Міністерство освіти і науки України

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Факультет педагогічної освіти і психології

Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених



ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

В и п у с к 19

Том І

м. Переяслав – 2026

УДК 159.9.06
П 27

Рекомендовано до друку Вченою Радою
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
(протокол № 4 від 05 листопада 2026 р.)

Редакційна колегія:

Головний редактор:
Руденко Оксана Володимирівна – завідувач кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент.
Заступник головного редактора:
Ніколаєв Леонід Олегович – професор кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент.
Члени редакційної колегії:
Василькевич Ярослава Зіновіївна **–** доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент.
Герасіна Світлана Вікторівна – доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук.
Доцевич Тамілія Іванівна – професор кафедри психології, доктор психологічних наук, професор.
Дудар Олена Василівна – доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент.
Хомич Галина Олексіївна – професор кафедри психології, кандидат психологічних наук, професор.
Чижма Діана Миколаївна – доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук.

П 27 Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. пр. Вип. 19. Т. І / УГСП. – Київ : 7БЦ, 2026. – 322 с.

ISBN 978-617-9034-06-0

У збірнику висвітлено актуальні питання розвитку сучасної психологічної науки: концептуальні проблеми психології особистості, психологію соціальних комунікацій і групової взаємодії, специфіку роботи психолога в екстремальних і кризових ситуаціях, а також шляхи активізації психологічних ресурсів особистості в умовах соціальних викликів. Представлено результати теоретичних та емпіричних досліджень молодих учених, магістрантів і фахівців-практиків, програми психологічного супроводу й розвитку.

Для науковців, викладачів, здобувачів вищої освіти та практичних психологів.

Відповідальність за зміст, добір та викладення фактів у статтях несуть автори. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.

ISBN 978-617-9034-06-0 © Автори статей, 2026

Євтушенко О. В. Арт-терапевтичні методи психологічної допомоги подружнім парам 86

Єрмощенков Д. М., Руденко О. В. Психологічні чинники та ресурси збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни 95

Кадіна І. В., Дудар О. В. Соціально-психологічний тренінг як інструмент удосконалення комунікативної взаємодії між батьками та підлітками 104

Коваленко Л. І. Аксіопсихологічні особливості життєвих сценаріїв дорослої особистості в контексті війни..... 112

Ковальова А. П. Особливості психологічної реабілітації ветеранів війни з посттравматичним стресовим розладом: європейський досвід..... 120

Козякова С. П., Кікінежді О. М. Соціально-психологічні чинники особистісної тривожності у ранньому дорослому віці: теоретичний аспект..... 129

Кравченко Ю. В., Руденко О. В. Досвід розлучення як досвід особистісного зростання..... 136

Лановенко Ю. І. Професійна самореалізація особистості як ресурс подолання соціальних викликів..... 143

Левченко Н. М., Хомич Г. О. Ресурсний потенціал соціальних танців у контексті переживання самотності дорослих (на прикладі сальси)..... 152

Мартинова М. В., Гущина Т. Ю. Емоційний інтелект як чинник подолання конфліктів у старшокласників..... 160

Невська А. В., Кураєва А. А. Психологічні чинники розвитку корпоративної культури в умовах віртуальної взаємодії персоналу 167

Палєєва А. В., Чижма Д. М. Психологічні ресурси подолання емоційного вигорання у студентів..... 174

УДК 159.942-053.6

Козякова Світлана Павлівна
магістрантка кафедри психології розвитку та консультування
Кікінежді Оксана Михайлівна
доктор психологічних наук, професор
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. *Стаття присвячена феномену особистісної тривожності у ранньому дорослому віці. Визначено соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді: особливості сімейного виховання, якість соціальної підтримки, характер міжособистісних стосунків, страх соціального оцінювання, соціальне порівняння, фахову невизначеність, навчальну конкуренцію, економічну нестабільність, воєнні виклики, дефіцит саморегуляції, низьку самооцінку, ригідність, недостатній рівень резильєнтності. З'ясовано, що перелічені чинники діють у взаємозв'язку, впливаючи на те, як молода людина сприймає себе, інших людей, життєві труднощі та власні можливості.*

Ключові слова: *особистість, ранній дорослий вік, соціально-психологічні чинники, студентська молодь, тривожність.*

Актуальність дослідження. Сучасний український соціум визначається високою динамічністю, суспільною нестабільністю й істотним зростанням вимог до особистості, яка має швидко адаптуватися до змін, приймати відповідальні рішення та зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності. Особливо гостро вказані виклики переживаються у студентському віці, коли особистість активно вибудовує власну життєву траєкторію, визначається з професійними перспективами, формує близькі

стосунки, прагне самостійності та соціального визнання. У цей віковий період ранньої дорослості зростає відповідальність за власний вибір, а разом із нею посилюється внутрішнє напруження, пов'язане зі страхом помилки, невдачі, неприйняття чи невідповідності очікуванням значущого оточення. Така тривожність не завжди проявляється відкрито й може маскуватися зовнішньою активністю, перфекціонізмом, прагненням до надмірного самоконтролю або уникненням ситуацій, які потребують відповідальності та самостійності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці тривожність розглядається як складне багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові, мотиваційні та соціально-психологічні складові (Н. Волинець, М. Волошин, О. Волошок, Н. Гула, Л. Засєкіна, Є. Коць, С. Кузікова, С. Максименко, В. Панок, М. Савчин та ін.). Вчені стверджують, що проблема набуває особливої значущості в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів, коли молоді люди змушені вибудовувати життєві плани в ситуації нестабільності, конкуренції та високої невизначеності майбутнього. Оскільки для них характерне прагнення до індивідуального успіху, соціального визнання, професійної реалізації, особистої автономії, що може супроводжуватися страхом не відповідати очікуванням суспільства, родини чи власним уявленням про успішність, внаслідок цього тривожність може посилюватися, набувати стійкого характеру та впливати на самоставлення, мотивацію, комунікативну поведінку й загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, проблема психологічних особливостей особистісної тривожності у ранньому дорослому віці є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Її дослідження дає змогу краще зрозуміти внутрішні механізми тривожного реагування людини у віці ранньої дорослості, визначити чинники, що посилюють або послаблюють тривожність, а також окреслити шляхи психологічної підтримки осіб, які переживають підвищене емоційне напруження, що і зумовило мету дослідження.

Мета статті – проаналізувати соціально-психологічні чинники

виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці.

Виклад основного матеріалу.

Рання дорослість є періодом активного входження особистості у самостійне життя, коли людина не тільки засвоює соціальні норми, а й реалізує їх у професійній, міжособистісній, сімейній та громадській сферах. Тому в цей час значно зростає кількість ситуацій вибору, відповідальності, оцінювання, конкуренції та невизначеності, що може посилювати внутрішнє напруження. Соціально-психологічні чинники особистісної тривожності доцільно розглядати як сукупність умов, що впливають на сприйняття людиною себе, інших людей, власних можливостей і життєвих перспектив. До них належать особливості сімейного виховання, якість соціальної підтримки, характер міжособистісних стосунків, рівень професійної та навчальної конкуренції, досвід успіху чи невдачі, соціальне порівняння, нестабільність життєвих умов, воєнні виклики, економічна невизначеність і вимоги соціального довкілля [1; 2; 4; 5; 7; 8; 9; 13].

У ранньому дорослому віці ці чинники набувають особливої сили, оскільки молода людина одночасно прагне автономності, визнання, професійної реалізації та емоційної близькості. Якщо зовнішні вимоги перевищують наявні внутрішні ресурси, тривожність може закріплюватися як стійка особистісна схильність. С. Кузікова, аналізуючи становлення суб'єкта саморозвитку, наголошує на значенні активної позиції особистості, її здатності усвідомлювати власні цілі, змінювати себе та відповідально будувати життєву перспективу. У ранньому дорослому віці ця суб'єктність виявляється у прагненні людини самостійно визначати напрями професійного, особистісного й соціального розвитку [8].

В. Панок і Г. Рудь у контексті психології життєвого шляху підкреслюють, що особливості ранньої дорослості слід розглядати не стільки через хронологічні межі, скільки через характер життєвих завдань, які вирішує особа, і саме ці завдання визначають інтенсивність внутрішнього розвитку [10].

Н. Волинець, досліджуючи зв'язок тривожності, емоційної спрямованості, ціннісних орієнтацій і самоставлення студентів,

наголошує, що тривожність не можна розглядати окремо від того, як людина оцінює себе і своє місце у системі соціальних взаємин [1]. Така інтерпретація важлива для розуміння ранньої дорослості, оскільки молоді люди часто перебувають у ситуації активного соціального порівняння, оцінювання власних досягнень і пошуку підтвердження особистої значущості.

О. Волошок звертає увагу на особистісні чинники тривожності студентської молоді, серед яких важливе місце посідають емоційна чутливість, невпевненість, залежність від оцінки інших і труднощі адаптації [3]. Хоча ці чинники мають індивідуальний характер, вони формуються і проявляються саме у соціально-психологічному контексті.

Одним із провідних чинників виникнення особистісної тривожності є соціальне оцінювання, що особливо актуалізується у навчальній, професійній і комунікативній сферах. Зокрема, М. Волошин у дослідженні взаємозв'язку тривожності з навчальною успішністю студентів, підкреслює, що навчальна діяльність може бути як ресурсом самореалізації, так і джерелом емоційного напруження [2]. Для молодої людини успішність часто має значення не тільки академічного результату, а й показника її здібностей, перспективності та соціальної конкурентоспроможності.

Професійне становлення у ранньому дорослому віці – одне із центральних джерел як розвитку, так і психологічного напруження. При цьому невизначеність професійного майбутнього, страх не знайти роботу, не реалізувати себе або не відповідати вимогам обраної професії можуть сприяти посиленню особистісної тривожності. Особливо виразно це проявляється тоді, коли професійна ідентичність ще не є стабільною, а очікування щодо швидкого успіху є завищеними. У такому разі професійна сфера перетворюється на простір постійного оцінювання, конкуренції та внутрішнього самоконтролю [9; 10; 13].

Важливий чинник особистісної тривожності людини – рівень соціальної підтримки, яку молода людина отримує від родини, друзів, партнера, колег або значущого соціального оточення. Така соціальна підтримка виконує функцію психологічного ресурсу,

допомагаючи людині переживати труднощі, знижувати напруження, отримувати емоційне прийняття та підтвердження власної значущості. За її недостатності особа може відчувати самотність, незахищеність і невпевненість у здатності впоратися з життєвими труднощами. У ранньому дорослому віці людина часто відокремлюється від батьківської підтримки, змінює соціальне середовище, починає професійну діяльність і формує нові близькі стосунки, відтак дефіцит такої соціальної підтримки може посилювати стійке тривожне реагування на життєві ситуації [5; 7; 8; 10; 13].

Соціальна тривожність – один із найближчих до особистісної тривожності феноменів, оскільки пов'язана зі страхом негативної оцінки, неприйняття, осуду або нездатності відповідати соціальним очікуванням. У ранньому дорослому віці, як зазначають Л. Калмикова, Г. Хомич, соціальні контакти набувають особливої значущості, адже через них людина реалізує професійні, дружні, партнерські та громадські ролі. Страх виглядати некомпетентною, недостатньо цікавою, невпевненою або «не такою, як треба», може обмежувати комунікативну активність молодої людини. У результаті особистість може уникати нових знайомств, публічних виступів, професійної самопрезентації чи близьких стосунків [12]. Таке уникання тимчасово знижує напруження, але водночас підтримує тривожність і посилює соціальну ізоляцію.

Є. Коць аналізує соціальну тривожність студентів, підкреслюючи роль особистісних схем, самосприйняття і досвіду соціальної взаємодії [7]. У її підході важливо, що тривожність у соціальних ситуаціях часто ґрунтується на стійких переконаннях людини про себе та інших. Л. Засєкіна досліджує вплив ранніх схем на прояв соціальної тривожності особистості, що дає змогу глибше зрозуміти механізми закріплення тривожного реагування [5]. При цьому дисфункційні схеми можуть включати переконання про власну неповноцінність, небезпечність світу, неможливість довіряти іншим або необхідність постійно відповідати високим вимогам.

Н. Гула підкреслює значення саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці, що є

близьким до ранньої дорослості [4]. Недостатня сформованість саморегуляції може посилювати вплив соціально-психологічних чинників, оскільки людина не завжди здатна конструктивно опрацьовувати напруження, знижувати емоційне збудження і відокремлювати реальну загрозу від перебільшеної. Якщо молода доросла особистість не має ефективних способів подолання стресу, вона може реагувати на труднощі уникненням, емоційним виснаженням або надмірним контролем. У такому разі навіть звичайні ситуації оцінювання, вибору чи відповідальності можуть сприйматися як надмірно загрозливі, тому саморегуляція є важливим посередником між соціальними впливами і рівнем особистісної тривожності.

Воєнні виклики – окремий соціально-психологічний чинник, що суттєво впливає на переживання стану безпеки, життєвої перспективи та емоційної стабільності молодих людей. В умовах війни посилюється невизначеність майбутнього, зростає ризик втрат, вимушених змін, переміщення, розриву соціальних зв'язків, професійної нестабільності та постійного інформаційного напруження. Особливості тривожності та психічні стани підлітків в умовах воєнного стану досліджували О. Кікінежді, Я. Василькевич і М. Рик [6]. На думку О. Подейко, життя під час війни змінює функціонування психіки і впливає на емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування та життєвих обставин [11]. Тому воєнний контекст може посилювати особистісну тривожність і загострювати потребу у психологічній підтримці.

Висновки. Аналіз наукової літератури засвідчив, що соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці пов'язані з родинним досвідом, якістю соціальної підтримки, характером міжособистісних стосунків, професійною невизначеністю, соціальним оцінюванням, економічною нестабільністю, воєнними викликами, соціальним порівнянням і сформованістю навичок саморегуляції.

У ранній дорослості перелічені чинники набувають особливої значущості, оскільки особистість перебуває на етапі активного самовизначення, професійного становлення, побудови близьких

стосунків і формування життєвої перспективи. За наявності зовнішньої підтримки, адекватної самооцінки і конструктивних способів подолання труднощів вони можуть стимулювати персональний розвиток і особистісну зрілість молодої людини, а за дефіциту ресурсів – посилювати особистісну тривожність і ускладнювати адаптацію.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні психологічних особливостей особистісної тривожності у ранньому дорослому віці, розробленні та перевірці ефективності програм психологічного супроводу студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Волинець Н. В. Вплив тривожності, загальної емоційної спрямованості та ціннісних орієнтацій студентів на їх самоставлення. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2011. Вип. 2. С. 26–29.
2. Волошин М. М. Аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 1. С. 153–155.
3. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Т. 17, вип. 8. С. 479–484.
4. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 185–189.
5. Засєкіна Л. В. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2022. Вип. 49. С. 118–124.
6. Кікінежді О. М., Василькевич Я. З., Рик М. С. Дослідження тривожності як адаптивного ресурсу підлітків в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2026. Т. 37 (76), № 1. С. 158–164.
7. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 30. С. 74–86.
8. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МакДен, 2012. 410 с.
9. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія

особистості: підруч. Київ : КММ, 2007. 296 с.
10. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
11. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності.* 2022. № 9/10. С. 6–8.
12. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія / за ред. Л. О. Калмикової, Г. О. Хомич. Київ : Слово, 2016. 472 с.
13. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.

УДК 159.923:316.356.2

Кравченко Юрій Володимирович
магістрант кафедри психології
Руденко Оксана Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав

ДОСВІД РОЗЛУЧЕННЯ ЯК ДОСВІД ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Анотація. *У статті здійснено теоретичний аналіз досвіду розлучення як складного психологічного явища, що супроводжується переживанням втрати, зміною життєвих орієнтирів і переосмисленням особистісної ідентичності. Розкрито психологічний зміст розлучення як потенційно кризової події, що може супроводжуватися тривожністю, самотністю, емоційним виснаженням і переглядом життєвих перспектив. Визначено, що характер переживань залежить від значущості стосунків, обставин їх завершення, попереднього досвіду подолання труднощів і доступності соціальної підтримки. Розмежовано адаптацію, психологічне відновлення та особистісне зростання як*