

5. Родіна Н.В. Особливості застосування тесту незавершених малюнків Вартегга для дослідження копінг-стратегій у підлітків / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – 2007. – № 10(2). – С. 438-446.

6. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Наталія Володимирівна Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

7. Родіна Н.В. Системне моделювання копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу. Концепція дослідження / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – 2010. – Т.11, В.3. – С. 372-379.

8. Domhoff G.W. New directions in the study of dream content using the Hall and Van de Castle coding system. / G.W. Domhoff // Dreaming – 1999. – 9 (2-3), P. 115-137.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-71>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК У ВИЩІЙ ОСВІТІ

Поleshuk Лілія Василівна

*доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасний світ переживає період значних змін, які супроводжуються невизначеністю та підвищеним рівнем стресу. Глобальні процеси, такі як технологічний прогрес і соціальні трансформації, вимагають від людини здатності швидко адаптуватися до нових умов і ефективно вирішувати складні завдання. Особливим викликом для українського суспільства стала війна, що триває з 2022 року. Вона суттєво вплинула на психоемоційний стан населення, зокрема студентів, які зіткнулися з тривожністю, депресивними станами та посттравматичними розладами.

В таких умовах молодь потребує зміцнення внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стресові ситуації та знижувати ризики психологічних порушень. Формування резиліентності та механізмів захисту стає важливим інструментом для адаптації до складних обставин. Водночас розвиток м'яких навичок (soft skills), таких як емоційна грамотність, комунікативність і здатність працювати в

команді, відіграє ключову роль у соціальній інтеграції та особистісному зростанні студентів [3].

Психологічні ресурси особистості є основними характеристиками, що забезпечують стійкість до зовнішніх викликів. Дослідження ролі цих ресурсів у формуванні м'яких навичок здобувачів закладів вищої освіти активно ведуться як українськими, так і зарубіжними науковцями. Наприклад, Кірдан О.Л., Кірдан О.П., Гіряк Г. та Мельничук І. підкреслюють важливість створення сприятливих умов для розвитку soft skills в освітньому середовищі. Водночас Cinque M. та Haselberger D. зазначають, що м'які навички охоплюють комплекс когнітивних, метакогнітивних, міжособистісних і практичних умінь, які дозволяють адаптуватися до змін та ефективно долати виклики в професійному та повсякденному житті.

Наукові дослідження підтверджують, що ключовими психологічними ресурсами для розвитку м'яких навичок є емоційний інтелект, стресостійкість, самооцінка та мотивація.

Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти й управляти власними емоціями та емоціями інших людей. За словами Goleman D., високий рівень цього ресурсу сприяє налагодженню міжособистісних відносин і покращує роботу в команді. У студентському середовищі емоційний інтелект допомагає ефективно вирішувати конфлікти й сприяє продуктивній співпраці.

Стресостійкість є ще одним важливим аспектом психологічної стійкості особистості. Вона дозволяє долати труднощі й адаптуватися до змін без втрати ефективності. Smith G. та Johnson I. зазначають, що цей ресурс позитивно впливає на продуктивність і загальний психоемоційний стан. У навчальному процесі студенти з розвинутою стресостійкістю демонструють стабільні результати навіть за умов високого навантаження.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні мотивації та готовності до саморозвитку. Висока самооцінка сприяє впевненості у прийнятті рішень і досягненні амбітних цілей. Дослідження показують, що студенти з позитивною самооцінкою частіше досягають академічного успіху й професійного зростання.

Мотивація є рушійною силою для розвитку м'яких навичок і досягнення особистих цілей. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації активно залучаються до освітнього процесу й демонструють кращі результати. Використання інтерактивних методів навчання стимулює їхню активність через участь у групових завданнях та проєктах.

Психологічні ресурси особистості відіграють ключову роль у формуванні м'яких навичок студентів, що є важливим завданням сучасної освітньої практики.

Для реалізації цього підходу можна використовувати різноманітні стратегії, спрямовані на розвиток особистісного потенціалу та створення сприятливих умов для навчання. Ось декілька з них:

1. Створення сприятливого освітнього середовища.

Важливо забезпечити психологічно комфортні умови, які активізують внутрішні ресурси студентів. Це може включати впровадження особистісно-орієнтованих технологій, що стимулюють саморозвиток і самоусвідомлення, а також заохочують активну участь в освітньому процесі [1].

2. Інтеграція інноваційних освітніх технологій.

Використання інтерактивних методів навчання, таких як проєктна діяльність, кооперативне навчання та тренінги з розвитку м'яких навичок, дозволяє студентам практикувати комунікативні навички, емоційний інтелект і стресостійкість у реальних ситуаціях. Це сприяє формуванню необхідних компетенцій для успішної професійної діяльності [2].

3. Психологічний супровід.

Надання психолого-педагогічного супроводу під час навчання допомагає студентам усвідомити свої сильні сторони та області для розвитку. Це може включати консультації, семінари та тренінги, які сприяють формуванню емоційного інтелекту та стресостійкості.

4. Розвиток емоційного інтелекту.

Формування емоційного інтелекту через спеціалізовані програми та активності, такі як рольові ігри, обговорення реальних кейсів і участь у соціальних проєктах, дозволяє студентам краще розуміти свої емоції та емоції оточуючих, що є важливим для ефективної взаємодії в команді.

5. Стимулювання внутрішньої мотивації.

Важливо створити умови для розвитку внутрішньої мотивації студентів до навчання і саморозвитку. Це може бути досягнуто шляхом надання можливостей для самостійної роботи, участі в конкурсах та проєктах, що дозволяють реалізувати власні інтереси та цілі.

Інтеграція психологічних ресурсів в освітній процес закладів вищої освіти є критично важливою для формування м'яких навичок у студентів. Використання сучасних освітніх технологій, а також створення підтримуючого та комфортного середовища сприяє активізації особистісних ресурсів молоді. Це, у свою чергу, не лише підвищує їхню мотивацію до навчання, але й забезпечує професійне зростання та успішну адаптацію до сучасних викликів.

Література:

1. Кірдан О.Л., Кірдан О.П. Формування soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань. 2021. № 2 (6). С. 152–160.
2. Сергеева, Л., Муранова, Н., & Купрієвич, В. Позитивний досвід розвитку м'яких навичок майбутніх фахівців у проєктній діяльності: міжнародний вимір. *Професійна педагогіка*. 2023. № 1(26). С. 103–109.
3. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення 10.03.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-72>

МЕДІАТРАВМА VS МЕДІАРЕСУРС: ЯК ЦИФРОВИЙ КОНТЕНТ ВПЛИВАЄ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Порпуліт Олена Олександрівна

кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна

Сучасне медійне середовище виступає ключовим чинником формування когнітивних та емоційних процесів особистості. Інформаційні потоки, що характеризуються високою інтенсивністю та емоційною насиченістю, впливають на сприйняття реальності, рівень тривожності та механізми адаптації людини. В умовах війни цей вплив набуває особливої значущості, оскільки медіа не лише інформують, а й можуть спричиняти психологічний дистрес або, навпаки, слугувати інструментом підтримки. Аналіз механізмів взаємодії людини з медіааконтомом у кризових ситуаціях є важливим для розуміння як негативних наслідків, зокрема медіатравми, так і потенційних ресурсних функцій цифрових комунікацій.

З метою опрозорення механізмів взаємодії осіб підліткового та юнацького віку з медіа в умовах війни протягом січня 2024 року по січень 2025 року нами було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язку між тривожністю осіб підліткового та юнацького віку і мотивами використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Емпіричне дослідження було здійснено із застосуванням методу фокус-груп, шкали реактивної та особистісної тривожності