

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри педагогіки, психології та менеджменту  
Протокол № 6 від 08.05.2026 р.

Завідувач кафедри

**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

(підпис)

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ  
ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ»

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-24-11-ЗМ

**ЛАУШКІНА Євгенія Сергіївна**

(підпис)

Науковий керівник:  
професор кафедри педагогіки,  
психології та менеджменту  
БІНПО, доктор педагогічних наук

**ПАВЛИК Наталя Василівна**

(підпис)

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** ЛАУШКІНА Свгенія Сергіївна, група ПС-24-11-ЗМ

**Назва:** СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

**Керівник:** Павлик Наталія Василівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 0.53%

**Мікропробіли:** 0

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,53% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

Дата 08.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

завдувачка кафедри

**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

» *[Signature]* 2026 року

## **ЗАВДАННЯ**

**на кваліфікаційну роботу здобувачі освіти**

**Лаушкіній Євгенії Сергіївні**

Тема роботи: «Соціально-психологічні чинники формування просоціальної поведінки молоді».

Науковий керівник: Павлик Наталя Василівна, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, доктор педагогічних наук.

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи: 01 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: нормативно-правові акти у сфері освіти та соціального захисту молоді; наукові праці та монографії вітчизняних і зарубіжних учених з проблематики просоціальної поведінки, емпатії та соціальної адаптації (І. Бех, С. Максименко, Т. Титаренко, Г. Карло, Н. Айзенберг та ін.); методичні рекомендації з підготовки кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня; результати власного емпіричного дослідження здобувачів освіти Краматорського ВПУ (у релокації, Тернопільська обл.).

Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретико-методологічний аналіз структури та психологічної природи просоціальної поведінки молоді; визначити роль емпатії, ідентифікації та рефлексії як соціально-психологічних механізмів формування просоціальних інтенцій; дослідити вплив чинників релокації та умов спільного проживання на розвиток просоціальних орієнтацій; організувати та провести емпіричне дослідження рівнів просоціальності та емпатійного потенціалу молоді; встановити кореляційні зв'язки між параметрами адаптованості, тривожності та готовністю до допомогової діяльності; розробити та апробувати програму розвитку просоціальних навичок та емоційного інтелекту; сформулювати практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо стимулювання просоціальної поведінки в освітньому середовищі.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Павлик Наталя Василівна, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, доктор педагогічних наук	12.01.2026	02.02.2026
2	Павлик Наталя Василівна, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, доктор педагогічних наук	03.02.2026	27.02.2026
3	Павлик Наталя Василівна, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, доктор педагогічних наук	03.03.2026	26.03.2026

Дата видачі завдання: 12 січня 2026 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН


№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту та плану	січень	виконано
2	Вивчення та аналіз літературних джерел	січень	виконано
3	Організація та проведення емпіричного дослідження	січень	виконано
4	Математико-статистична обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання теоретичного розділу (Розділ 1)	січень	виконано
6	Оформлення результатів дослідження (Розділ 2)	лютий	виконано
7	Опис апробації програми супроводу (Розділ 3)	березень	виконано
8	Формулювання загальних висновків роботи	березень	виконано
9	Перевірка на плагіат, оформлення джерел та додатків	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру для захисту	травень	виконано

Здобувачка освіти

  
(підпис)

Євгенія ЛАУШКІНА

Керівник роботи

  
(підпис)

Наталя ПАВЛИК

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**В І Д Г У К**  
**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти другого**  
**(магістерського) рівня**

**Лаушкіної Євгенії Сергіївни**

за темою:

«Соціально-психологічні чинники формування просоціальної поведінки молоді»

Актуальність даної теми полягає у необхідності дослідження соціально-психологічних механізмів розвитку просоціальної поведінки молоді в умовах сучасних кризових викликів - пандемії, війни та релокації закладів освіти. Робота спрямована на пошук ефективних шляхів формування емпатії, ідентифікації та рефлексії як базових чинників допомогової активності, що має важливе значення для забезпечення соціальної згуртованості та адаптації молоді.

У кваліфікаційній роботі магістрантки розкрито теоретико-методологічні засади дослідження просоціальної поведінки, здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел, визначено структуру та механізми просоціальності. Авторкою проведено емпіричне дослідження серед здобувачів освіти Краматорського ВПУ, що перебуває у релокації, із застосуванням сучасних психодіагностичних методик. Отримані результати підтверджують гіпотезу про вплив зниження емоційної чутливості та високого рівня тривожності на готовність молоді до допомогової діяльності. Розроблено та апробовано програму розвитку просоціальних навичок та емоційного інтелекту, доведено її ефективність методами математичної статистики.

Ступінь самостійності: робота виконана самостійно, має логічну структуру та завершений характер. Оригінальність тексту підтверджена перевіркою у системі StrikePlagiarism (0,53%).

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Лаушкіної Є. С. виконана на високому теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, відзначається логічністю викладу, аргументованістю висновків та відповідністю встановленим вимогам. Робота має значне практичне значення для психологічних служб закладів освіти та може бути рекомендована до використання у професійній діяльності педагогів і практичних психологів.

Кваліфікаційна робота заслуговує **97 балів** (оцінка ECTS - A, оцінка за національною шкалою - *відмінно*) та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Науковий керівник:  
доктор педагогічних наук,  
професор кафедри педагогіки,  
психології та менеджменту БІНПО

(підпис)

Наталія ПАВЛИК

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 79 сторінок, 6 таблиць, 5 додатків, 48 літературних джерел.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити комплекс соціально-психологічних чинників, які визначають рівень готовності молоді до просоціальної взаємодії, а також розробити методичний інструментарій розвитку відповідних навичок.

**Об'єкт дослідження:** просоціальна активність особистості у період ранньої дорослості.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні детермінанти та механізми стимулювання просоціальних інтенцій молоді в умовах вимушеного переміщення.

**Методи дослідження.** Використано комплекс психодіагностичних методик (РТМ-R Г. Карло, індекс міжособистісної реактивності М. Девіса, опитувальник соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонд, шкала комунікативної толерантності В. Бойка, опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна). Статистичне опрацювання здійснювалося із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та Т-критерію Стьюдента.

**Основний науковий результат роботи** полягає у встановленні негативного впливу зниження емоційної чутливості на просоціальні установки молоді в умовах цифровізації освіти; доведенні ефективності колективної практичної діяльності у середовищі релокації як інструменту соціалізації; розробці та апробації програми розвитку просоціальних навичок та емоційного інтелекту.

**Практичне значення.** Розроблено рекомендації для психологічних служб та педагогічних працівників закладів професійної освіти щодо супроводу молоді у процесі інтеграції в нове соціальне середовище через механізми взаємодопомоги.

**Ключові слова:** просоціальна поведінка, емпатія, ідентифікація, рефлексія, соціально-психологічна адаптація, релокація, емоційний інтелект, допомогова діяльність.

## ABSTRACT

Master's thesis: 79 pages, 6 tables, 5 appendices, 48 references.

**Purpose of the study:** to theoretically substantiate and empirically verify the complex of socio-psychological factors that determine the level of youth readiness for prosocial interaction, as well as to develop methodological tools for the formation of relevant skills.

**Object of the study:** prosocial activity of the individual during early adulthood.

**Subject of the study:** socio-psychological determinants and mechanisms of stimulating prosocial intentions of youth under conditions of forced relocation.

**Research methods.** A set of psychodiagnostic techniques was applied (PTM-R by G. Carlo, Interpersonal Reactivity Index by M. Davis, Rogers-Diamond Social-Psychological Adaptability Questionnaire, V. Boyko's Communicative Tolerance Scale, and the Spielberger-Khanin Anxiety Inventory). Statistical processing was carried out using Spearman's rank correlation coefficient and Student's t-test.

**The main scientific result of the work** is the identification of the negative impact of reduced emotional sensitivity on prosocial attitudes of youth in the context of digitalized education; the proof of the effectiveness of collective practical activity in relocation environments as a tool of socialization; and the development and testing of a program for the development of prosocial skills and emotional intelligence.

**Practical significance.** Recommendations were developed for psychological services and teaching staff of vocational education institutions regarding the support of youth in the process of integration into a new social environment through mechanisms of mutual assistance.

**Keywords:** prosocial behavior, empathy, identification, reflection, socio-psychological adaptation, relocation, emotional intelligence, helping activity.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	15
1.1 Психологічна характеристика та структурні компоненти просоціальної поведінки особистості.....	15
1.2 Соціально-психологічні механізми (емпатія, ідентифікація, рефлексія) як детермінанти просоціальної активності в юнацькому віці.....	18
1.3 Соціальні чинники та роль мікросередовища у становленні просоціальних орієнтацій молоді.....	20
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	25
2.1 Модель впливу соціальних чинників на розвиток просоціальної поведінки.....	25
2.2 Характеристика вибірки, організація та методи психодіагностичного дослідження рівнів просоціальності та емпатійного потенціалу.....	28
2.3 Результати емпіричного дослідження стану сформованості просоціальних тенденцій серед сучасної молоді.....	34
2.4 Дослідження кореляційних зв'язків між особистісними механізмами та готовністю молоді до допомогової діяльності.....	41
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	46

3.1 Обґрунтування програми розвитку просоціальних навичок та емоційного інтелекту молоді.....	46
3.2 Апробація корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на стимуляцію допомогової поведінки.....	49
3.3 Статистичний аналіз динаміки розвитку просоціальної спрямованості особистості за результатами експерименту.....	56
3.4 Методичні рекомендації щодо розвитку просоціальності молоді в освітньому просторі.....	58
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

## ВСТУП

Сучасна освітня парадигма в Україні розвивається під впливом сукупності деструктивних чинників, що зумовлені довготривалими наслідками пандемії та станом повномасштабної війни. Дані обставини спричинили виникнення специфічного середовища для соціалізації молоді, у якому обмеження безпосередньої комунікації та домінування дистанційних форм навчання сформували психологічний феномен зниження емпатійної чутливості. У науковій літературі цей стан описується як дефіцит емоційного відгуку та редукція почуття особистої відповідальності перед соціумом.

У період дії правового режиму воєнного стану просоціальна активність трансформується із етичної категорії у засіб підтримання індивідуальної резильєнтності. Реалізація допомогової поведінки в екстремальних умовах сприяє відновленню суб'єктності особистості та забезпечує повернення відчуття контролю над життєвим простором. Особливої значущості зазначена проблема набуває для контингенту закладів професійної освіти, які перебувають у статусі внутрішньо переміщених осіб. Процес переходу від соціальної ізоляції до інтенсивної взаємодії в умовах компактного проживання (зокрема на базі релокованого Краматорського ВПУ у Тернопільській області) виступає потужним стресогенним фактором. За таких умов готовність до надання підтримки оточуючим стає визначальним чинником нівелювання міжособистісних конфліктів та реадаптації молоді.

Необхідність мінімізації індивідуальних захисних механізмів та актуалізації навичок взаємодопомоги в умовах релокації зумовила вибір теми дослідження: «Соціально-психологічні чинники формування просоціальної поведінки молоді».

Об'єкт дослідження: просоціальна активність особистості у період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: соціально-психологічні детермінанти та механізми стимулювання просоціальних інтенцій молоді в умовах вимушеного переміщення.

Мета роботи: надати теоретичне обґрунтування та здійснити емпіричну перевірку комплексу факторів, які визначають рівень готовності молоді до просоціальної взаємодії, а також розробити методичний інструментарій розвитку відповідних навичок.

Гіпотеза дослідження: припускається, що процес формування просоціальних тенденцій у молоді в сучасних кризових умовах обмежений високим рівнем особистісної тривожності та бар'єрами, що виникли внаслідок тривалого дистанційного навчання. Відновлення допомогових інтенцій вбачається можливим через активізацію емпатійного потенціалу та залучення суб'єктів дослідження до колективної практичної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення структури просоціальної поведінки в умовах соціальної турбулентності.
2. Виявити функціональну роль емпатії та рефлексії як внутрішніх чинників просоціальності.
3. Дослідити вплив чинників релокації та умов спільного проживання на ціннісні орієнтації здобувачів освіти.
4. Емпірично верифікувати стан розвитку просоціальних тенденцій у сучасному молодіжному середовищі.
5. Встановити характер кореляційних зв'язків між параметрами адаптованості, тривожності та готовністю до допомоги.
6. Апробувати програму розвитку соціальних навичок та підтвердити її ефективність методами математичної статистики.

Методи дослідження. Для забезпечення об'єктивності отриманих даних було застосовано комплекс методів, що включає методику РТМ-Р Г. Карло, індекс

міжособистісної реактивності М. Девіса, опитувальник соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонд, шкалу комунікативної толерантності В. Бойка та опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна.

Статистичне опрацювання результатів здійснювалося із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ) та Т-критерія Стьюдента для оцінки достовірності відмінностей між етапами експерименту.

Емпірична база: вибірку дослідження склали 50 здобувачів освіти Краматорського вищого професійного училища (локація – Тернопільська обл.).

Наукова новизна: у роботі вперше встановлено негативний вплив зниження емоційної чутливості на просоціальні установки молоді в умовах цифровізації освіти. Отримано докази того, що колективна предметно-практична діяльність у середовищі релокації є дієвішим інструментом соціалізації, ніж вербальні методи навчання.

Практичне значення: розроблено рекомендації для фахівців психологічної служби та педагогічних працівників ПТО щодо супроводу молоді у процесі їх інтеграції в нове соціальне середовище через механізми взаємодопомоги.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

### 1.1 Психологічна характеристика та структурні компоненти просоціальної поведінки особистості

У сучасній психологічній науці дослідження просоціальної поведінки набуває особливого значення через необхідність зміцнення соціальної згуртованості суспільства. Просоціальна поведінка визначається як сукупність дій, що приносять користь іншим людям або суспільству в цілому, і при цьому не спрямовані на отримання зовнішньої матеріальної чи прагматичної вигоди [29, с. 48]. До таких дій традиційно відносять допомогу, волонтерство, обмін ресурсами та емоційну підтримку.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити кілька підходів до розуміння природи цього явища. Представники вітчизняної психологічної школи, зокрема І. Д. Бех, розглядають просоціальність крізь призму духовного та морального розвитку особистості. На думку вченого, просоціальна дія є не просто реакцією на ситуацію, а свідомим «психологічним новоутворенням», яке свідчить про внутрішню зрілість людини та її здатність до вчинку заради іншого [2, с. 6]. С. Д. Максименко додає, що генеза такої поведінки тісно пов'язана із загальним процесом самоздійснення особистості в соціумі [18].

Західна психологічна традиція (Г. Карло, Н. Айзенберг) пропонує більш деталізовану структуру просоціальних тенденцій. Дослідники доводять, що просоціальна поведінка не є однорідною і може мати різне мотиваційне підґрунтя. Зокрема, Г. Карло виокремлює такі типи тенденцій:

- альтруїстична (добровільна допомога, де пріоритетом є потреби іншого);
- публічна (дії, що здійснюються заради схвалення оточуючих);

- емоційна (допомога в ситуаціях сильного душевного хвилювання);
- анонімна (підтримка без розголошення імені благодійника) [32, с. 34].

Окрему увагу в межах нашого дослідження варто приділити феномену «цифрового оніміння». В умовах «подвійної ізоляції» – тривалого дистанційного навчання під час пандемії та повномасштабної війни – у молоді формується специфічний психологічний бар'єр. Дефіцит реального, «живого» спілкування призводить до зниження щоденної емпатійної чутливості. Екран монітора стає перепоною, яка притупляє почуття відповідальності перед іншою людиною, перетворюючи реальну допомогу на дистанційні або пасивні форми активності [тези].

Структурно просоціальна поведінка особистості складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1. Когнітивний – усвідомлення потреб іншої людини та оцінка ситуації як такої, що потребує втручання.
2. Афективний – здатність до емпатійного відгуку та співпереживання.
3. Поведінковий – здатність особистості перейти від наміру до конкретної допомогової дії.

Критичний огляд літератури дозволяє зробити висновок, що в юнацькому віці просоціальна поведінка стає важливою складовою резильєнтності (життєстійкості). Як зазначає Т. М. Титаренко, активна допомога іншим допомагає молодій людині подолати власне відчуття безпорадності та інтегруватися в громаду навіть у кризових умовах релокації чи вимушеного переміщення [25].

Глибший аналіз структури просоціальної поведінки дозволяє виявити складну взаємодію її внутрішніх елементів, кожен з яких відіграє специфічну роль у процесі прийняття рішення про допомогу.

Когнітивний компонент просоціальності охоплює здатність особистості до соціальної децентрації – вміння відійти від власної егоцентричної позиції та

прийняти точку зору іншої людини. Як зазначає Н. Айзенберг, цей процес включає не лише розпізнавання потреби іншого в допомозі, а й прогнозування наслідків свого втручання [35]. В юнацькому віці когнітивна складова тісно пов'язана з інтелектуальним аналізом моральних норм. Молода людина ставить собі запитання про справедливість та доцільність підтримки, оцінюючи, чи заслуговує об'єкт допомоги на ресурсний внесок. Саме на цьому етапі може виникати бар'єр «цифрового оніміння», коли через екранне сприйняття реальність потреби іншого сприймається як менш значуща або «віртуальна» [27].

Афективний (емоційний) компонент базується на механізмах емпатійного відгуку. Він проявляється у двох формах: співпереживанні (проживання тих самих емоцій, що й інша людина) та співчутті (розумінні страждань іншого з бажанням їх полегшити). К. Батсон у своїй гіпотезі «емпатії-альтруїзму» доводить, що саме чистий емоційний відгук на стан іншого є єдиним джерелом справжньої альтруїстичної мотивації [30]. Для студентів, які перебувають у кризових умовах релокації, афективний компонент часто стає домінуючим, оскільки спільні труднощі загострюють чутливість до емоційного стану оточуючих. Проте, як зазначає О. І. Власова, надмірне емоційне залучення без належної саморегуляції може призвести до дистресу, що блокує активність особистості [8].

Поведінковий (регулятивний) компонент є фінальною ланкою в структурі просоціальності. Він відображає готовність і реальну здатність особистості здійснити допомогову дію. Це вольовий акт, який вимагає від юнака чи дівчини подолання внутрішньої інертності, страху або соціальної ніяковості. У дослідженнях зафіксовано «дефіцит дії» у сучасної молоді: когнітивно розуміючи норму і емоційно співчуваючи, здобувачі освіти часто відчують труднощі з переходом до безпосереднього вчинку у реальному просторі [27]. Це підкреслює роль вольової регуляції та практичних навичок взаємодії, які найкраще формуються в умовах спільної трудової діяльності або виробничого навчання.

Варто також виокремити мотиваційно-ціннісний компонент, який виступає фундаментом усієї структури. Він визначає спрямованість особистості: чи буде допомога «єгоцентричною» (заради зняття власної напруги чи отримання похвали), чи «соціоцентричною» (заради блага іншого). І. Д. Бех наголошує, що лише за умови домінування вищих моральних цінностей просоціальна поведінка набуває ознак стійкої характеристики особистості, а не випадкового вчинку [3].

Таким чином, просоціальна поведінка молоді є складним динамічним утворенням, яке в сучасних умовах України трансформується під впливом соціальних викликів, вимагаючи подолання індивідуальних психологічних бар'єрів заради спільної життєстійкості.

## **1.2 Соціально-психологічні механізми (емпатія, ідентифікація, рефлексія) як детермінанти просоціальної активності в юнацькому віці**

Аналізуючи природу просоціальності, ми дійшли висновку, що готовність молоді людини до допомоги не є випадковою реакцією на зовнішні подразники. На нашу думку, вона зумовлюється дією глибоких внутрішніх соціально-психологічних механізмів, серед яких провідну роль ми відводимо емпатії, ідентифікації та рефлексії.

Емпатію ми розглядаємо як емоційне ядро просоціальності. У нашому дослідженні цей механізм постає як здатність не лише зрозуміти стан іншого, а й відгукнутися на нього дією. Спираючись на концепцію М. Гоффмана, ми вважаємо емпатію тією ланкою, що поєднує когнітивне розуміння ситуації з моральною мотивацією до вчинку [38]. Проте результати наших спостережень підтверджують побоювання М. Девіса щодо неоднорідності цього явища: емпатія може трансформуватися в «особистий дистрес» [33]. В умовах війни, коли рівень тривожності молоді є стабільно високим, замість допомоги ми часто фіксуємо

психологічне відсторонення. На нашу думку, екран монітора в ситуації дистанційного навчання лише підсилює цей ефект, створюючи бар'єр «цифрового оніміння» [27].

Наступним важливим механізмом ми вважаємо ідентифікацію. О. Л. Яворська вказує, що через ідентифікацію молода людина прирівнює себе до іншого, що дозволяє подолати психологічну дистанцію «Я – Чужий» [28]. У контексті нашої роботи цей механізм набуває особливого значення. Було помічено, що для здобувачів освіти Краматорського ВПУ, які перебувають у релокації (Тернопільська обл.), спільний досвід переміщення та перебування в одному гуртожитку сприяє швидкій ідентифікації з групою. Це створює міцне підґрунтя для соціальної солідарності: допомога товаришу в побуті чи під час виробничого навчання сприймається як підтримка «свого», що значно полегшує перехід до реальної просоціальної дії.

Рефлексія у нашому дослідженні виступає як інтелектуальний регулятор поведінки. Ми поділяємо думку І. О. Корнієнка про те, що саме рефлексія дозволяє особистості вийти за межі ситуативного імпульсу та усвідомити сенс своєї дії [15]. Ми вважаємо, що розвинена рефлексія є дієвим засобом подолання соціальної пасивності. Коли молода людина здатна проаналізувати власні переживання та потреби іншого, вона легше долає внутрішню інертність і переходить від простого співчуття до конкретної допомоги. Встановлено, що саме рефлексивний аналіз дозволяє перетворити емоційний відгук на свідомий вчинок, що є критично важливим для подолання «цифрового оніміння» [27].

На основі аналізу наукової літератури ми виокремили певну суперечність, характерну для юнацького віку:

1. Високий рівень емпатії за низької рефлексії часто призводить до швидкого емоційного виснаження особистості [21].

2. Ідентифікація лише з обмеженим колом «своїх» може стримувати розвиток просоціальності стосовно ширшої соціальної спільноти.

Отже, на нашу думку, лише гармонійна взаємодія цих трьох механізмів створює стійку основу для просоціальної поведінки. Ми переконані, що емпатія забезпечує емоційний імпульс, ідентифікація робить іншу людину «близькою», а рефлексія надає допомозі статусу свідомого морального вибору. Як зазначає О. І. Власова, саме такий синтез дозволяє просоціальності стати невід'ємною частиною «Я-концепції» молодшої людини [8].

### **1.3 Соціальні чинники та роль мікросередовища у становленні просоціальних орієнтацій молоді**

Аналіз процесу становлення просоціальної спрямованості особистості засвідчує неможливість обмеження дослідження лише внутрішніми психологічними структурами. Визначальним фактором у даному контексті виступає соціальне мікросередовище, яке функціонує як простір для інтерналізації етичних норм та практичної апробації допомогових стратегій поведінки. До пріоритетних чинників такого середовища доцільно віднести родинне оточення, освітню спільноту, а також специфічні умови життєдіяльності молоді в межах релокації.

Сім'я традиційно розглядається як базовий інститут соціалізації, де формується фундамент альтруїстичних цінностей. Спираючись на теоретичні напрацювання Л. Л. Кузнікової, можна стверджувати, що батьківський приклад та характер сімейного виховання безпосередньо корелюють із рівнем емпатійності особистості [16]. Водночас у сучасних реаліях роль родини зазнає трансформацій через вимушену дистанцію або спільну травматизацію, що може провокувати як зростання потреби у солідарності, так і стан емоційної дефіцитарності. У ситуаціях

фізичного віддалення від сім'ї функція значущого мікросередовища поступово делегується освітньому закладу та неформальним групам однолітків.

Особливого значення у межах даної наукової роботи набуває освітній простір релокованого Краматорського ВПУ. Відповідно до поглядів В. В. Ковальчука, середовище навчання має виступати не лише платформою для професійного зростання, а й інструментом розвитку соціальної відповідальності через механізми взаємовиручки [13]. При впровадженні змішаного формату навчання виникає суперечність, за якої цифрова ізоляція під час теоретичної підготовки обмежує безпосередній емоційний відгук, тоді як виробнича практика стає потужним стимулом для реальної міжособистісної взаємодії.

Унікальним соціально-психологічним фактором у межах даного кейсу виступає мікросередовище гуртожитку у Тернопільській області, що в умовах переміщення закладу трансформується у цілісну екосистему підтримки. Спільне проживання здобувачів освіти разом із педагогічним складом та майстрами сприяє виникненню специфічної виховної спільноти, де просоціальність стає необхідною умовою адаптації. У зв'язку з цим доцільно виділити ключові механізми такого впливу:

1. Соціальне моделювання. Перебування викладачів у єдиному побутовому просторі з учнями перетворює їх із трансляторів інформації на еталони допогової поведінки. Спостереження за тим, як значущий дорослий розв'язує повсякденні труднощі або виявляє стійкість у критичні моменти, активує процеси мимовільного наслідування. У такий спосіб просоціальні установки засвоюються не як зовнішні вимоги, а як природні норми групової взаємодії.
2. Групова згуртованість та ефект «спільної долі». Спільний побут у релокації та відсутність звичних соціальних зв'язків інтенсифікують групову динаміку. Виникнення феномену спільної долі спонукає молодь до консолідації ресурсів, що виступає дієвим інструментом подолання емоційної

відстороненості [27]. Коли запити іншої особи стають очевидними у повсякденні (наприклад, стан здоров'я сусіда чи потреба у навчальній допомозі), психологічний бар'єр віртуальної комунікації нівелюється, поступаючись місцем реальному вчинку.

3. Нівелювання соціальної тривожності. Високий рівень стресу, спричинений воєнними діями, зазвичай блокує емпатію через концентрацію ресурсів на самозахисті. Проте стабільна присутність наставників та підтримка рівних у гуртожитку формують відчуття безпеки. Зниження індивідуальної напруженості у сприятливому мікросередовищі вивільняє внутрішній потенціал молоді, дозволяючи переорієнтувати увагу з особистих переживань на підтримку оточуючих.
4. Реалізація через предметно-практичну діяльність. Поєднання теоретичних занять із практичною роботою в майстернях за місцем релокації має критичне значення. Під час виконання професійних завдань просоціальність трансформується у форму взаємодопомоги. Як зазначає В. В. Ковальчук, колективна праця, спрямована на виготовлення конкретного продукту, ефективно усуває соціальну пасивність та зміцнює почуття власної цінності через підтримку колег [13].

Варто зауважити, що позитивний вплив мікросередовища залежить від гуманістичної спрямованості соціального простору. За наявності конфліктної атмосфери просоціальні орієнтації можуть деформуватися у захисну агресію. Проте спостереження за студентами КВПУ доводять, що саме змішана форма навчання та щільна взаємодія у Тернопільській області діють як каталізатори гуманізації відносин. Перехід від пасивного споживання цифрового контенту до активної співпраці дозволяє молоді компенсувати дефіцит дії та реалізувати свій ціннісний потенціал [27].

Отже, процес формування просоціальних орієнтацій є результатом синергії сімейного виховання та досвіду взаємодії у специфічному мікросередовищі релокованого закладу освіти.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми просоціальної поведінки молоді в сучасних психологічних дослідженнях. Результати теоретичного пошуку дозволили сформулювати наступні висновки.

Просоціальна поведінка визначається як складна сукупність дій особистості, спрямованих на благо інших людей або суспільства без очікування прямої зовнішньої винагороди. На основі теоретико-методологічного аналізу було встановлено, що в умовах сучасних викликів (війна, соціальна нестабільність) просоціальність трансформується з суто етичної категорії у фундаментальний механізм резильєнтності (життєстійкості). Активна допомога іншим дозволяє молодій людині подолати відчуття безпорадності, відновити власну суб'єктність та знайти сенс у деструктивних обставинах.

На основі аналізу наукової літератури було визначено структуру просоціальності, яка охоплює когнітивний (розуміння потреб іншого), афективний (емпатійний відгук) та поведінковий (реальна дія) компоненти. З'ясовано, що в умовах «подвійної ізоляції» (наслідки пандемії та війни) у молоді формується специфічний бар'єр – «цифрове оніміння». Обґрунтовано, що цей стан призводить до «дефіциту дії», коли за наявності теоретичних знань про моральні норми та емоційного співчуття, реальна допомога «очі-в-очі» блокується дистанційним форматом взаємодії.

Встановлено, що провідними внутрішніми детермінантами просоціальної активності в юнацькому віці виступають емпатія, ідентифікація та рефлексія.

Зроблено висновок, що емпатія забезпечує емоційний імпульс до допомоги, ідентифікація дозволяє подолати дистанцію між «Я» та «Іншим», а рефлексія надає вчинку статусу свідомого морального вибору. Гармонійне поєднання цих механізмів є необхідною умовою переходу від ситуативної підтримки до стійкої просоціальної спрямованості особистості.

Обґрунтовано вирішальну роль соціального мікросередовища у становленні просоціальних орієнтацій. Доведено, що умови релокованого закладу освіти (зокрема Краматорського ВПУ), де змішана форма навчання поєднується зі спільним проживанням у гуртожитку, сприяють створенню унікальної «виховної спільноти». У такому середовищі діють механізми соціального моделювання (приклад майстрів та викладачів) та групової згуртованості (феномен «спільної долі»), що виступають потужними каталізаторами подолання соціальної пасивності та стимулюють перехід молоді до реальної допомогової діяльності.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

### 2.1 Модель впливу соціальних чинників на розвиток просоціальної поведінки

Емпіричний етап дослідження спрямований на перевірку теоретичних положень щодо детермінації просоціальної поведінки молоді в особливих умовах релокації та змішаного навчання. В основу емпіричного пошуку покладено концептуальну модель, яка пояснює механізм формування просоціальності через динамічну взаємодію факторів макрорівня (ситуативний контекст), мікрорівня (середовище закладу) та індивідуально-психологічного рівня (ядро особистості).

Відповідно до розробленої моделі, вплив на формування допомогової діяльності здійснюється за такою логікою:

1. Макрорівень (Ситуативний контекст). Передбачає аналіз впливу глобальних чинників – війни та тривалої соціальної ізоляції. Встановлено, що макрорівень часто виступає «блокатором» просоціальності. Постійний стрес провокує розвиток «цифрового оніміння», за якого особистість звикає спостерігати за трагедіями через екран гаджета, що призводить до дефіциту реального емоційного відгуку та зниження готовності до дії [27].
2. Мікрорівень (Середовищний контекст). Охоплює простір релокованого закладу освіти та соціальне середовище гуртожитку. Даний рівень визначається як «реабілітаційний». Спільне проживання з однолітками та педагогами у Тернопільській області створює ефект «спільної долі». Саме мікросередовище гуртожитку дозволяє нівелювати наслідки соціальної ізоляції та активізувати емпатійний потенціал, оскільки реальні потреби оточуючих стають очевидними й вимагають негайної дії. Особлива роль у

моделюванні зразків взаємодопомоги відводиться майстрам виробничого навчання, які через спільну професійну діяльність транслують моделі солідарної поведінки.

3. Індивідуально-психологічний рівень (Ядро моделі). Включає внутрішні регулятори особистості: рівень тривожності, емпатійний потенціал та здатність до рефлексії. Припускається, що просоціальна дія стає можливою тоді, коли підтримка мікросередовища (другий рівень) знижує індивідуальну тривожність (третій рівень) до рівня, що дозволяє особистості фокусуватися на потребах іншого.

Запропонована модель дозволяє розглядати просоціальну поведінку не як сталу рису, а як динамічний процес, що піддається позитивній трансформації навіть у кризових умовах релокації. Для верифікації описаної моделі та кількісного вимірювання зазначених чинників було визначено критерії, показники та відповідний психодіагностичний інструментарій. Систематизацію цих параметрів представлено у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Емпірична модель дослідження про соціальних якостей особистості**

Компоненти	Критерії дослідження	Показники	Методичний інструментарій
Когнітивний	Усвідомлення соціальних норм та здатність до розумового сприйняття позиції іншого	Когнітивний компонент емпатії (децентрація); рівень раціонального розуміння потреб оточуючих	«Індекс міжособистісної реактивності» (IRI) М. Девіса (шкали «перспективність» та «фантазія»)

## Продовження таблиці 2.1

Афективний	Емоційна чутливість та здатність до співпереживання під впливом стресових чинників	Рівень емпатійного відгуку; емоційний дискомфорт; рівень особистісної та ситуативної тривожності	«Індекс міжособистісної реактивності» (IRI) М. Девіса; Шкала тривожності (Спілбергера-Ханіна)
Поведінковий	Схильність до конкретних типів допомогової діяльності	Вираженість типів просоціальних тенденцій (публічна, анонімна, альтруїстична, емоційна, екстрена)	«Опитувальник просоціальних тенденцій» (PTM-R) Г. Карло
Соціально-адаптивний	Ефективність взаємодії у колективі та рівень сприйняття інших	Рівень прийняття інших; комунікативна толерантність; загальний показник адаптованості до середовища	Опитувальник соціально-психологічної адаптованості (Роджерса-Даймонд); Методика діагностики комунікативної толерантності (В. Бойко)

Вибір зазначеного комплексу методик зумовлений його здатністю комплексно розкрити просоціальність як багатовимірний конструкт, що поєднує мотиваційні, емоційні та поведінкові аспекти.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Краматорського вищого професійного училища (релокованого до Тернопільської області). Вибірку дослідження склали здобувачі освіти юнацького віку. Для статистичного підтвердження отриманих даних та перевірки висунутих гіпотез використано методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ) та  $t$ -критерій Стьюдента.

Таким чином, розроблена трирівнева модель у поєднанні з валідизованим психодіагностичним інструментарієм створює цілісну методологічну основу для вивчення просоціальної поведінки молоді. Виокремлення макро-, мікро- та індивідуально-психологічних чинників дозволяє не лише зафіксувати кількісні показники допомогової діяльності, а й розкрити якісну специфіку їхнього формування в умовах релокації. Системне використання обраних методів діагностики та статистичної обробки даних забезпечує необхідну глибину аналізу, результати якого представлено у наступному підрозділі.

## **2.2 Характеристика вибірки, організація та методи психодіагностичного дослідження рівнів просоціальності та емпатійного потенціалу**

Організація дослідження. Робота проводилася на базі Краматорського вищого професійного училища, що наразі функціонує в умовах релокації на базі освітніх закладів Тернопільської області. У дослідженні взяли участь 50 здобувачів освіти (юнаки віком 16–19 років). Вибір цієї вікової категорії обґрунтовано як стратегічно важливий, оскільки саме в цей період завершується формування моральних інстанцій особистості, а дефіцит «живого» спілкування через цифровізацію відчувається найгостріше [27].

Процедура дослідження охоплює три логічні етапи:

1. Підготовчий: теоретичне обґрунтування та формування діагностичного комплексу методик.
2. Діагностичний: безпосереднє проведення тестування та анкетування респондентів у змішаному форматі (онлайн-форми та офлайн-опитування в гуртожитку).
3. Аналітико-статистичний: кількісна обробка результатів, виявлення кореляційних зв'язків та інтерпретація отриманих даних.

Діагностичний комплекс дослідження включає п'ять взаємодоповнюючих методик, що дозволяють комплексно оцінити просоціальний потенціал особистості.

Опитувальник просоціальних тенденцій (Revised Prosocial Tendencies Measure – PTM-R) Г. Карло та Р. Рендалл. (див. Додаток А) [32].

Дана методика є провідним інструментом для диференціації мотиваційної основи допомогової поведінки. На відміну від одномірних тестів, PTM-R дозволяє розрізнити ситуативну допомогу від стійкої особистісної якості.

Опитувальник складається з 23 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «зовсім не схоже на мене» до «дуже схоже на мене»). Використання такої шкали дозволяє виявити не лише наявність тенденції, а й ступінь її інтенсивності.

Зміст шкал та інтерпретація. Відповідно до ключа, діагностується шість типів просоціальних тенденцій:

- Альтруїстична: добровільна допомога, спрямована виключно на благо іншого без очікування вигоди.
- Публічна: дії, що здійснюються в присутності інших задля отримання схвалення чи підвищення статусу.
- Анонімна: надання допомоги без розголошення імені благодійника.

- Емоційна: допомога у відповідь на виражені страждання чи емоційний дистрес іншої людини.
- Піддатлива: допомога за прямим проханням (реактивна форма).
- Критична (екстрена): дії у надзвичайних, кризових ситуаціях.

«Індекс міжособистісної реактивності» (Interpersonal Reactivity Index – IRI) М. Девіса. (див. Додаток Б) [33].

Методика базується на багатомірному підході до емпатії, що дозволяє розмежувати інтелектуальні та емоційні реакції особистості на стан оточуючих.

Структура. Опитувальник містить 28 тверджень, розподілених за чотирма шкалами (по 7 пунктів у кожній).

Зміст шкал:

- Прийняття точки зору (PT): когнітивна здатність зрозуміти позицію іншої людини.
- Фантазія (FS): схильність ідентифікувати себе з вигаданими персонажами.
- Емпатійна турбота (EC): «тепла» реакція співчуття до тих, кому погано.
- Особистий дистрес (PD): егоцентрична тривога, що виникає при спостереженні за стражданнями інших. На нашу думку, саме високі показники за цією шкалою корелюють із «цифровим онімінням».

Опитувальник соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонд. [22].

Даний інструмент є стратегічно важливим для нашого дослідження, оскільки він дозволяє оцінити не лише формальний статус респондента, а й глибинний стан його інтеграції в нове середовище після вимушеного переміщення. Саме рівень адаптованості є тим «фільтром», який або дозволяє особистості проявляти просоціальність, або замикає її на власних дефіцитах.

Методика містить 101 твердження, які описують різні аспекти самосприйняття та взаємодії з оточенням. Респондент оцінює кожне твердження за

7-бальною шкалою. Особливістю опитувальника є наявність шкали «лживості», що дозволяє відсіяти недостовірні відповіді та забезпечити високу валідність отриманих даних.

Зміст інтегральних показників та інтерпретація. Для нашого аналізу ми виокремлюємо наступні ключові параметри:

- Адаптація / Дезадаптація: відображає загальний успіх пристосування до умов релокації. Низький показник за цією шкалою, на нашу думку, є головним чинником «цифрового оніміння», оскільки дезадаптована молода людина прагне «сховатися» у віртуальному світі від реальних труднощів.
- Прийняття інших / Неприйняття інших: критичний показник для просоціальності. Він демонструє рівень дружелюбності та готовності до взаємодії. Ми вважаємо, що без базового прийняття оточуючих (одногрупників у гуртожитку) формування допомогової діяльності є неможливим.
- Емоційний комфорт / Дискомфорт: відображає переважаючий емоційний фон (спокій або тривогу). Високий дискомфорт безпосередньо корелює з «особистим дистресом», що блокує емпатійний потенціал особистості.
- Інтернальність (внутрішній контроль): показує, наскільки студент бере на себе відповідальність за своє життя. Для нашої роботи це важливо, оскільки просоціальна дія – це завжди вольовий, відповідальний вибір.
- Прагнення до домінування / Веденість: дозволяє зрозуміти, чи буде допомога ініціативною (лідерською), чи лише реактивною (у відповідь на прохання).

Використання методики СПА дозволяє не просто констатувати рівень допомоги, а зрозуміти, чи має молода людина достатній внутрішній ресурс для того, щоб помічати потреби інших у кризових умовах релокації.

Методика діагностики загальної комунікативної толерантності В. В. Бойка. (див. Додаток В) [6].

Даний інструмент обрано як один із ключових для оцінки бар'єрів у міжособистісній взаємодії. В умовах релокації та вимушеного спільного проживання у гуртожитку рівень терпимості до оточуючих стає критичним чинником. Обґрунтовано, що низька толерантність виступає психологічним ізолятором, який блокує емпатійний відгук і унеможлиблює реалізацію просоціальних орієнтацій.

Опитувальник містить 45 тверджень, згрупованих у 9 шкал, що відображають різні аспекти ставлення до людей. Респондент оцінює кожне судження за шкалою від 0 до 3 балів, де вищий бал вказує на вищий рівень нетерпимості.

Зміст шкал та інтерпретація. Методика дозволяє виявити наступні типи поведінкових реакцій:

1. Неприйняття індивідуальності іншого: прагнення перевиховати партнера, зробити його «зручним» для себе.
2. Використання себе як еталону: оцінювання поведінки, думок та звичок оточуючих виключно через призму власних установок.
3. Категоричність або консерватизм в оцінках: небажання приймати альтернативні точки зору, що в умовах гуртожитку часто веде до конфліктів.
4. Невміння приховувати чи згладжувати неприємні почуття: пряма трансляція роздратування, що руйнує атмосферу безпеки в групі.
5. Прагнення підлаштувати інших під себе: дефіцит гнучкості у спілкуванні.
6. Невміння прощати помилки оточуючим: схильність до тривалої фіксації на негативному досвіді взаємодії.
7. Нетерпимість до фізичного або поведінкового дискомфорту, що створюють інші: чутливість до побутових звичок сусідів по гуртожитку.
8. Невміння пристосовуватися до характерів інших: брак адаптивних механізмів у комунікації.

Підсумовування балів за всіма шкалами дозволяє отримати інтегральний показник. Встановлено, що високий загальний бал (низька толерантність) виступає прямим бар'єром для виявлення просоціальності. Припускається, що у разі нездатності студента терпимо ставитися до індивідуальних особливостей оточуючих, емпатійний відгук блокується почуттям роздратування, а надання допомоги стає неможливим через внутрішній супротив. Таким чином, методика В. Бойка дозволяє зафіксувати «комунікативну глухоту», яка розглядається як складова феномену «цифрового оніміння».

Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера у адаптації Ю. Л. Ханіна. (див. Додаток Г) [24].

Даний інструмент є необхідним для дослідження, оскільки він дозволяє диференціювати тривожність як стійку індивідуальну рису особистості та як тимчасову реакцію на екстремальні стресові події, спричинені війною та релокацією. Застосування цієї методики спрямоване на перевірку ключової гіпотези щодо впливу надмірної ситуативної тривожності як емоційного бар'єру, що блокує перехід від внутрішнього емпатійного відгуку до реальної допомогової дії.

Опитувальник складається з двох окремих бланків, кожен з яких містить по 20 тверджень.

Перша частина спрямована на виявлення ситуативної тривожності (СТ) – стану в конкретний момент часу, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, неспокою та побоювання.

Друга частина вимірює особистісну тривожність (ОТ) – відносно стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність людини сприймати широке коло ситуацій як загрозливі.

Інтерпретація результатів. Оцінка за кожною шкалою варіюється від 20 до 80 балів. Відповідно до отриманих значень, ми виокремлюємо три рівні:

- Низька тривожність (до 30 балів): може свідчити про емоційну стабільність або, у деяких випадках, про захисне витіснення тривоги.
- Помірна тривожність (31–44 бали): оптимальний рівень, що дозволяє особистості залишатися мобілізованою.
- Висока тривожність (45 балів і вище): критичний стан, який, за нашим припущенням, веде до «цифрового оніміння».

Припускається, що високий рівень ситуативної тривожності змушує молоду людину концентруватися виключно на власній безпеці. У стані стресового перевантаження ресурси емпатії вичерпуються, внаслідок чого особистість стає «емоційно глухою» до потреб оточуючих. Такий стан розглядається як головна перешкода для становлення просоціальних орієнтацій у релокованих студентів.

Труднощі та їх подолання. Під час діагностики було зафіксовано «ефект соціальної бажаності». Оскільки предмет дослідження стосується допомоги та емпатії, респонденти підсвідомо прагнули продемонструвати вищі показники соціально схвалюваних якостей. Для нейтралізації цього ефекту використовувалися шкали «брехні», інтегровані в методики, а також проводилися попередні інструктажі. Під час бесід наголошувалося на відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей та підкреслювалося, що результати будуть використані виключно для покращення психологічної атмосфери в училищі.

### **2.3 Результати емпіричного дослідження стану сформованості просоціальних тенденцій серед сучасної молоді**

Спостереження під час діагностики: Важливим доповненням до тестів стало наше спостереження за вибіркою. Ми помітили, що студенти з високим рівнем «цифрового оніміння» (ті, хто майже не відривався від смартфонів під час перерв) демонстрували найбільший супротив при виконанні методики на емпатію. Вони

іронізували над питаннями про співчуття, що ми інтерпретуємо як захисну реакцію (механізм раціоналізації), спрямовану на приховування власної вразливості та тривоги.

Першим етапом кількісного аналізу стало виявлення вихідних рівнів просоціальних тенденцій за методикою РТМ-Р Г. Карло. Узагальнені показники, що характеризують ціннісно-мотиваційну спрямованість піддослідних, представлено в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Розподіл вихідних рівнів просоціальних тенденцій за методикою РТМ-Р (N=50)**

Тип просоціальної тенденції	Середній бал (М)	Кількість осіб (абс.)	Відсоткова частка (%)
Альтруїстична	2,8	6	12,0%
Публічна	3,9	14	28,0%
Анонімна	2,4	5	10,0%
Емоційна	3,1	8	16,0%
Піддатлива (за проханням)	4,2	12	24,0%
Критична (екстрена)	2,9	5	10,0%
Разом	–	50	100%

Якісний аналіз отриманих даних свідчить про специфічну трансформацію мотиваційної структури особистості в умовах тривалого стресу. Найвищий середній бал (4,2) та значна частка респондентів (24,0%) зафіксовані за піддатливим типом просоціальності. Це вказує на те, що допомога з боку молоді має переважно реактивний характер – вона надається лише тоді, коли є чітке зовнішнє прохання.

Це свідчить про стан «соціальної ігнорованої готовності»: студент не виявляє ініціативи сам, оскільки перебуває в режимі економії внутрішніх ресурсів, але

готовий відгукнутися, якщо на нього чиниться прямий соціальний запит. Така пасивність є прямим наслідком змішаного навчання та релокації, де межі особистої відповідальності за громаду дещо розмиваються.

Домінування публічної просоціальності (28,0%,  $M=3,9$ ) є другим за значущістю показником. В умовах нового середовища (гуртожитку, іншої області) молодій людині критично важливо отримати «соціальні бали» – схвалення від викладачів, майстрів чи одногрупників. Допомога тут стає інструментом адаптації та самопрезентації. Просоціальна дія виконується не заради іншого, а заради підтвердження власної «правильності» та безпечного статусу в групі.

Особливе занепокоєння викликає низький показник альтруїстичної тенденції (12,0%). У кризових умовах внутрішній альтруїзм, який не потребує винагороди, витісняється прагматичними потребами самозбереження. Психологічно це означає, що поріг чутливості до потреб іншого підвищився: щоб студент почав діяти, ситуація має бути або публічно значущою, або супроводжуватися прямим проханням.

Низькі показники анонімної (10,0%) та критичної (10,0%) просоціальності підтверджують гіпотезу про «цифрове оніміння». Молодь, звикла до спостереження за трагедіями через екрани смартфонів, втрачає навичку миттєвого реагування на екстрені ситуації в реальному часі, а відсутність прагнення до анонімної допомоги вказує на дефіцит внутрішньої, не пов'язаної з іміджем, потреби у благодійній діяльності.

Наступним кроком став аналіз емпатійного потенціалу як базової детермінанти просоціальності (методика IRI М. Девіса). Отримані дані (табл. 2.3) дозволяють схарактеризувати емоційний стан піддослідних.

Таблиця 2.3

**Вихідні рівні показників емпатії за методикою IRI (N=50)**

Шкали емпатії	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Прийняття точки зору (PT)	40,0%	45,0%	15,0%
Емпатійна турбота (EC)	35,0%	40,0%	25,0%
Особистий дистрес (PD)	15,0%	35,0%	50,0%

Найбільш показовими є результати за шкалою «Особистий дистрес» (50,0% – високий рівень). Це свідчить про стан гострого психоемоційного напруження вибірки. У ситуації, коли інша людина потребує допомоги, половина опитаних відчуває не співчуття, а власну тривогу, дискомфорт та безпорадність. Про що це свідчить? Це є ключовим маркером «цифрового оніміння»: особистість настільки перевантажена власним стресом від релокації та війни, що будь-який чужий біль сприймається як загроза власній психологічній стабільності. Замість просоціальної дії вмикається механізм самозахисту – людина свідомо дистанціюється від об’єкта допомоги, щоб знизити власний рівень дистресу.

Показники за шкалою «Прийняття точки зору» (40,0% – низький рівень) демонструють суттєвий дефіцит когнітивної емпатії. Це свідчить про інтелектуальну закритість та неспроможність молоді абстрагуватися від власних переживань, щоб зрозуміти позицію іншого. Тривала соціальна ізоляція та домінування віртуальної комунікації призвели до того, що навички «децентрації» (здатності подивитися на світ очима іншої людини) атрофуються. Якщо студент не може когнітивно осягнути потребу іншого, він просто не ідентифікує ситуацію як таку, що вимагає його втручання.

Результати за шкалою «Емпатійна турбота» (35,0% – низький рівень) підтверджують зниження рівня «теплого» емоційного відгуку. Поєднання низької турботи з високим дистресом створює парадоксальну ситуацію: молода людина

бачить проблему, вона їй неприємна, вона її лякає, але внутрішнього імпульсу до безкорисливої підтримки не виникає.

Таким чином, емпатійний профіль сучасної релокованої молоді характеризується зміщенням від «співпереживання іншому» до «переживання за себе через іншого». Це пояснює результати попередньої таблиці: допомога стає або піддатливою (щоб швидше припинити власний дистрес від прохання), або публічною (як спосіб компенсувати відчуття внутрішньої тривоги через зовнішнє схвалення).

Важливим аспектом нашого дослідження став аналіз соціально-психологічної адаптованості (методика К. Роджерса та Р. Даймонд) та комунікативної толерантності (методика В. Бойка), що дозволяє оцінити готовність молоді до конструктивної взаємодії в мікросередовищі гуртожитку (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

#### Показники адаптованості та толерантності піддослідних (N=50)

Параметри діагностики	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Соціально-психологічна адаптованість	42,0%	44,0%	14,0%
Прийняття інших	38,0%	46,0%	16,0%
Комунікативна толерантність (заг. бал)	48,0%*	36,0%	16,0%

*\*Примітка: для толерантності низький рівень означає низький ступінь терпимості (високу конфліктність).*

Аналіз показників соціально-психологічної адаптованості та комунікативної толерантності дозволяє оцінити реальну готовність молоді до конструктивної взаємодії в специфічних умовах релокації. Отримані дані виявляють глибоку кризу

соціальної інтеграції досліджуваної групи, що підтверджується дефіцитом адаптивних ресурсів на декількох рівнях.

По-перше, криза адаптованості безпосередньо впливає з результатів за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд, де 42,0% респондентів продемонстрували низький рівень соціально-психологічної адаптації. Такий високий відсоток свідчить про стан внутрішньої дезорієнтації: студенти не почуваються інтегрованими в нове соціокультурне середовище Тернопільщини, сприймаючи своє перебування там як вимушене або тимчасове. Деадаптована особистість змушена витратити весь внутрішній ресурс на підтримку власної психологічної стабільності, що практично не залишає енергії для просоціальної активності. Таким чином, «інший» у стані деадаптації сприймається не як об'єкт для допомоги, а як додатковий чинник навантаження.

По-друге, показник «Прийняття інших» (38,0% – низький рівень) вказує на виражене відчуження всередині студентського колективу. У ситуації спільного проживання в гуртожитку низьке прийняття оточуючих стає серйозним бар'єром для формування просоціального середовища. Коли рівень дружелюбності знижений, допомога надається неохоче або лише за умови прямого тиску, що корелює з високими показниками «піддатливої просоціальності» (див. табл. 2.2). Це свідчить про те, що мікросередовище гуртожитку наразі не виконує свою «реабілітаційну» функцію, оскільки емоційна дистанція між студентами залишається занадто великою.

По-третє, критичним чинником виступає низький рівень комунікативної толерантності (48,0%). Згідно з приміткою до таблиці, цей показник відображає високий ступінь конфліктності та нетерпимості до оточуючих. Майже половина вибірки демонструє нездатність приймати індивідуальні особливості інших людей, схильність до категоричних оцінок та невміння згладжувати неприємні почуття. В умовах обмеженого простору гуртожитку побутові звички сусідів стають

постійними тригерами роздратування. Високий рівень нетерпимості паралізує емпатійний відгук: замість співчуття до проблем сусіда виникає агресія або байдужість, що є кінцевим проявом «комунікативної глухоти».

Узагальнюючи дані таблиці 2.4, можна констатувати, що соціальна інтеграція релокованих студентів заблокована комплексом захисних механізмів. Поєднання дезадаптації, неприйняття інших та високої конфліктності створює ситуацію, за якої просоціальні орієнтації не можуть бути реалізовані у реальній поведінці. Це підтверджує ключову тезу дослідження: для відновлення просоціального потенціалу недостатньо лише теоретичного навчання – необхідна цілеспрямована робота зі зниження комунікативних бар'єрів та підвищення рівня соціальної адаптованості молоді в умовах релокації.

Особливий інтерес викликають дані за методикою В. Бойка: 48,0% респондентів демонструють низьку комунікативну толерантність. Це проявляється у вираженій категоричності оцінок, невмінні нівелювати або приховувати неприємні почуття під час спілкування, а також у підсвідомому намаганні підлаштувати оточуючих під власні стандарти поведінки.

В умовах обмеженого особистого простору гуртожитку така нетерпимість стає потужним психологічним бар'єром для реалізації просоціальності. Обґрунтовано, що за низької толерантності будь-яка відмінність іншої людини (побутові звички, погляди, емоційні реакції) сприймається як загроза або подразник.

Замість надання допомоги товаришу, студент, який перебуває у стані «адаптивної втоми», схильний до ігнорування потреб інших або до провокування дрібних конфліктів як способу розрядки внутрішнього напруження. Стан «адаптивної втоми» виникає через необхідність постійно пристосовуватися до нових соціокультурних умов релокації, що виснажує емоційні ресурси особистості. Як наслідок, емпатійний відгук заміщується роздратуванням, а просоціальна

ініціатива блокується прагненням до ізоляції від джерел додаткового комунікативного навантаження.

Таким чином, первинний аналіз вихідних рівнів підтверджує нашу гіпотезу про те, що просоціальний потенціал молоді Краматорського ВПУ наразі перебуває у пригніченому стані. Висока тривожність, низька адаптованість та «цифрове оніміння» створюють комплекс чинників, що блокують перехід від внутрішнього співчуття до реальної допомогової дії.

#### **2.4 Дослідження кореляційних зв'язків між особистісними механізмами та готовністю молоді до допомогової діяльності**

Завершальним етапом нашого емпіричного дослідження стало встановлення статистично значущих зв'язків між внутрішніми психологічними механізмами та просоціальними орієнтаціями молоді. Для перевірки висунутих гіпотез було використано метод рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ), що дозволило визначити щільність та напрямок впливу досліджуваних чинників на готовність до допомогової діяльності.

Було проведено кореляційний аналіз між показниками емпатії (IRI), адаптованості (СПА), тривожності (Спілбергера-Ханіна) та типами просоціальних тенденцій (РТМ-R). Найбільш значущі кореляційні зв'язки представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між особистісними детермінантами та просоціальними тенденціями (N=50)**

<b>Психологічні показники</b>	<b>Альтруїстична тенденція</b>	<b>Публічна тенденція</b>	<b>Піддатлива тенденція</b>
Емпатійна турбота (ЕС)	0,48**	-0,12	0,35*
Особистий дистрес (PD)	-0,52**	0,31*	0,18
Ситуативна тривожність	-0,44**	0,28*	0,39**
Соціальна адаптованість	0,41**	-0,15	0,22
Комунікативна толерантність	0,38*	-0,34*	0,11

*Примітка:* \*\* – значущість на рівні  $p < 0,01$ ; \* – значущість на рівні  $p < 0,05$ .

Аналіз отриманих коефіцієнтів дозволив виявити низку важливих закономірностей.

Вплив емоційного стану на альтруїзм. Встановлено сильний негативний зв'язок між рівнем «Особистого дистресу» та альтруїстичною тенденцією ( $r_s = -0,52$  при  $p < 0,01$ ). Це математично підтверджує нашу гіпотезу про те, що коли молода людина відчуває надмірний власний дискомфорт при виді чужої біди, вона прагне не допомогти, а дистанціюватися. Аналогічно, ситуативна тривожність негативно корелює з безкорисливою допомогою ( $r_s = -0,44$ ). Це означає, що «цифрове оніміння» є прямим наслідком стресового перевантаження: тривога «з'їдає» внутрішній ресурс, необхідний для емпатійного відгуку.

Зв'язок адаптації та просоціальності. Показник «Соціальна адаптованість» має позитивний кореляційний зв'язок із готовністю до допомоги ( $r_s = 0,41$ ). На нашу думку, це вказує на те, що успішна інтеграція студента в умови релокації та гуртожитку вивільняє його психологічну енергію для підтримки оточуючих. Чим безпечніше молода людина почувається в новому середовищі Тернопільської області, тим вищою стає її здатність до «емпатійної турботи».

Толерантність як передумова взаємодії. Виявлено позитивний зв'язок між комунікативною толерантністю та альтруїзмом ( $r_s = 0,38$ ). Ми вважаємо, що здатність приймати індивідуальність іншого без роздратування є необхідним містком до просоціальності. Водночас толерантність негативно корелює з публічною тенденцією ( $r_s = -0,34$ ): студенти, які схильні до допомоги «на показ», часто мають нижчий рівень справжньої терпимості до оточуючих, розглядаючи їх лише як засіб для власного самоствердження.

Механізм «піддатливої» допомоги. Цікавим є позитивний зв'язок між тривожністю та піддатливою просоціальністю ( $r_s = 0,39$ ). Це свідчить про те, що тривожні студенти не виявляють ініціативи самі, але охоче допомагають, якщо їх про це прямо попросити. На нашу думку, це спосіб знизити власну соціальну напругу через виконання очікуваної ролі «хорошого студента».

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що готовність молоді до допомогової діяльності в умовах релокації детермінована складною взаємодією емоційної стабільності, успішної адаптації та комунікативної гнучкості. Високий рівень дистресу та тривожності виступають головними інгібіторами (гальмами) просоціальності, підтримуючи стан соціальної пасивності та «цифрового оніміння».

## **Висновки до розділу 2**

На основі результатів проведеного прикладного етапу роботи, що стосувався просоціальної активності молоді в умовах релокації, вдалося сформулювати кілька засадничих тез.

Розпочалося дослідження з апробації діагностичного інструментарію, куди увійшли п'ять стандартизованих методик. Саме за їх допомогою з'явилася можливість кількісно описати мотивацію допомоги, наявний емпатійний ресурс, а також зафіксувати якість адаптації та бар'єри у спілкуванні. Завдяки застосуванню

трирівневої моделі впливу соціуму, просоціальність було представлено не як сталу рису, а як динамічне утворення. Власне, останнє перебуває у стані постійної залежності від того, як макросоціальна напруга, зумовлена війною та ізоляцією, взаємодіє із мікросоціальною підтримкою в професійному колі чи середовищі гуртожитку.

Аналізуючи вихідні показники за методикою PTM-R, було зафіксовано перевагу «публічної» стратегії (28,0% вибірки) та «піддатливої» форми поведінки (24,0% опитаних). Подібні результати дають підстави стверджувати: за нинішніх обставин молоді люди частіше демонструють готовність допомогти лише у відповідь на прямі звернення або задля отримання схвальних соціальних оцінок. Прикметно низький рівень справжнього альтруїзму (лише 12,0%) цілком логічно пояснюється ефектом «цифрового оніміння». Мова йде про звичку бути пасивним спостерігачем у мережі, що фактично паралізує ініціативу до реальних справ у офлайн-просторі.

Особливої ваги набувають дані діагностики емпатійного потенціалу, де у кожного другого респондента (50,0%) виявлено високий рівень особистого дистресу. Слід зауважити, що ця тенденція вказує на наступне: зіткнення з чужим болем провокує в молодіжному середовищі не співчуття, а власну тривожність та інстинктивне бажання дистанціюватися. Якщо врахувати низьку адаптованість (42,0%) та високу комунікативною нетерпимість (48,0%), стає очевидним формування складного психологічного бар'єра. Як наслідок, мікросередовище гуртожитку часто перетворюється на зону емоційного відчуження замість очікуваної солідарності.

Через застосування кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) було математично підтверджено, що роль головних інгібіторів просоціальності відіграють ситуативна тривожність та особистий дистрес. Водночас виявлено важливу закономірність: успішна адаптація під час релокації безпосередньо сприяє

зростанню альтруїстичних інтенцій особистості. Це слугує доказом гіпотези про те, що для нівелювання соціальної апатії критично важливо створювати умови, які б знижували суб'єктивний рівень стресу та стимулювали перехід до живої, а не віртуальної взаємодії.

## РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

### 3.1 Обґрунтування програми розвитку просоціальних навичок та емоційного інтелекту молоді

На основі результатів констатувального етапу дослідження, який виявив дефіцит альтруїстичної мотивації, високий рівень особистого дистресу та прояви «цифрового оніміння» серед здобувачів освіти Краматорського ВПУ в умовах релокації, було розроблено програму психологічного супроводу «Резонанс дії: від цифрової ізоляції до просоціальної солідарності» (див. Додаток Д).

Психологічне обґрунтування вибору методів програми. Розробка програми базується на інтегративному підході, що поєднує подолання пасивності віртуального простору з відновленням емоційної чутливості в реальному середовищі.

Основними методологічними засадами стали:

1. Концепція «цифрового оніміння» (digital numbing) та емпатійного резонансу. В умовах змішаного навчання, студенти звикають до ролі пасивних спостерігачів трагедій в екранах гаджетів. Програма передбачає техніки «девіртуалізації болю», що допомагають перетворити відсторонене споглядання на активне співчуття через прямий міжособистісний контакт.
2. Теорія «спільної долі» в умовах релокації. Студенти, перебуваючи в евакуації на Тернопільщині, мають спільний травматичний досвід. Як вказує Н. Завацька [12], цей досвід може стати як причиною ізоляції, так і ресурсом для просоціальності. Ми використовуємо методи групової рефлексії для трансформації особистого болю у взаємодопомогу.

3. Метод соціально-психологічного тренінгу та волонтерських проб. Це практичний фундамент програми. Навичка помітити потребу іншого та здійснити «малу добру справу» в умовах гуртожитку є критичною для подолання адаптивного дискомфорту.

Мета програми: розвиток просоціальної спрямованості особистості, подолання ефекту «цифрового оніміння» та стимуляція готовності до допомогової діяльності в умовах релокації та змішаного навчання.

Завдання програми:

1. Зниження рівня особистого дистресу та тривожності як головних бар'єрів емпатії.
2. Розвиток когнітивного компонента емпатії (здатності приймати точку зору іншого).
3. Формування навичок ініціативної допомоги (перехід від піддатливої до альтруїстичної поведінки).
4. Зміцнення групової згуртованості через спільну просоціальну діяльність у гуртожитку.

Структура програми: Програма розрахована на 8 занять (по 90 хвилин кожне). Формат – змішаний: очні зустрічі для емоційного розблокування та онлайн-модулі для відпрацювання культури підтримки в мережі.

План занять:

Блок «Відчути іншого» (Заняття 1–2). Фокус на розмороженні емоційної чутливості.

Мета: створення атмосфери психологічної безпеки, зниження тривожності.

Вправа «Екран чи людина?». Студенти обговорюють новину про допомогу, прочитану в Telegram, а потім зустрічаються з людиною (волонтером або сусідом), яка потребує допомоги. Порівняння відчуттів дозволяє усвідомити різницю між віртуальною та реальною емпатією.

Техніка «Свіча співчуття»: Арт-терапевтична вправа на вираження підтримки через візуальні образи.

Блок «Діалог без кордонів» (Заняття 3–4). Орієнтований на розвиток когнітивної емпатії.

Мета: розвиток здатності до децентрації (розуміння позиції іншого).

Вправа «Взуття іншого». Учасники моделюють ситуацію студента-першокурсника, який вперше приїхав у релокований гуртожиток, і шукають способи його підтримки.

Техніка «Я-допомога»: Навчання пропонувати підтримку без порушення особистих кордонів («Я бачу, що тобі важко, чи можу я...»).

Блок «Малі справи – великі зміни» (Заняття 5–6). Перехід до реальних просоціальних дій.

Мета: подолання «дефіциту дії» та піддатливої поведінки.

Методика «Карта потреб гуртожитку». Спільне створення мапи, де позначено, де і кому в їхньому оточенні потрібна допомога (від побутових дрібниць до емоційної підтримки).

Акція «Анонімний добродійник»: Студенти виконують одну малу добру справу протягом тижня так, щоб про це не дізналися публічно (розвиток анонімної просоціальності).

Блок «Просоціальна мережа» (Заняття 7–8). Закріплення навичок у цифровому та реальному просторі.

Мета: трансформація «цифрового оніміння» у цифрову підтримку.

Вправа «Естафета вдячності». Створення закритого чату групи, де замість токсичного контенту студенти вчаться дякувати один одному та просити про допомогу.

Рольова гра «Кризова ситуація»: Моделювання екстреної ситуації, де потрібно швидко розподілити ролі для надання допомоги.

Отже, розроблена програма «Резонанс дії» є комплексною відповіддю на зафіксований у дослідженні стан емоційної відчуженості молоді. Поєднання технік емпатійного тренінгу та волонтерських практик дозволяє не лише знизити рівень особистого дистресу, а й сформувати стійку внутрішню готовність до допомоги. Очікується, що впровадження програми сприятиме переходу молоді від ролі пасивних споживачів цифрового контенту до ролі активних суб'єктів просоціальної взаємодії.

### **3.2 Апробація корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на стимуляцію допомогової поведінки**

Апробація розробленої програми «Резонанс дії» здійснювалася на базі Краматорського ВПУ (в умовах релокації) протягом двох місяців. У заходах взяли участь здобувачі освіти, які за результатами констатувального етапу продемонстрували найнижчі показники просоціальності та високий рівень особистого дистресу.

Процес апробації був спрямований на послідовну трансформацію пасивної позиції «цифрового спостерігача» у позицію активного «суб'єкта допомоги».

Етап 1. Емоційна девіртуалізація та створення безпечного простору (Заняття 1–2).

Перший етап апробації програми «Резонанс дії» був спрямований на подолання початкового опору вибірки та «розмороження» емоційної сфери, яка в умовах релокації та надмірної цифровізації перебувала у стані захисного оніміння.

Мета етапу: встановлення довірливих стосунків у групі, зниження рівня ситуативної тривожності та виведення респондентів із позиції відстороненого спостерігача.

Зміст та перебіг занять:

1. Вправа «Цифровий аватар vs Реальне Я». На початку роботи ми запропонували студентам проаналізувати свої профілі в соціальних мережах та порівняти їх із внутрішнім самовідчуттям у гуртожитку.

Спостереження. Більшість юнаків визнали, що в мережі вони демонструють образ «успішного та безтурботного», тоді як у реальності відчувають втому та тривогу за майбутнє.

Результат. Це дозволило зняти маску іронічності. Студенти вперше вголос проговорили, що їхня цифрова активність часто є способом втечі від некомфортної реальності релокації.

2. Техніка «Емпатійне коло підтримки». Ми використали модифіковану техніку «активного слухання». Учасники об'єднувалися в пари «очі-в-очі» (без гаджетів) і протягом 3 хвилин просто слухали один одного, не перебиваючи.

Спостереження. Спочатку спостерігалася сильна ніяковість та намагання віджартуватися (прояв низької толерантності за Бойком).

Результат. До кінця другого заняття бар'єр фізичної дистанції почав зникати. Прямий візуальний контакт став першим кроком до відновлення емоційного резонансу.

3. Арт-терапевтичний блок «Карта спільного шляху». Спільне створення великого колажу, де студенти відображали свої почуття під час переїзду з Краматорська на Тернопільщину.

Результат. Використання кольорів та образів дозволило безпечно «вивантажити» особистий дистрес. Було зафіксовано формування відчуття «ми-групи». Студенти почали ідентифікувати себе не як окремих переселенців, а як спільноту зі схожим досвідом.

Психологічний ефект етапу: Вдалося перетворити «чуже» середовище тренінгової кімнати на «свій» безпечний простір. Основним досягненням першого

етапу стало зниження рівня особистого дистресу (за М. Девісом), що дозволило учасникам відкритися для подальшої корекційної роботи. Ми помітили, що студенти стали рідше відволікатися на смартфони під час обговорень, що свідчило про початок подолання «цифрового оніміння».

Етап 2. Розвиток емпатійного резонансу та подолання особистого дистресу (Заняття 3–4).

На другому етапі ми працювали з «ядром» просоціальності – здатністю до співпереживання. Головним викликом тут став виявлений у дослідженні високий рівень «особистого дистресу». Студенти вже не боялися групи, але все ще намагалися емоційно відсторонитися від страждань інших, щоб не відчувати власного болю.

Мета етапу: навчання диференціації власних емоцій від емоцій партнера, розвиток «емпатійної турботи» та когнітивного прийняття чужої точки зору.

Зміст та перебіг занять:

1. Вправа «Радіоприймач емоцій». Робота в парах, де один учасник виступає «передавачем» (розповідає про свою проблему в гуртожитку або труднощі навчання), а інший – «приймачем», який має лише називати емоції, які чує («Я чую, що ти роздратований», «Мені здається, ти почуваєшся самотнім»).

Спостереження. На початку учасники намагалися давати поради або критикувати (прояв низької толерантності), але після декількох спроб навчилися просто «приймати» стан іншого.

Результат. Розвиток когнітивної емпатії (шкала РТ за М. Девісом). Студенти відзначили, що коли їх просто слухають і розуміють, рівень напруги падає.

2. Техніка «Взуття іншого». Студентам пропонувалися картки з описом ситуацій їхніх одногрупників (наприклад: «студент, який не може заснути через шум», «майстер, який хвилюється за безпеку групи»). Учасники мали аргументувати позицію цієї людини.

Результат. Подолання егоцентризму. Це безпосередньо вплинуло на показник «прийняття інших» за Роджерсом-Даймонд. Студенти почали усвідомлювати, що їхні сусіди по гуртожитку – не «джерела шуму», а люди з такими ж проблемами.

3. Вправа-медитація «Емпатійний щит». Спеціальна техніка візуалізації, спрямована на подолання особистого дистресу. Студенти вчилися співчувати, не «затоплюючи» себе чужим горем, створюючи уявний фільтр, який пропускає розуміння, але затримує руйнівну тривогу.

Результат. Зниження емоційного перевантаження. Це стало ключовим моментом для лікування «цифрового оніміння»: учасники зрозуміли, що можна бути чуйним і при цьому залишатися в емоційній безпеці.

Психологічний ефект етапу: Ми зафіксували якісний перехід від особистого дистресу (тривоги за себе при вигляді чужої біди) до емпатійної турботи (співчуття до іншого). Учасники стали більш відкритими до невербальних сигналів одногрупників, почали помічати зміну настрою товаришів без слів. Це створило необхідний фундамент для переходу до реальних дій на наступному етапі.

Етап 3. Когнітивна децентрація та «проби» допомогової поведінки (Заняття 5–6).

Цей етап став переходом від внутрішніх переживань до зовнішньої активності. Ми зосередилися на подоланні «піддатливої» просоціальності (коли людина допомагає лише тоді, коли її дуже просять) та стимулюванні ініціативної допомоги.

Мета етапу: формування навичок розпізнавання прихованих потреб оточуючих, відпрацювання алгоритмів надання допомоги та закріплення позитивного досвіду «малих справ».

Зміст та перебіг занять:

1. Методика «Карта потреб нашого гуртожитку». Це була колективна робота, де студенти на великому аркуші паперу малювали схему свого поверху чи гуртожитку. Завданням було позначити «зони напруги» та людей, яким зараз об'єктивно важко (хтось захворів, хтось сумує за домом, у когось проблеми з навчанням).

Спостереження. Студенти вперше почали обговорювати побутові потреби не як «проблеми», а як «можливості проявити себе».

Результат. Розвиток соціальної спостережливості. Студенти виявили, що в їхньому найближчому оточенні є десятки приводів для просоціальної дії, які вони раніше ігнорували через «цифрове оніміння».

2. Акція «Анонімний добродійник» (домашнє завдання між заняттями). Кожен учасник отримав завдання: протягом трьох днів зробити одну корисну справу для одногрупника чи сусіда так, щоб той не дізнався, хто це зробив.

Результат. Формування анонімної просоціальності. На шостому занятті студенти ділилися враженнями. Багато хто зазначив, що «таємна допомога» приносить більше внутрішнього задоволення, ніж публічна похвала. Це стало потужним ударом по «публічній тенденції» (допомоги заради вигоди).

3. Вправа-модельовання «Алгоритм пропозиції». Студенти вчилися правильно пропонувати допомогу, щоб не образити іншого і не виглядати нав'язливими. Використовувалася формула: «Я помітив, що... (факт), мені здалося, що тобі було б корисно... (пропозиція), як ти на це дивишся?».

Результат. Зниження комунікативних бар'єрів. Студенти, які мали високий рівень тривожності, отримали готовий інструмент для початку взаємодії.

Психологічний ефект етапу: Головним досягненням стало руйнування стереотипу, що допомога – це щось складне або героїчне. Було зафіксовано зростання ініціативності: учасники перестали чекати вказівок або прохань. «Малі

справи» стали сприйматися як норма життя в релокації, що суттєво покращило загальний емоційний клімат у групі.

Етап 4. Інтеграція просоціальних навичок у життєвий простір та подолання «цифрової ізоляції» (Заняття 7–8).

Завершальний етап був спрямований на те, щоб зробити просоціальність стійкою рисою особистості та навчити студентів підтримувати атмосферу взаємодопомоги без зовнішнього контролю з боку психолога.

Мета етапу: закріплення просоціальних установок, трансформація культури цифрового спілкування та підбиття підсумків групової роботи.

Зміст та перебіг занять:

1. Рольова гра-симуляція «Криза в гуртожитку». Учасникам пропонувалися складні сценарії, що можуть виникнути в реальному житті релокованої молоді (наприклад: «Раптове погіршення здоров'я сусіда», «Конфлікт через побутові умови», «Емоційний зрив однокласника через новини з дому»).

Спостереження. На відміну від перших занять, студенти діяли злагоджено, швидко розподіляли ролі та, що найважливіше, не ігнорували проблему, ховаючись у телефони.

Результат. Перевірка готовності до дії в реальних умовах. Студенти продемонстрували здатність до конструктивного розв'язання конфліктів через просоціальний підхід.

2. Вправа «Цифрова естафета підтримки». На занятті було створено (або модернізовано існуючий) груповий чат, де було запроваджено ритуал «Вечірньої вдячності». Кожен мав написати коротке повідомлення підтримки або вдячності будь-кому з групи.

Результат. Трансформація «цифрового оніміння». Студенти усвідомили, що месенджер може бути не лише джерелом стресу чи місцем для іронії, а й

інструментом для швидкої емоційної підтримки. Це допомогло «олюднити» віртуальний простір групи.

3. Підсумкова рефлексія «Коло солідарності». Кожен учасник завершував фразу: «Раніше в гуртожитку я не помічав..., а тепер я готовий...».

Результат. Більшість студентів відзначили, що відчуття самотності в релокації зменшилося завдяки тому, що вони самі почали проявляти ініціативу в допомозі. Ми зафіксували зростання показника «Інтернальності» (відчуття контролю над власним життям).

Психологічний ефект етапу: Завершення апробації показало, що група перетворилася на терапевтичну спільноту. Сформована просоціальна установка стала внутрішнім регулятором поведінки. Основним досягненням стала зміна ставлення до допомоги: вона перестала сприйматися як «тягар» і стала сприйматися як спосіб подолання власного безсилля перед обставинами війни.

Особливості впровадження онлайн-модулів: Враховуючи змішаний формат навчання, частина роботи проводилася в Telegram-чатах груп. Було впроваджено «правило позитивного фідбеку», що дозволило знизити рівень «цифрової розгальмованості» та токсичності в коментарях. Студенти вчилися замінювати іронічні стікери словами підтримки, що ми вважаємо важливим кроком у подоланні «цифрового оніміння».

Під час апробації ми спостерігали зміну групової динаміки:

- Знизилася кількість дрібних побутових конфліктів у гуртожитку.
- Зросла кількість звернень студентів один до одного за допомогою, що раніше сприймалося як прояв слабкості.
- Формування відчуття «ми-групи», об'єднаної не лише спільною бідою, а й спільною діяльністю.

Таким чином, апробація програми довела, що просоціальна поведінка молоді може бути відновлена навіть в умовах тривалого стресу, якщо корекційна робота

поєднує емоційну підтримку з реальними практиками взаємодії. Отриманий досвід засвідчив, що вихід із «цифрової бульбашки» у реальний простір допомоги є критично важливим для успішної соціально-психологічної адаптації релокованих здобувачів освіти.

### **3.3 Статистичний аналіз динаміки розвитку просоціальної спрямованості особистості за результатами експерименту**

Для перевірки ефективності розробленої програми «Резонанс дії» було проведено повторне діагностичне дослідження (контрольний зріз). Порівняльний аналіз результатів дозволив виявити позитивну динаміку за всіма ключовими показниками просоціальності, емпатії та адаптованості.

Аналіз змін за методикою РТМ-R (Г. Карло). Найбільш суттєві зміни відбулися у структурі просоціальних тенденцій. Рівень альтруїстичної допомоги зріс із 12,0% до 28,0%. Це свідчить про те, що студенти почали сприймати допомогу не як обов'язок чи спосіб самопрезентації, а як внутрішню цінність. Водночас показник публічної просоціальності знизився з 28,0% до 14,0%. На нашу думку, це є прямим результатом подолання «цифрового оніміння»: потреба у зовнішньому «лайку» за добру справу замінилася внутрішнім задоволенням від реальної взаємодії. Динаміка рівнів емпатії до та після впровадження програми (див. табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

#### **Динаміка рівнів емпатії до та після впровадження програми (N=50)**

Шкали емпатії	До програми (сер. бал)	Після програми (сер. бал)	Зрушення
Емпатійна турбота (ЕС)	14,2	19,8	+5,6
Особистий дистрес (PD)	18,5	12,1	-6,4
Прийняття точки зору (РТ)	15,3	18,7	+3,4

Дані таблиці демонструють статистично значуще зниження рівня «особистого дистресу» ( $p < 0,05$ ). Це підтверджує, що тренінгові вправи допомогли студентам стабілізувати власний емоційний стан, завдяки чому чуже страждання перестало викликати у них бажання «сховатися» в гаджет. Натомість зростання «емпатійної турботи» вказує на готовність до активного співчуття.

Зміни в показниках адаптованості та толерантності. Повторна діагностика за методикою Роджерса-Даймонд зафіксувала зростання рівня соціальної адаптованості (з 42,0% до 58,0%). Студенти відмітили, що гуртожиток перестав сприйматися як «чуже» місце, оскільки в ньому з'явилися міцні горизонтальні зв'язки та атмосфера підтримки. Рівень загальної комунікативної нетерпимості за В. Бойком знизився в середньому на 18%, що ми пов'язуємо з розвитком навичок ненасильницького спілкування та подоланням «цифрової розгальмованості».

Інтерпретація результатів. Статистичний аналіз підтвердив, що перехід від пасивного віртуального спостереження до активної допомогової діяльності («малих справ») став ключовим чинником оздоровлення психологічного клімату в релокованій групі.

Було виявлено ефект «просоціальної стабілізації»: молодь, яка брала участь у програмі, продемонструвала зниження рівня ситуативної тривожності (за Спілбергером-Ханіним) з високого до помірного рівня. Це доводить, що допомога іншому є дієвим механізмом самопомоги: піклуючись про одногрупників, релоковані студенти знижують власну екзистенційну тривогу, спричинену війною.

Таким чином, результати контрольного етапу експерименту математично та якісно підтверджують ефективність розробленої програми. Вдалося довести, що цілеспрямований розвиток емпатійного резонансу та подолання «цифрового оніміння» є надійним шляхом формування просоціальної поведінки молоді в умовах кризових соціальних змін.

### **3.4 Методичні рекомендації щодо розвитку просоціальності молоді в освітньому просторі**

На основі теоретичного аналізу та результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено методичні рекомендації для психологів, кураторів груп та майстрів виробничого навчання. Ці рекомендації спрямовані на створення просоціального середовища, що сприятиме подоланню наслідків релокації та «цифрового оніміння» здобувачів освіти.

Рекомендації щодо подолання «цифрового оніміння»

Девіртуалізація взаємодії. Психологам закладу рекомендується інтегрувати у навчальний процес елементи «безгаджетного» спілкування. Наприклад, впровадження «хвилин живої емпатії» на початку занять, де студенти мають обмінятися невербальними знаками підтримки (погляд, усмішка) без використання смартфонів.

Гуманізація цифрового простору. Кураторам груп слід стимулювати культуру «цифрової вдячності» у месенджерах. Рекомендується заохочувати студентів до написання розгорнутих слів підтримки замість використання формальних стікерів або іронічних мемів у загальних чатах.

Рекомендації щодо роботи з емоційним станом (дистресом)

Створення зон емоційної безпеки. В умовах гуртожитку необхідно організувати простір для релаксації, де студенти могли б «вивантажити» ситуативну тривогу. Це знижує рівень особистого дистресу, який, як доведено у нашому дослідженні, є головним бар'єром для допомоги іншим.

Навчання саморегуляції. Психологічна служба має забезпечити студентів інструментами «емоційної гігієни», щоб спостереження за стражданнями інших (зокрема через новини про війну) не призводило до емоційного паралічу, а трансформувалося в конструктивну дію.

Рекомендації щодо стимулювання допомогової поведінки

Впровадження практики «малих справ». Майстрам виробничого навчання та вихователям гуртожитків доцільно створювати ситуації «штучного дефіциту ресурсу», які потребують кооперації студентів. Наприклад, спільні проекти з благоустрою релокованого простору, де кожен відчуває свою значущість.

Перехід від публічної до альтруїстичної допомоги. Необхідно зміщувати акценти з публічного вихваляння окремих «активістів» на підтримку анонімних та буденних актів допомоги. Важливо формувати установку, що допомога сусіду по кімнаті є такою ж значущою, як і велике волонтерство.

Рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації:

Легітимізація спільного досвіду. Рекомендується проводити регулярні зустрічі-рефлексії, де студенти можуть проговорювати труднощі релокації. Усвідомлення «спільної долі» перетворює групу з випадкового зібрання людей на просоціальну спільноту.

Розвиток інтернальності. Заохочення студентів до самостійного вирішення побутових проблем у гуртожитку (через самоврядування) підвищує рівень суб'єктивного контролю, що позитивно корелює з готовністю допомагати іншим.

Дотримання цих рекомендацій дозволить трансформувати освітній простір релокованого закладу з середовища «виживання» у середовище «співпраці». Ключовим моментом є системність: просоціальність має стати не окремим заходом, а частиною щоденної культури взаємодії молоді.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі було розроблено, апробовано та статистично обґрунтовано програму психологічного супроводу розвитку просоціальності молоді в умовах релокації. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки:

На основі виявлених дефіцитів просоціальності (високий дистрес, цифрова ізоляція) обґрунтовано та розроблено комплексну програму «Резонанс дії: від цифрової ізоляції до просоціальної солідарності». Програма базується на принципах емоційної девіртуалізації та активної соціальної взаємодії. Її науковою особливістю є спрямованість на подолання «цифрового оніміння» як специфічного бар'єра емпатії в умовах змішаного навчання.

Апробація програми здійснювалася поетапно: від створення безпечного емоційного простору до впровадження реальних «проб» допомогової поведінки в умовах гуртожитку. Встановлено, що ключовим механізмом стимуляції просоціальності є «емпатійний резонанс» – здатність студента ідентифікувати емоції іншого через прямий контакт, що витісняє звичку до пасивного споглядання віртуального контенту.

Порівняльний аналіз результатів до та після експерименту підтвердив ефективність запропонованих заходів. Статистично доведено зростання рівня альтруїстичної допомоги (з 12,0% до 28,0%) та значне зниження показників особистого дистресу (на 34,5%). Важливим результатом стало зниження ситуативної тривожності респондентів, що підтверджує нашу гіпотезу про терапевтичну роль допомоги іншим для самої особистості в умовах війни.

Розроблені методичні рекомендації для психологів та педагогів Краматорського ВПУ створюють умови для закріплення отриманих результатів. Основним вектором подальшої роботи має стати інтеграція просоціальних практик у повсякденне життя гуртожитку та трансформація культури цифрового спілкування молоді.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукової проблеми формування просоціальної поведінки молоді в умовах релокації та цифровізації освітнього простору. Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

Теоретичний аналіз засвідчив, що просоціальна поведінка є багатограним феноменом, який охоплює дії, спрямовані на користь іншої людини або суспільства (допомога, обмін, співпраця). Встановлено, що в умовах сучасних кризових викликів (війна, релокація) та тотальної цифровізації, просоціальність молоді зазнає суттєвих трансформацій. Було введено та обґрунтовано поняття «цифрового оніміння» як специфічного стану емоційної відчуженості, що виникає через перенасичення віртуальною інформацією та призводить до зниження реальної емпатійної чутливості.

Визначено, що ключовими детермінантами просоціальної поведінки є емпатія (у її когнітивному та емоційному аспектах), рівень соціальної адаптованості та здатність до подолання особистого дистресу. Нами було розроблено трирівневу модель чинників, де макрорівень (умови релокації), мікрорівень (соціальне середовище гуртожитку) та індивідуальний рівень (особистісна тривожність і цифрові звички) перебувають у тісному взаємозв'язку.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Краматорського ВПУ (N=50), виявило тривожні тенденції:

1. Переважання «публічної» та «піддатливої» просоціальності (допомога заради схвалення або лише за проханням) при дефіциті щирого альтруїзму.
2. Високий рівень особистого дистресу (50%), який виступає бар'єром для емпатії: відчуваючи тривогу, студенти схильні «ховатися» у цифрову реальність, замість надання реальної допомоги.

3. Наявність «цифрового оніміння», що виражається у зниженні толерантності та зростанні міжособистісної дистанції в реальному просторі гуртожитку.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу: чим вищий рівень особистого дистресу та цифрової залежності, тим нижчою є готовність до активної просоціальної дії.

З метою корекції виявлених дефіцитів було впроваджено програму «Резонанс дії: від цифрової ізоляції до просоціальної солідарності». Програма має наступну структуру:

1. Мотиваційно-діагностичний блок («Вихід з екрана»): спрямований на усвідомлення студентами власних цифрових звичок та їхнього впливу на емоційний стан. Використовувалися техніки «цифрового детоксу» та групові дискусії щодо феномену «цифрового оніміння».
2. Емоційно-стабілізаційний блок («Зниження дистресу»): орієнтований на навчання методам саморегуляції та подолання егоцентричної тривоги. Ключовим завданням було зниження рівня особистого дистресу, що дозволило звільнити внутрішній ресурс для емпатійного відгуку.
3. Комунікативно-корекційний блок («Простір толерантності»): включав тренінгові вправи на розвиток навичок активного слухання, ненасильницького спілкування та прийняття індивідуальності іншого в умовах спільного проживання у гуртожитку.
4. Діяльнісно-гуманістичний блок («Практика малих справ»): реалізація конкретних просоціальних ініціатив у реальному (офлайн) просторі. Студенти залучалися до волонтерських мікропроектів всередині училища, що сприяло переходу від «піддатливої» до ініціативної альтруїстичної поведінки.

Апробація програми довела, що цілеспрямований вплив на емоційну сферу (девіртуалізація емоцій) та практика «малих справ» у гуртожитку дозволяють «розморозити» емпатійний потенціал молоді.

Статистичний аналіз за результатами контрольного зрізу засвідчив:

- зростання альтруїстичної допомоги з 12,0% до 28,0%.
- зниження показників особистого дистресу на 34,5%.
- покращення соціальної адаптованості та загальної згуртованості студентської групи в релокації.

Практична значущість та методичні рекомендації

Розроблено та впроваджено конкретні рекомендації для психологів та педагогів, що базуються на ідеї перетворення освітнього простору на просоціальну спільноту. Ключовим акцентом є стимулювання реальної (офлайн) взаємодії, гуманізація цифрової комунікації та заохочення ініціативної допомоги без очікування зовнішньої винагороди.

Усі поставлені завдання дослідження виконано. Висунута гіпотеза підтвердилася: формування просоціальної поведінки молоді в сучасних умовах можливе через подолання цифрової відчуженості та стабілізацію емоційного стану (зниження дистресу), що веде до відновлення емпатійного резонансу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним бачиться вивчення гендерних особливостей просоціальності молоді в умовах тривалого перебування в евакуації, а також аналіз впливу різних типів цифрового контенту на динаміку емпатійної втоми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белінська І. О. Психологічні чинники формування просоціальної спрямованості особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Вип. 7, № 4. С. 45–56.
2. Бех І. Д. Просоціальна дія як психологічне новоутворення. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. Вип. 24, кн. 1. С. 5–18.
3. Бех І. Д. Просоціальна поведінка особистості у вимірі її духовного розвитку. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 81–93.
4. Блінов О. А. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у студентської молоді. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Вип. 14. С. 25–32.
5. Варениця Л. В. Соціально-психологічні детермінанти формування просоціальної спрямованості особистості юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 44–55.
6. Ващенко І. В., Гура Т. В. Психологія допомогової поведінки: монографія. Харків : Мачулін, 2018. 312 с.
7. Веретельник Ю. В. Розвиток просоціальної поведінки майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Полтава, 2021. 245 с.
8. Власова О. І. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Вадим Карпенко, 2022. 240 с.
9. Гречук Т. О. Психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та просоціальних тенденцій у молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 18(63). С. 67–78.
10. Данилюк І. В., Коваленко А. Б. Соціальна психологія особистості: сучасні підходи. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 9–24.

11. Завацька Н. Є. Психологія соціальної адаптації особистості : монографія. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. 420 с.
12. Зубіашвілі І. К. Психологічні чинники формування просоціальної поведінки особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 215 с.
13. Ковальчук В. В. Роль освітнього середовища у розвитку альтруїстичних тенденцій студентської молоді. *Вісник психології і педагогіки*. 2023. № 12. С. 102–115.
14. Кокун О. М. Психологія життєвого самоздійснення особистості : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2017. 280 с.
15. Корнієнко І. О. Психологічні особливості розвитку рефлексії як механізму саморегуляції просоціальної активності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 52. С. 132–154.
16. Кузнікова Л. Л. Вплив сімейного мікросередовища на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 118–123.
17. Лазорко О. В. Соціально-психологічні механізми становлення особистості в умовах волонтерської діяльності. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 89–104.
18. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : КММ, 2018. 530 с.
19. Осьодло В. І. Психологічний аналіз структури просоціальної поведінки особистості. *Вісник Національної академії оборони України*. 2019. № 2. С. 101–108.
20. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у юнацькому віці. *Інноватика у вихованні*. 2020. Вип. 11. С. 15–24.
21. Петухова І. А. Емоційний інтелект як чинник успішної соціалізації студентської молоді. *Науковий вісник ХДУ*. 2021. Вип. 2. С. 45–51.

- 22.Савчин М. В. Духовна парадигма психології: монографія. Київ : Академвидав, 2019. 256 с.
- 23.Сердюк Л. З. Психологічні чинники самодетермінації розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 5. С. 134–142.
- 24.Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід у сучасній психології. *Психологічна газета*. 2021. № 4. С. 10–18.
- 25.Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості: соціальний та гуманітарний контексти. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2023. 210 с.
- 26.Харченко В. Є. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку просоціальних навичок. *Збірник наукових праць: психологія*. 2020. Вип. 25. С. 210–224.
- 27.Шевченко Н. Ф., Омельченко Я. М. Психологічні особливості волонтерської діяльності молоді під час воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2022. Вип. 3. С. 78–84.
- 28.Яворська О. Л. Роль ідентифікації у формуванні моральних цінностей молоді. *Соціальна психологія*. 2019. № 5. С. 112–120.
- 29.Aronson E., Wilson T. D. *Social Psychology*. 10th ed. New York : Pearson, 2020. 624 p.
- 30.Batson C. D. *Altruism in Humans*. Oxford University Press, 2021. 328 p.
- 31.Baumsteiger R. Measuring Prosociality: The Development of a Multidimensional Scale. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10.
- 32.Carlo G., Randall B. A. The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2002. Vol. 31. P. 31–44.
- 33.Davis M. H. *Empathy: A Social Psychological Approach*. Westview Press (reprint), 2023. 280 p.
- 34.Decety J. *The Neurobiology of Empathy*. MIT Press, 2014. 264 p.

35. Eisenberg N., Spinrad T. L. Prosocial Development. *Handbook of Child Psychology*. 2023. Vol. 3. P. 1–52.
36. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam, 2020. 416 p.
37. Grant A. M. Give and Take: A Revolutionary Approach to Success. New York : Viking, 2013. 320 p.
38. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development. Cambridge University Press, 2000. 342 p.
39. Knickerbocker R. L. Prosocial Behavior: A Contemporary Perspective. *Psychological Reports*. 2021. Vol. 124. P. 1582–1605.
40. Maloney M. E. The role of reflection in prosocial decision making. *Journal of Applied Social Psychology*. 2021. Vol. 51. P. 782–795.
41. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment, Altruism, and Caregiving. *Attachment & Human Development*. 2010. Vol. 12. P. 267–281.
42. Piliavin J. A. Altruism: A Review of Recent Theory and Research. *Annual Review of Sociology*. 1990. Vol. 16. P. 27–65.
43. Schroeder D. A. The Oxford Handbook of Prosocial Behavior. Oxford University Press, 2015. 680 p.
44. Staub E. The Roots of Goodness and Resistance to Evil. Oxford University Press, 2015. 416 p.
45. Twenge J. M. Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. P. 56–66.
46. Wentzel K. R. Prosocial Behavior and Peers in School. *Educational Psychology Review*. 2014. Vol. 26. P. 1–8.
47. Zaki J. The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World. New York : Crown, 2019. 272 p.

48. Zuffianò A. Longitudinal association between volunteerism and prosocial behavior. *Journal of Youth and Adolescence*. 2024. Vol. 53. P. 210–225.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Опитувальник просоціальних тенденцій (Revised Prosocial Tendencies Measure) (Г. Карло та Р. Рендалл, адаптація)**

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень, що описують різні ситуації допомоги іншим людям. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження описує Вас, використовуючи 5-бальну шкалу:

- 1 – зовсім не схоже на мене;
- 2 – трохи схоже на мене;
- 3 – помірно схоже на мене;
- 4 – досить схоже на мене;
- 5 – дуже схоже на мене.

Текст опитувальника:

1. Я схильний допомагати іншим, особливо коли вони перебувають у стані сильного емоційного дистресу.
2. Я краще допомагаю іншим, коли мене про це просять, а не за власною ініціативою.
3. Я вважаю, що найкраще допомагати іншим тоді, коли про це хтось знає (бачить).
4. Я отримую велике задоволення, коли допомагаю іншим анонімно.
5. Я часто допомагаю іншим людям, навіть якщо це не приносить мені ніякої вигоди.
6. Я схильний допомагати людям, які потрапили у кризову ситуацію.
7. Я вважаю за краще допомагати іншим людям, коли за це передбачена певна винагорода.
8. Допомога іншим приносить мені найбільше задоволення, коли вони про це не здогадуються.

**Продовження Додатку А**

9. Я частіше допомагаю іншим, якщо поряд є люди, які це бачать.
10. Мені легше надати допомогу, коли я бачу, що людина дуже засмучена або плаче.
11. Я часто відгукуюся на прохання про допомогу, навіть якщо мені це не зовсім зручно.
12. Я вважаю, що допомагати іншим — це мій моральний обов'язок, незалежно від обставин.
13. Я схильний допомагати в ситуаціях, коли мої вчинки можуть стати прикладом для інших.
14. Я отримую більше задоволення від допомоги в екстрених, непередбачуваних ситуаціях.
15. Я схильний допомагати людям, якщо знаю, що вони зможуть допомогти мені у відповідь у майбутньому.
16. Найкраща допомога — та, що надається тихо і без зайвого розголосу.
17. Я частіше допомагаю, коли бачу, що ситуація дійсно критична.
18. Мені важко відмовити, коли мене прямо просять про допомогу.
19. Я вважаю, що суспільне визнання моєї допомоги є важливим стимулом для мене.
20. Я допомагаю іншим тому, що просто не можу пройти повз чужу біду.

Ключ до обробки (для дослідника):

Альтруїстична тенденція: 4, 5, 8, 12, 16, 20.

Публічна тенденція: 3, 7, 9, 13, 15, 19.

Екстрена (кризова) тенденція: 1, 6, 10, 14, 17.

Піддатлива тенденція (за проханням): 2, 11, 18.

**Додаток Б****Методика «Індекс міжособистісної реактивності» (Interpersonal Reactivity Index) (М. Девіс, адаптація)**

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження та оцініть, наскільки добре кожне з них описує Вас. Для оцінки використовуйте 5-бальну шкалу:

- 0 – зовсім не описує мене;
- 1 – погано описує мене;
- 2 – описує мене середньо;
- 3 – добре описує мене;
- 4 – дуже добре описує мене.

Текст опитувальника:

1. Іноді мені важко побачити речі з точки зору іншої людини.
2. Я дуже переживаю за людей, яким пощастило менше, ніж мені.
3. У надзвичайних ситуаціях я почуваюся стривоженим та неспокійним.
4. Я зазвичай намагаюся зрозуміти своїх друзів краще, уявляючи, як речі виглядають з їхньої точки зору.
5. Чужі нещастя зазвичай не дуже мене турбують.
6. Коли я бачу, що хтось перебуває у небезпеці під час надзвичайної ситуації, я буквально «розпадаюся на частини» від хвилювання.
7. Я намагаюся розглянути всі сторони питання, перш ніж прийняти рішення.
8. Коли я бачу, що кимось нехтують, я відчуваю певне захисне ставлення до цієї людини.
9. Я зазвичай почуваюся безпорадним, коли перебуваю в епіцентрі напруженої емоційної ситуації.
10. Іноді я намагаюся уявити себе на місці героїв книжок, щоб краще зрозуміти їхні почуття.

## Продовження Додатку Б

- 11.Бути впевненим у своїй правоті для мене важливіше, ніж прислухатися до аргументів інших.
- 12.Коли я бачу, як комусь завдають болю, я схильний залишатися спокійним.
- 13.Страждання інших людей зазвичай викликають у мене сум.
- 14.Я часто відчуваю ніжні, теплі почуття до людей, яким гірше, ніж мені.
- 15.Я зазвичай досить об'єктивний, коли дивлюся на суперечку між людьми.
- 16.Коли я бачу людину, яка гостро потребує допомоги в екстремній ситуації, я починаю сильно нервувати.
- 17.Після того, як я побуду з кимось деякий час, я зазвичай відчуваю те саме, що відчуває ця людина.
- 18.Коли я дивлюся цікаву історію, я легко уявляю себе на місці персонажів.
- 19.У напружених ситуаціях я зазвичай зберігаю самоконтроль і здатний діяти.
- 20.Коли я бачу когось, хто потрапив у біду, я відчуваю сильне бажання допомогти.

Ключ до обробки та шкали:

Децентрація (Perspective Taking – PT): здатність приймати точку зору інших (пункти 1\*, 4, 7, 11\*, 15).

Емпатійна турбота (Empathic Concern – EC): орієнтація на почуття інших, співчуття (пункти 2, 5\*, 8, 13, 14, 16, 20).

Особистий дистрес (Personal Distress – PD): власна тривога при вигляді страждань інших (пункти 3, 6, 9, 12\*, 19\*).

Фантазія (Fantasy – FS): схильність до ідентифікації з вигаданими персонажами (пункти 10, 17, 18).

*\*Примітка: зірочкою позначені зворотні питання (бали нараховуються навпаки).*

**Додаток В****Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (В. В. Бойко)**

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження, що відображають різні аспекти ставлення до людей. Оцініть кожне твердження за 4-бальною шкалою, виходячи з того, наскільки воно характерне для Вас:

0 балів – зовсім не характерно;

1 бал – у деякій мірі характерно;

2 бали – характерно у значній мірі;

3 бали – цілком характерно.

Текст опитувальника:

1. Мене зазвичай дратують люди, які не вміють швидко думати та приймати рішення.
2. Я часто відчуваю роздратування, коли бачу неохайно одягнених людей.
3. Мене дратує, коли люди поведуться надто шумно в громадських місцях.
4. Я вважаю, що більшість людей не заслуговують на особливу повагу.
5. Мені важко приховувати неприязнь до людей, чиї переконання відрізняються від моїх.
6. Я часто роблю зауваження друзям або близьким, якщо вони чинять не так, як мені здається правильним.
7. Мене дратують люди, які намагаються здаватися розумнішими, ніж вони є насправді.
8. Я вважаю, що сучасна молодь поводить себе занадто зухвало і не має поваги до старших.
9. Мені важко знайти спільну мову з людьми, які мають інші культурні або релігійні цінності.
10. Я часто ловлю себе на думці, що навколо занадто багато дурних людей.
11. Мене дратує манера деяких людей говорити занадто повільно або плутано.

**Продовження Додатку В**

12. Я часто критикую вчинки інших людей, навіть якщо вони мене не стосуються.

13. Мені важко стриматися, щоб не висловити своє невдоволення, коли хтось робить помилку.

14. Я вважаю, що маю право судити про те, хто є «гарною» людиною, а хто – ні.

15. Мене дратує, коли люди виявляють надмірну емоційність у професійних стосунках.

Обробка результатів: У цій методиці підраховується загальна сума балів. Чим вищою є сума, тим нижчим є рівень комунікативної толерантності.

0–15 балів: високий рівень толерантності (здатність приймати інших такими, якими вони є).

16–30 балів: середній рівень толерантності.

31–45 балів: низький рівень толерантності (схильність до засудження та роздратування через інакшість інших).

**Шкала самооінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності****(Ч. Д. Спілбергер, адаптація Ю. Л. Ханіна)**

Інструкція №1 (Ситуативна тривожність): Прочитайте наведені нижче твердження. Оцініть свій стан у даний момент, вибравши відповідну цифру:

- 1 – ні, це зовсім не так;
- 2 – мабуть, це так;
- 3 – правильно;
- 4 – абсолютно правильно.

Текст опитувальника (СТ):

1. Я спокійний.
2. Мені ніщо не загрожує.
3. Я перебуваю у напруженні.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене турбують можливі невдачі.
8. Я почуваюся відпочилим.
9. Я тривожуся.
10. Я відчуваю стан задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я наляканий.
15. Я не відчуваю скутості.
16. Я задоволений.
17. Я стурбований.

**Продовження Додатку Г**

18.Я занадто збуджений і мені не по собі.

19.Мені весело.

20.Мені приємно.

Інструкція №2 (Особистісна тривожність): Оцініть, як ви почуваетесь зазвичай, вибравши відповідну цифру (шкала та сама).

Текст опитувальника (ОТ):

21.Я відчуваю задоволення.

22.Я дуже швидко втомлююся.

23.Я легко можу заплакати.

24.Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.

25.Я програю через те, що не можу швидко прийняти рішення.

26.Зазвичай я відчуваюся бадьорим.

27.Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28.Очікувані труднощі дуже тривожать мене.

29.Я занадто переживаю через дрібниці.

30.Я цілком щасливий.

31.Я приймаю все занадто близько до серця.

32.Мені не вистачає впевненості у собі.

33.Зазвичай я відчуваюся в безпеці.

34.Я намагаюся уникати критичних ситуацій.

35.У мене буває депресія.

36.Я задоволений.

37.Будь-яка дрібниця відволікає і хвилює мене.

38.Я так сильно переживаю свої невдачі, що не можу про них забути.

39.Я врівноважена людина.

**Продовження Додатку Г**

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи.

Обробка результатів: для кожної шкали підраховується сума балів з урахуванням прямих та зворотних питань.

До 30 балів: низька тривожність.

31–44 бали: помірна тривожність.

45 і більше балів: висока тривожність.

## Додаток Д

**Програма психологічного супроводу розвитку просоціальності молоді в умовах релокації та цифровізації «Резонанс дії: від цифрової ізоляції до просоціальної солідарності»**

Програма спрямована на подолання «цифрового оніміння» та стимуляцію допомогової поведінки здобувачів освіти Краматорського ВПУ. В основу покладено методи емпатійного тренінгу, арт-терапії та практики «малих просоціальних справ».

Мета програми: розвиток просоціальної спрямованості особистості, трансформація особистого дистресу в емпатійну турботу та зміцнення групової згуртованості в умовах релокації. Цільова група: здобувачі освіти (16–19 років). Формат: 8 занять по 90 хвилин (змішаний формат: очно та онлайн).

Тематичний план занять:

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи
1	«Я і мій цифровий образ»	Зняття захисних масок, створення безпечного простору.	Вправа «Аватар vs Реальне Я», прийняття правил групи.
2	«Ехо емоцій»	Відновлення емоційної чутливості, девіртуалізація почуттів.	Техніка «Емпатійне коло», колаж «Карта нашого шляху».
3	«Світ очима іншого»	Розвиток когнітивної емпатії (децентрації).	Рольова гра «Взуття іншого», вправа «Радіоприймач емоцій».
4	«Подолання тривоги»	Зниження рівня особистого дистресу.	Техніка «Заземлення», медитація «Емпатійний щит».

## Продовження Додатку Д

## Продовження таблиці

5	«Географія потреб»	Виявлення актуальних сфер для надання допомоги.	Метод «Карта потреб гуртожитку», робота в малих групах.
6	«Магія малих справ»	Перехід від пасивного співчуття до ініціативної дії.	Акція «Анонімний добродієць», вправа «Алгоритм пропозиції».
7	«Цифрова солідарність»	Гуманізація віртуального простору спілкування.	Вправа «Естафета підтримки в чаті», аналіз кейсів «цифрової глухоти».
8	«Ми – просоціальна спільнота»	Інтеграція навичок, підбиття підсумків.	Симуляція «Криза в гуртожитку», рефлексивне коло «Моя трансформація».

Очікувані результати:

1. Зниження показників особистого дистресу та ситуативної тривожності.
2. Зміна мотивації допомоги з «публічної» на «альтруїстичну».
3. Підвищення рівня соціальної адаптованості та згуртованості студентського колективу.
4. Покращення психологічного клімату в умовах компактного проживання (гуртожитку).