

Дослідження студентських стратегій і визначення проблем у керуванні часом може сприяти покращенню навчальних результатів. Студенти, які мають збалансовану та довгострокову часову перспективу, проявляють схильність до стратегічного планування та ефективного використання часу, що позитивно позначається на рівні академічних досягнень. Студенти з короткостроковою часовою перспективою здатні фокусувати увагу на теперішньому моменті та миттєвих задоволеннях, тому сильніше піддаються стресу, відчуваючи тривожність, особливо в ситуаціях, коли необхідно виважено планувати та діяти на довгострокову перспективу. Формування гармонійної часової перспективи студентів дозволяє осмислювати власний життєвий досвід та інтегрувати його, усвідомлюючи власну присутність у теперішньому часі та створювати реалістичний образ майбутнього, розвивати вміння проводити дозвілля з користю для себе. Збалансована часова перспектива студентів пояснюється гнучкістю студентської «Я-концепції» та важливістю активності особистісної діяльності при створенні власного життєвого сценарію.

Отже, часова перспектива є одним із ключових, але маловживаних ресурсів розвитку особистості, необхідних для її соціалізації. Стрімкі соціальні зрушення, спричинені нестабільною ситуацією у світі, здатні змінювати процес переживання студентами плинності власного життя, внаслідок чого звучується часова перспектива. Низький рівень психологічного благополуччя студентів пов'язаний із посиленням впливу на них негативної часової перспективи та посиленням уваги до позитивного минулого та нестабільного майбутнього часу. Розуміння впливу часової перспективи на здоров'я та психічний стан студентів може сприяти розробці актуальних підходів до психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на покращення ментального благополуччя й рівня навчальних досягнень.

*А. Большакова, Д. Дубінін*

### **КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ АКСІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

*A. Bolshakova, D. Dubinin*

### **CONCEPTUALIZATION OF THE PHENOMENON OF AXIOLOGICAL COMPETENCY**

Найактуальнішою проблемою сучасної психологічної науки є вивчення особистісних факторів розвитку резиліентності особистості.

Аналіз сучасних концепцій резиліентності дозволяє дійти висновку, що науковою спільнотою визнається існування ціннісно-смыслових регуляторів у її структурі. Ціннісна сфера особистості відіграє важливу роль у розвитку та підтримці резиліентності таким чином:

- цінності допомагають особистості зрозуміти, що є дійсно важливим для неї та якими принципами вона керується в житті, це усвідомлення допомагає знаходити сенс у складних ситуаціях і створює міцний фундамент для витримування стресу;
- особистості із чіткими цінностями мають аксіологічний фундамент, на якому можна будувати стратегії вирішення проблем;
- значущі цінності сприяють розвитку внутрішнього ресурсу та самосвідомості особистості;

- зміна цінностей або їх переосмислення може бути частиною адаптації до нових обставин, резиліентні особистості можуть змінювати свої цінності, коли це необхідно, але водночас залишаються вірними своїм основним переконанням;
- цінності можуть об'єднувати людей та зміцнювати соціальну підтримку.

Результати аналізу сучасних теоретико-методологічних підходів, реалізованих у психологічних дослідженнях, дозволяють дійти висновку, що найбільш плідним та корисним для вивчення ціннісної складової резиліентності особистості є компетентнісний підхід.

Використання компетентнісного підходу в дослідженні ціннісної сфери особистості обґрунтоване з кількох причин:

- цей підхід фокусує увагу на здатностях особистості до досягнення конкретних цілей і завдань, вивчення цінностей у контексті компетентнісного підходу дозволяє оцінити, наскільки ефективно особистість використовує свої цінності для досягнення важливих життєвих результатів;
- дослідження ціннісної сфери особистості в межах компетентнісного підходу допомагає визначити, як особистість може адаптувати свої цінності до змінних обставин, це особливо важливо для успішного функціонування, включаючи виконання професійних обов'язків, в умовах, коли тривалий вплив стресових факторів, що травмують, стає реальністю життя;
- компетентнісний підхід надає можливість розвивати навички і стратегії управління життєвими ситуаціями на основі цінностей, людина може формувати навички використання своїх цінностей для прийняття рішень, подолання наслідків травматичних стресових подій та росту після травми;
- компетентнісний підхід допомагає ідентифікувати ресурси, які людина може використовувати для досягнення своїх цілей, зокрема цінності, які стимулюють та мотивують його.

Виходячи з положень компетентнісного підходу, аксіологічну компетентність у нашій моделі було визначено як здатність розуміти, цінувати й оцінювати цінності, вибирати дії та вирішувати, які відповідають цінностям, впливати на свої власні ціннісні орієнтації і поведінку на основі цих цінностей. Теоретично обґрунтована структурно-змістова модель аксіологічної компетентності містить такі складові, як:

- усвідомлення та аналіз цінностей (розуміння того, що цінності існують і впливають на життя);
- вміння виражати свої цінності (виявляється в навичках вираження своїх цінностей у відкритий та ефективний спосіб);
- реалізація цінностей у дії (пов'язана зі здатністю успішно перетворювати свої цінності в конкретні дії та рішення);
- здатність вирішувати конфлікти, пов'язані із цінностями (здатність вирішувати міжособистісні конфлікти, пов'язані із цінностями, та вміння виявляти та в конструктивний спосіб вирішувати внутрішні конфлікти, що виникають унаслідок ціннісних дилем);
- розвиток ціннісних орієнтацій (здатність розвивати і змінювати ціннісні орієнтації відповідно до зміни життєвих обставин та нового досвіду, переосмислювати й переглядати свої цінності впродовж життя);

- соціальна чутливість та толерантність до цінностей інших людей (розуміння і врахування цінностей інших людей, здатність ставитися до інших з повагою та розумінням їхніх цінностей);
- критичне мислення (здатність критично оцінювати свої цінності та цінності суспільства загалом, ставити питання й аналізувати інформацію, що впливає на ціннісні переконання).

*I. Віденєєв*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ОСОБАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

*I. Videnieiev*

### **PECULIARITIES OF OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS BY ADOLESCENTS**

У сучасних соціально-економічних, соціально-культурних умовах життя, обумовлених воєнними діями України з росією, життя підлітка рясніє складними ситуаціями, які змушують його подолати різного роду труднощі та перешкоди або пристосовуватися до них. Складність, динамічність і суперечливість сучасного життя ставлять особистість підлітка перед необхідністю пошуку найбільше вигідних виходів із труднощів, конфліктів і всіляких криз.

Підлітковий вік — це особливий життєвий відрізок у становленні особи, під час якого дитячі моделі поведінки еволюціонують у зрілі, усвідомлені візерунки дорослої людини. Такі особистісні зміни зазвичай супроводжують різноманітні психологічні проблеми, усвідомлення яких буває утруднено. Соціальні зміни в державі та сім'ї призводять до зростання емоційного дискомфорту, внутрішньої напруженості в підлітків, що відчувають власні труднощі і віддзеркалюють складності близьких дорослих. У зв'язку з чим зростає інтерес до вивчення формування механізмів психологічного захисту, що сприяють підтриманню стабільності та емоційного прийняття підлітками себе та свого оточення.

Проблема прогнозування, профілактики та своєчасної допомоги підлітку, який переживає важку життєву ситуацію, залишається актуальною, попри наявне різноманіття моделей діяльності шкільної психологічної служби, а також різних курсів та тренінгових програм, що підвищують психологічну компетентність як самих підлітків, так і педагогів та батьків.

При подоланні складних життєвих ситуацій сучасний підліток використовує великий арсенал активних (копінг-стратегії), а також пасивних (захисні механізми) стратегій, всі вони представляють собою важливі форми адаптаційних процесів і реагування в підлітка на стресові ситуації. Від індивідуального вподобання та способів вирішення несприятливих ситуацій залежить психологічний стан як окремої людини, так і суспільства загалом. Завдяки швидкості змін соціальних умов життєдіяльності, нестабільності сучасного світу, воєнного стану в Україні, сучасні підлітки не можуть повною мірою використовувати досвід попередніх поколінь і вимушені виробляти свої способи та стратегії подолання проблем ситуаційно — суперечливо з попереднім досвідом. Від того, якими ці способи і стратегії виявляться, — конструктивними або деструктивними, що сприяють адаптації або