satisfaction Scale (Ukrainian Adaptation)**Шкала задоволеності базових психологічних потреб****Інструкція:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та вкажіть, наскільки воно відповідає вашому життю, використовуючи шкалу:

1 — категорично не згоден

2 — не згоден

3 — частково не згоден

4 — складно відповісти

5 — частково згоден

6 — згоден

7 — абсолютно згоден

Питання (1–16)

Усі питання мають однакові варіанти відповідей: **1 2 3 4 5 6 7**

1. Я відчуваю, що маю повну свободу у виборі свого життєвого шляху.
2. Мені дійсно подобаються люди, з якими я взаємодію.
3. Мені часто здається, що я недостатньо знаю та вмію. *(R)*
4. Я відчуваю тиск у своєму житті. *(R)*
5. Знайомі люди кажуть, що я добре справляюся з тим, чим займаюсь.
6. Я добре ладнаю з людьми, з якими контактую.
7. Зазвичай я тримаюся відокремлено й не маю багато соціальних контактів. *(R)*
8. Загалом я не соромлюся висловлювати свої ідеї та думки.
9. Останнім часом мені вдається здобувати нові цікаві знання та здібності.
10. У повсякденному житті часто доводиться робити те, що мені вказують інші. *(R)*
11. Люди, які оточують мене, піклуються про мене.
12. Здебільшого я відчуваю задоволення від того, чим займаюсь.

- 13.Здебільшого я не використовую можливості, щоб проявити себе. *(R)*
- 14.Я відчуваю, що завжди можу бути самим (сама) собою в різноманітних ситуаціях.
- 15.Я часто відчуваю, що мало на що здатен (здатна). *(R)*
- 16.Люди загалом досить доброзичливо ставляться до мене.

Методика Індикатор копінг-стратегій
[Амірхан]

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

10. Мрію, фантазую про найкращі часи

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

17. Роздумую про себе план дій

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

21. Уникаю спілкування з людьми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

**Результати методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
серед студентів (n = 42)**

№ респондента	Тривожність (0–20)	Фрустрація (0–20)	Агресивність (0–20)	Ригідність (0–20)
1	12	10	8	9
2	6	7	5	4
3	14	12	10	11
4	9	8	6	7
5	16	13	12	15
6	7	5	4	6
7	11	9	9	10
8	10	8	7	8
9	18	15	14	16
10	13	11	9	10
11	5	6	3	4
12	8	7	6	6
13	15	14	13	12
14	9	10	8	9
15	17	16	15	17
16	6	5	4	5
17	12	9	10	9
18	14	13	11	12
19	7	6	5	5
20	10	9	7	8
21	19	17	16	18
22	11	10	9	10
23	8	7	6	7
24	13	12	11	13
25	6	5	4	6
26	15	14	12	15
27	9	8	7	7
28	16	13	14	14
29	12	11	9	10
30	7	6	5	6
31	14	13	10	11
32	10	9	7	8
33	18	15	16	17
34	9	8	6	7
35	11	10	9	10
36	13	11	10	12
37	8	7	6	7
38	17	15	14	16
39	10	9	8	8
40	6	5	4	5
41	15	12	13	14
42	12	11	10	12

Результати методики «Шкала задоволеності базових психологічних потреб» серед студентів (n = 42)

№	Автономія (1–7)	Компетентність (1–7)	Зв'язність з іншими (1–7)	Інтегральний показник
1	4.8	4.5	5.2	14.5
2	5.6	5.1	5.8	16.5
3	4.2	4.0	4.7	12.9
4	5.0	4.8	5.3	15.1
5	3.9	3.7	4.2	11.8
6	5.4	5.0	5.7	16.1
7	4.6	4.3	4.9	13.8
8	4.9	4.7	5.1	14.7
9	3.8	3.6	3.9	11.3
10	5.2	4.9	5.4	15.5
11	4.1	4.0	4.5	12.6
12	4.7	4.4	5.0	14.1
13	3.6	3.4	3.8	10.8
14	4.5	4.2	4.8	13.5
15	3.9	3.8	4.1	11.8
16	5.3	5.0	5.6	15.9
17	4.8	4.6	5.2	14.6
18	4.0	3.8	4.3	12.1
19	5.1	4.7	5.3	15.1
20	4.4	4.2	4.9	13.5
21	3.7	3.5	3.9	11.1
22	4.6	4.3	4.8	13.7
23	5.5	5.2	5.9	16.6
24	4.9	4.6	5.1	14.6
25	3.8	3.7	4.0	11.5
26	5.4	5.1	5.6	16.1
27	4.2	4.0	4.7	12.9
28	4.7	4.5	5.2	14.4
29	5.2	5.0	5.4	15.6
30	4.3	4.1	4.8	13.2
31	3.9	3.6	4.2	11.7
32	4.8	4.5	5.1	14.4
33	5.6	5.3	6.0	16.9
34	4.1	4.0	4.6	12.7
35	4.5	4.3	4.9	13.7
36	4.9	4.6	5.3	14.8
37	3.7	3.5	4.0	11.2
38	5.3	5.1	5.7	16.1
39	4.4	4.2	4.9	13.5
40	4.0	3.9	4.4	12.3
41	5.1	4.8	5.4	15.3
42	4.7	4.5	5.0	14.2

Результати методики «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана серед студентів (n = 42)

№	Вирішення проблем (0–33)	Пошук соціальної підтримки (0–33)	Уникнення (0–33)
1	22	18	14
2	27	24	10
3	20	17	16
4	23	21	12
5	15	14	22
6	26	23	11
7	21	19	15
8	24	22	13
9	14	12	25
10	25	20	12
11	18	16	17
12	22	19	14
13	13	11	26
14	21	18	15
15	16	14	21
16	27	25	9
17	23	20	13
18	17	15	19
19	24	21	13
20	20	17	16
21	12	10	27
22	22	19	14
23	28	25	9
24	23	20	12
25	14	13	23
26	27	24	11
27	19	16	18
28	24	22	13
29	26	23	11
30	18	15	19
31	15	13	22
32	23	20	13
33	28	26	8
34	19	16	18
35	22	19	14
36	25	22	12
37	13	12	24
38	27	24	10
39	21	18	15
40	17	14	20
41	26	23	11
42	22	19	14