

освітнього процесу, використання інтерактивних методів навчання та створення сприятливого психологічного клімату в закладі вищої освіти.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки забезпечує ефективність їхньої діяльності, сприяє розвитку емпатії, саморегуляції та комунікативних навичок. Психологічні особливості його розвитку полягають у формуванні емоційної усвідомленості, розвитку емпатії, здатності до регуляції емоцій та професійної рефлексії. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розробку тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.
2. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
3. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
4. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. Т. 1, № 15. С. 54–66.
5. Шпак М. М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
6. Avhustiuk M. M. Main scientific and psychological approaches to the study of emotional intelligence. Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology. 2021. № 1. P. 81–86.
7. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). 2006.
8. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional Intelligence. 2011.
9. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
10. Mayer J. D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? New York: Basic Books, 1997.
11. Petrides K. V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence. 2001.
12. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. Emotional Intelligence. 2009.

Фльорик Наталія

Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор

САМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ У ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Вступ. Самотність – це проблема, яка в нинішній час є актуальною, особливо для підлітків. Незважаючи на те, що існують інтернет, соціальні мережі, телефони та інші способи спілкування, багато молодих людей все ж таки відчують себе самотніми. Вони можуть перебувати серед однолітків, у школі чи вдома, але внутрішнє відчуття порожнечі не зникає. Часто навіть навпаки – чим більше можливостей для спілкування, тим сильніше відчуття самотності.

Підлітковий вік – це складний період. У цей час формується особистість, цінності, самооцінка, соціальні ролі. Підлітки дуже потребують розуміння та підтримки. Коли цього немає, виникає емоційне відчуження. Саме такі умови можуть посилювати відчуття самотності.

Самотність особливо небезпечна тим, що вона пов'язана з ризиком суїцидальної поведінки. Людина почувається безпорадною, непотрібною і втрачає сенс життя. Ця стаття спрямована на те, щоб розглянути, як саме самотність впливає на підлітків і як вона пов'язана з ризиком суїциду.

Мета статті: проаналізувати, специфіку самотності у підлітків та її вплив на підвищення суїцидального ризику. Узагальнити приклади проявів самотності, можливі фактори її виникнення та способи профілактики.

Виклад основного матеріалу. Дослідженням самотності у підлітків займалися такі вчені, як М. Раттер (популяційні дослідження 14-річних), Г. Саліван, Нора Ньюкомб (вплив сімейних стосунків) та українські дослідники: Ю. Никоненко (досліджувала особливості стану самотності); Л. Данильчук (досліджував самотність особистості у віртуальному світі) та ін.

Сучасне суспільство постійно трансформується. Вже більше як 1505 днів відбувається російсько-українська війна, тому економічні, соціальні й ідеологічні зміни відбуваються так швидко, що важко встигати за ними, особливо молодим людям, які перебувають на етапі формування своєї особистості. Підлітки вкрай сильно відчують на собі тиск з боку сучасного світу та є однією з досить уразливих груп суспільства через свою нестабільність і непевність у майбутньому. Психологи зазначають, що сучасна реальність сильно впливає на підлітків, і це призводить до відчуття незахищеності, тривоги й самотності. Це – своєрідний «відбиток» соціальної невлаштованості, з яким підлітки не можуть не зіткнутись [4].

В психологічній енциклопедії зазначено, що самотність це – психічний стан людини, який виникає в умовах ізоляваності її від інших людей і дефіциту спілкування. Залежно від обставин може бути добровільною і вимушеною. Добровільна самотність виникає, коли людина сама прагне до ізоляваності. Вимушена самотність спричинюється умовами виробництва (наприклад, крановик баштового крана), або умовами наукового експерименту (тривале перебування спелеолога в печері, космонавта в космічному польоті, акванавта в підводному приміщенні). Залишена наодинці людина повинна постійно здійснювати певну діяльність, інакше з часом вона може відчути значний психологічний дискомфорт: виникають пасивність, байдужість, туга тощо. [2, с. 315].

До того ж, теоретичний аналіз наукових джерел виявив, що самотність – це психологічний стан, коли людина відчуває себе відокремленою від інших. Це може бути навіть тоді, коли людина серед людей. Вона буває різна, зокрема:

Емоційна самотність – коли нема близьких друзів або людини, якій можна довіряти;

Соціальна самотність коли мало контактів із людьми;

Екзистенційна самотність – коли людина відчуває себе окремо від світу, немає сенсу у спілкуванні.

Іноді самотність спричинена через реальну ізоляцію, а інколи – через те, що спілкування не приносить задоволення [3].

Самотність у підлітків – це поширений психоемоційний стан, викликаний кризою ідентичності, дефіцитом розуміння або емоційною ізоляцією. Це не просто відсутність друзів, а відчуття нерозуміння, що призводить до тривожності, зниження самооцінки та замкненості. Підлітки часто страждають через страх не відповідати стандартам компанії [згенеровано ШІ].

В контексті проблеми дослідження представимо специфіку впливу рівнів самотності на психічний стан та ризик суїциду у підлітків (табл.1).

Таблиця 1 Вплив рівнів самотності на психічний стан та ризик суїциду у підлітків

Рівень самотності	Як відчувають себе	Що роблять	Ризик суїциду
Низький	Іноді хочуть побути наодинці, інколи сумують	Тимчасово менше спілкуються, але швидко повертаються до друзів	Низький
Середній	Часто тривожні, відчувають непотрібність	Уникають спілкування, замкнуті	Середній
Високий	Сумні, апатичні, безнадійні	Відмовляються від контактів, менше цікавляться навчанням	Високий
Критичний	Втрата сенсу життя, емоційна порожнеча	Можуть думати про суїцид або робити спроби	Дуже високий

Досліджуючи аспект, чому підлітки відчувають самотність, нами виявлено, що підлітки особливо вразливі через вікові особливості, а саме:

Вони дуже чутливі до оцінки інших;

Їхні емоції нестабільні, вони легко сумують або радіють;

Прагнуть самоствердитися, але водночас залежать від думки оточення.

Що стосується факторів, які детермінують самотність у підлітків, зауважимо, що вони можуть бути різними, зокрема – це: 1) Проблеми у сім'ї або погані стосунки з батьками; 2) Недостатня емоційна підтримка; 3) Булінг у школі або конфлікти з однолітками; 4) Труднощі соціальної адаптації; 5) Низька самооцінка та переживання травм; 6) Порівняння себе з іншими, особливо в соціальних мережах [4].

Самотність впливає на психіку: вона може викликати тривожність, депресивні стани і відчуття безнадії. На підставі цих тверджень, вважаємо за доцільне розглянути механізм впливу самотності на психічний стан підлітків (рис. 1).

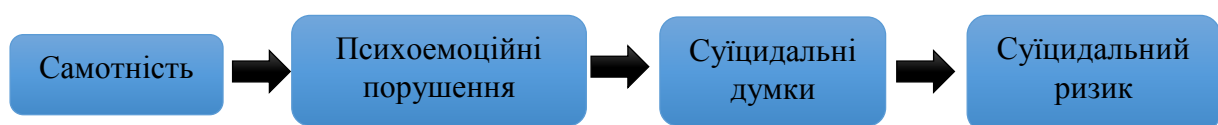


Рис.1. Вплив самотності на психічний стан підлітків

В контексті дослідження впливу цифрового середовища на самотність Н. Нікон зазначає, що незважаючи на те, що Інтернет – це інструмент миттєвої комунікації, він не може вирішити проблеми самотності людини [1].

Разом з тим соціальні мережі створюють ілюзію спілкування. Підлітки бачать, як інші люди «ідеально» живуть, і порівнюють себе. Це знижує самооцінку і посилює відчуття самотності. Тому цифрове середовище може і допомагати, і шкодити одночасно.

Самотність у підлітковому віці – це не лише проблема, а й можливість для розвитку самосвідомості, якщо підлітку допомогти пережити цей період конструктивно, застосовуючи засоби психологічної профілактики. Тому, щоб зменшити суїцидальні ризики, що детерміновані самотністю потрібно проводити комплексну роботу, яка включає в себе такі напрямки: 1) Психологічна підтримка підлітків; 2) Навчання навичкам спілкування; 3) Допомога у формуванні адекватної самооцінки; 4) Створення безпечного середовища у школі; 5) Робота з батьками та сім'єю; 6) Рання діагностика емоційних проблем. Тут у допомозі може стати практичний психолог, який може помітити ознаки самотності і вчасно здійснити її профілактику [4; 5].

Щоб подолати відчуття самотності, спричиненої війною, ви можете скласти план свого «перевтілення», а наступні рекомендації допоможуть у цьому. Вчіться відчувати себе тут і зараз, згадуйте про те, що минулого в цю мить немає, і майбутнього теж. Є тільки теперішнє. Отже, в цю мить життя ви можете почуватися хоча б відносно щасливою людиною, якщо її наповнити заняттями, які ви любите. Наприклад, заохотити себе співати чи малювати, складати оригами чи писати вірші, займатись йогою чи танцювати під музику за настроєм. Будь-яке заняття, що раніше дарувало справжні позитивні емоції, може захопити й додати енергії, навіть якщо спочатку важко буде змусити себе взятися за це [5].

Аналіз теоретичних джерел зазначеної проблеми дозволяє зробити такі висновки:

1. Самотність є важливим чинником, що підвищує ризик суїциду у підлітків. Вона виникає через соціальні, психологічні та індивідуальні причини. Вчасне виявлення і профілактика допомагають зберегти психічне здоров'я та попередити критичні ситуації.

2. Переживання самотності в підлітковому віці є складним і суперечливим феноменом. З одного боку, воно може бути болісним, спричиняти тривогу та страх, спрямовувати до суїцидальних намірів. З іншого – є неодмінним етапом на шляху до самопізнання й розвитку особистості.

3. Оскільки феномен суїцидальних намірів в сучасних умовах є новим, він потребує розробки методології дослідження, вироблення технології зниження ризиків суїциду та алгоритму профілактичних заходів. Це та інше може стати перспективою подальших розвідок. Профілактика суїцидальних дій є комплексним завданням, виконання якого можливе за

ефективної взаємодії різних прошарків суспільства, які мають забезпечити комплексність та розробку конкретних превентивних стратегій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Нікон Н.О. Вплив мережі Інтернет на суїцидальну поведінку у молоді. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/11-2020/13.pdf> (дата звернення: 10.04.2026).
2. Психологічна енциклопедія /автор упорядник О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. С. 315.
3. Психологія суїциду: Посібник/ за ред. В. П. Москальця. Київ.: Академія, 2004. 288 с. (Глава 2, С. 127-144).
4. Самотність підлітків у сучасному світі. URL: <https://uets.edu.ua/news/samotnist-pidlitkiv-u-suchasnomu-sviti/> (дата звернення 08.04.2026).
5. Як підліткам подолати самотність. URL: <https://nmc.dsns.gov.ua/zk/news/ostanni-novini/iak-pidlitkam-podolati-samotnist> (дата звернення: 09.04.2026).

Рак Олена

Науковий керівник – доц. Адамська Зоряна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ

Державна служба зайнятості є посередником між роботодавцями та громадянами, які втратили роботу, потребують перекваліфікації або перебувають у пошуку нових можливостей професійної реалізації. Основними напрямками її діяльності є: консультивання громадян щодо можливостей працевлаштування, в тому числі й через підприємництво; оцінка професійних компетенцій та потенціалу клієнтів; надання психологічної підтримки; організація професійного навчання та перекваліфікації; взаємодія з роботодавцями. Тобто, професійна діяльність фахівців служби зайнятості знаходиться на перетині економіки, права та психології.

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, зумовленої глобальними кризами та воєнним станом, ринок праці України зазнає радикальних трансформацій, зростають соціальна напруга та психологічна вразливість населення, перетворюючи службу зайнятості на «передову» соціального захисту. Працівники служби виконують не лише організаційно-адміністративні функції, але й реалізують складну соціально-психологічну місію – допомагають людям адаптуватися до нових життєвих обставин, відновити професійну ідентичність та знайти шляхи самореалізації; вони стають першими, хто приймає на себе емоційний удар від людей, які втратили опору, що вимагає від них не лише фахової компетентності, а й надзвичайної психологічної стійкості, відтак супроводжується високим ризиком професійного вигорання. Зважаючи на актуальність означеної проблеми, метою цієї статті став теоретичний аналіз психологічних особливостей професійної діяльності працівників служби зайнятості.

Діяльність працівників служби зайнятості належить до соціономічних професій системи «людина - людина», яка у сфері зайнятості має певні психологічні особливості. Міжособистісна взаємодія фахівців служби зайнятості специфічна тим, що вона відбувається в контексті