
зважаючи на вплив цитування (Field-weighted Citation Impact), кількість переглядів, а також скористатися метриками Plum X для оцінки обізнаності та інтересу до публікацій.

Висновок.

Бази даних Scopus і Web of Science, незважаючи на багаторічну конкуренцію, продовжують займати провідні позиції у сфері наукової комунікації. Вибір між ними має ґрунтуватися на специфіці дослідження: WoS краще підходить для природничих та технічних наук, тоді як Scopus забезпечує ширше охоплення міждисциплінарних і гуманітарних досліджень. Обидві платформи пропонують широкий набір аналітичних інструментів, що дає змогу дослідникам ефективно оцінювати вплив публікацій, журналів та окремих авторів у світовому науковому просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Scopus (n.d.). [Електронний ресурс] // Elsevier. – Режим доступу: <https://www.scopus.com> – Дата доступу: 18.04.2025.

Web of Science (n.d.). [Електронний ресурс] // Clarivate. – Режим доступу: <https://www.webofscience.com> – Дата доступу: 17.04.2025.

Journal Citation Reports (JCR) (n.d.). [Електронний ресурс] // Clarivate. – Режим доступу: <https://clarivate.com/products/scientific-and-academic-research/research-discovery/journal-citation-reports/> – Дата доступу: 17.04.2025.

Наталія ЗАЄЦЬ

докторка філософії (PhD),

*доцентка кафедри педагогіки та психології
професійної освіти ФКПК КАІ, м. Київ*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В умовах соціальної нестабільності, спричиненої повномасштабною війною в Україні, проблема збереження психологічного здоров'я студентської молоді набула особливої актуальності. Тривалий стрес, невизначеність майбутнього, руйнування звичних форм освітньої взаємодії й соціальних зв'язків потребують пошуку внутрішніх ресурсів для адаптації до нових реалій.

Одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечують здатність студентської молоді протистояти стресовим впливам, є

життєстійкість — інтегральна характеристика, що відображає рівень внутрішньої сили, віри в себе, здатності до відновлення й особистісного зростання попри труднощі.

Походження терміну «життєстійкість» пов'язана з емпіричним дослідженням, проведеним С. Мадді, в якому, аналізуючи особистісні характеристики та рівень стресу серед працівників, було встановлено, що окремі співробітники, які зазнали значного стресового навантаження, не лише не покинули роботу, а й продемонстрували зростання професійної ефективності. В результаті було виокремлено особливості особистості, які сприяють переосмисленню стресових ситуацій як викликів, що стимулюють розвиток і розширення власних можливостей.

Життєстійкість (resilience) розглядається як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних життєвих труднощів (Masten, 2014).

У працях К. Коннора та Дж. Девідсона життєстійкість описується як здатність долати стрес і відновлюватися після криз (Connog & Davidson, 2003).

О. Кокун вважає життєстійкість внутрішнім ресурсом особистості, що гарантує фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини та сповнює її життя цінністю та сенсом (Кокун, 2020).

Отже, життєстійкість є комплексною особистісною характеристикою особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові, які сприяють ефективній адаптації, збереженню психоемоційної рівноваги та особистісному розвитку в умовах дії стресових або кризових чинників.

Серед її структурних компонентів виділяють: контроль над ситуацією, оптимізм, прийняття змін, цілеспрямованість та соціальну компетентність.

Т. Титаренко акцентує увагу на психологічних наслідках травматизації в умовах воєнного часу і підкреслює важливість конструктивного переосмислення людиною власних переживань, пов'язаних із травмою, що суттєво сприятиме підвищенню її життєстійкості. Ми погоджуємось з думкою дослідниці, що пережиті травмуючі події загартовують особистість, підвищують її життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання. Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню(Титаренко.,2017).

Формування життєстійкості студентської молоді, як особливо вразливої верстви населення, значною мірою обумовлюється як внутрішніми психологічними ресурсами особистості, так і зовнішнім соціальним контекстом. Серед найбільш значущих детермінант цього

процесу вважаємо емоційний інтелект та соціальну підтримку.

Емоційний інтелект (EI) визначається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей (Salovey & Mayer, 1990).

Емоційний інтелект включає такі компоненти, як самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. У контексті формування життєстійкості студентської молоді емоційний інтелект сприяє розвитку внутрішньої стійкості до стресу, ефективному подоланню негативних емоційних станів та формуванню конструктивних стратегій реагування на виклики.

Соціальна підтримка – це сукупність реальних або потенційних ресурсів, що надаються особистості через взаємини з іншими людьми (Cobb, 1976).

У юнацькому віці, коли особистість активно формується, соціальна підтримка (з боку сім'ї, однолітків, наставників з числа викладачів та ін.) відіграє важливу роль у зміцненні суб'єктивного відчуття безпеки, приналежності та сенсу, що, своєю чергою, сприяє підвищенню життєстійкості.

Отже, інтеграція емоційного інтелекту та соціальної підтримки створює сприятливе підґрунтя для формування життєстійкості, оскільки дозволяє молодій особистості ефективно орієнтуватися в соціальному середовищі, будувати здорові міжособистісні взаємини та зберігати психологічну цілісність в умовах кризи. Дослідження переконують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з рівнем життєстійкості, а наявність надійної соціальної підтримки знижує ризик розвитку деструктивних емоційних станів і сприяє особистісному зростанню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Коkun, О. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, . Том. V.(20), 68–81.

Титаренко, Т. (2017) Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, (19)., 3-10.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Тамара МИХЕЄВА

PhD, ДУ «Київський авіаційний інститут», м. Київ

Діана БАРИБІНА

Здобувачка освіти ОС Бакалавр, ОПП «Практична психологія»

ДУ «Київський авіаційний інститут», м. Київ

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Перфекціонізм є однією з найпоширеніших рис особистості в сучасному суспільстві, що орієнтоване на високі стандарти, досягнення та самовдосконалення. У контексті освіти студентів-психологів ця тенденція набуває особливого значення, оскільки надмірне прагнення до ідеалу може як стимулювати розвиток особистості, так і призводити до емоційного вигорання, тривожності та зниження продуктивності. Дослідження впливу перфекціонізму на успішність навчальної діяльності студентів-психологів є надзвичайно актуальним, оскільки надмірний перфекціонізм може впливати на їхню академічну мотивацію, здатність до саморегуляції та психологічний добробут. Виявлення особливостей цього впливу дозволить розробити ефективні стратегії підтримки студентів, що допоможе їм зберігати баланс між високими вимогами до себе та психоемоційною стійкістю (Авраменко, 2023).

Перфекціонізм як успішну діяльність досліджували: Кузіна В. Д., Іванова А. К., Кононенко О. І., Коваленко М. В., Р. Фроста, Х. Черрі, П. Гьюїт, Г. Флетт та ін.

Перфекціонізм – це складна психологічна концепція, що характеризується неустанным прагненням до досягнення ідеальності та бездоганності в усьому, що людина робить. Люди з перфекціонізмом дотримуються неймовірно високих стандартів. Вони думають, те, що вони роблять, ніколи не буває достатньо хорошим.

Існує чотири основні типи перфекціонізму, кожен із яких має свої особливості та прояви. Їх виділив дослідник Хамачек Черрі:

1. Самокритичний перфекціонізм – характеризується високими стандартами, постійною самокритикою та прагненням до ідеальності. Люди з таким типом перфекціонізму схильні суворо оцінювати себе за помилки та невдачі, що може призводити до тривожності та незадоволеності.