



УДК 159.9.07:316.613.434-057.87

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4\(56\)-2392-2404](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4(56)-2392-2404)

Заушнікова Марина Юріївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет, м. Ірпінь, <https://orcid.org/0000-0002-9308-3559>

Нежинська Олена Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>

Шевченко Вероніка Арменівна здобувачка вищої освіти навчальної групи ПСБ-22-1, 4 курс, спеціальність «Психологія», Державний податковий університет, м. Ірпінь, <https://orcid.org/0009-0008-6328-7279>

ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Анотація. У статті висвітлено психологічні особливості агресивної поведінки та важливості підтримки психологічного благополуччя майбутніх фахівців, як ключового елемента запобігання агресивності серед молоді, що навчається у закладах вищої освіти. Актуальність такого дослідження зумовлена наростаючим тиском на емоційний стан, ускладненням обставин життя та підвищеними вимогами до формування професійних якостей особистості, що неминуче веде до підвищення рівня стресу, тривожних станів та дезадаптивних форм поведінки. Особлива увага приділяється аналізу особливостей агресії, що проявляється у студентському віці, коли вона часто має вербальний або прихований характер і мотивована внутрішніми конфліктами, заниженою самооцінкою та труднощами самореалізації тощо.

У межах цього дослідження здійснено теоретичний аналіз змісту психологічного благополуччя як багатовимірного конструкта, що включає емоційну стабільність, суб'єктивну задоволеність життям, позитивне самоприйняття та здатність до саморегуляції психічних станів. З'ясовано, що зниження рівня психологічного благополуччя пов'язане з наростанням внутрішньої напруги, схильністю до прокрастинації, зниженням мотивації та зростанням ймовірності емоційних спалахів ворожості.

Визначено особливу роль освітнього середовища, яке сприяє формуванню особистісної зрілості та стресостійкості шляхом створення психологічно безпечного простору. Підкреслено необхідність системної психологічної підтримки майбутніх фахівців у процесі їхньої професійної підготовки, яка може



бути здійснена завдяки впровадженню тренінгової програми, спрямованої на підтримку психологічного благополуччя.

Окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розробку та впровадження в навчальний освітній процес програм психологічної підтримки майбутніх фахівців та інших учасників освітнього процесу.

Ключові слова: агресивна поведінка, профілактика агресивної поведінки, майбутні фахівці, професійне становлення, ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, особистісний і професійний розвиток.

Zaushnikova Maryna Yuriivna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Social Disciplines, State Tax University, Irpin, <https://orcid.org/0000-0002-9308-3559>

Nezhynska Olena Oleksandrivna PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>

Shevchenko Veronika Armenivna higher education student of the PSB-22-1 study group, 4th year, specialty "Psychology", State Tax University, Irpin, <https://orcid.org/0009-0008-6328-7279>

PREVENTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR AND SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FUTURE PROFESSIONALS

Abstract. The article highlights the psychological features of aggressive behavior and the importance of supporting the psychological well-being of future specialists as a key element in preventing aggression among young people studying in higher education institutions. The relevance of such research is due to the increasing pressure on the emotional state, the complication of life circumstances and increased requirements for the formation of professional qualities of the individual, which inevitably leads to an increase in the level of stress, anxiety and maladaptive forms of behavior. Special attention is paid to the analysis of the features of aggression that manifests itself in student age, when it is often verbal or hidden in nature and motivated by internal conflicts, low self-esteem and difficulties in self-realization, etc.

Within the framework of this study, a theoretical analysis of the content of psychological well-being as a multidimensional construct was carried out, which includes emotional stability, subjective life satisfaction, positive self-perception, and the ability to self-regulate mental states. It was found that a decrease in the level of psychological well-being is associated with an increase in internal tension, a tendency to procrastination, a decrease in motivation and an increase in the likelihood of



emotional outbursts of hostility. The special role of the educational environment, which contributes to the formation of personal maturity and stress resistance by creating a psychologically safe space, is determined. The need for systematic psychological support of future specialists in the process of their professional training is emphasized, which can be carried out through the implementation of a training program aimed at supporting psychological well-being.

The prospects for further research aimed at developing and implementing psychological support programs for future specialists in the educational process are outlined.

Keywords: aggressive behavior, prevention of aggressive behavior, future specialists, professional development, mental health, psychological well-being, personal and professional development.

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації соціального простору, зростання інформаційного навантаження та підвищення вимог до професійної підготовки особистості, у т.ч. проблема збереження ментального здоров'я та психологічного благополуччя набуває особливої наукової та практичної значущості. Період професійного становлення майбутніх фахівців, що припадає на час навчання у закладах вищої освіти, характеризується інтенсивними інтелектуальними, емоційними та соціальними змінами, які супроводжуються високим рівнем стресогенності в умовах війни в Україні.

Академічне перевантаження, необхідність професійного самовизначення, адаптація до нових соціальних ролей, невизначеність майбутнього та динамічність суспільних процесів створюють підґрунтя для виникнення внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та дезадаптивних форм поведінки. За таких умов особливої актуальності набуває проблема психологічного благополуччя студентської молоді як важливої передумови її гармонійного розвитку, ефективної соціалізації та професійної реалізації у подальшому. Психологічне благополуччя виступає інтегральною характеристикою особистісного функціонування, що охоплює емоційну рівноваженість, позитивне самосприйняття, здатність до саморегуляції, конструктивну взаємодію з оточенням і наявність внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. У той же час недостатній рівень сформованості перелічених особливостей може призводити до зростання фрустрації, тривожності, зниження стресостійкості майбутніх фахівців, та, як наслідок, до агресивної поведінки майбутніх фахівців як способу реагування на психологічне перевантаження в непростих умовах сьогодення.

Важливим є зауважити, що агресивна поведінка у студентському середовищі розглядається не лише як соціально небажане явище, а і як індикатор порушення адаптаційних механізмів особистості, дефіцит навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців це набуває особливого значення, оскільки недостатній рівень наявності психологічних ресурсів може негативно впливати



не лише на міжособистісну взаємодію, а й на подальшу професійну діяльність, що передбачає відповідальність, розвинену комунікативну компетентність, здатність до ефективного прийняття рішень тощо у сучасних умовах викликів, трансформацій і різноманітних змін.

Разом із цим освітнє середовище у цьому аспекті виступає важливим чинником професійного становлення майбутнього фахівця, яке, з одного боку, має створити відповідні комфортні умови у процесі навчання та зниження психоемоційного напруження, а з іншого – умови для розвитку особистісної зрілості, емоційної компетентності, набуття навичок саморегуляції, культури психічного здоров'я. Саме тому актуалізується необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки майбутніх фахівців, спрямованої на зміцнення їхнього ментального здоров'я та профілактику агресивної поведінки через формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня психологічної стійкості та загалом психологічного благополуччя. Тому актуальність даної проблеми не викликає сумніву.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Агресивність і агресивна поведінка упродовж тривалого часу привертає увагу численних учених-психологів і залишається сьогодні актуальним об'єктом наукових досліджень у межах різних теоретичних підходів і наукових шкіл та напрямів, зокрема, А. Адлера, А. Бандури, З. Фрейда, Е. Фромма та інших дослідників. У наукових підходах агресивний суб'єкт трактується як такий, що формується під впливом взаємодії внутрішніх (психічних, особистісних) і зовнішніх (соціальних, середовищних) чинників. У психологічній літературі представлено ґрунтовні теоретичні й емпіричні дослідження агресії й агресивної поведінки та її загальних закономірностей, які пов'язані зі процесами становлення особистості (Р. Аткинсон, Л. Берковіц, К. Лоренц, З. Фрейд та ін.), форм і проявів (Е. Фромм та ін.), типів агресії та методів її вивчення (А. Басс, Е. Даркі та ін.), мотиваційних аспектів агресії (Дж. Каган та ін.) тощо. У вітчизняному науковому просторі проблеми агресивності та агресивної поведінки при підготовці майбутніх психологів висвітлювали О. Бондарчук, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Семиченко, В. Юрченко та інші науковці.

Таким чином, дослідження проблеми підтримки і підвищення ментального здоров'я та психологічного благополуччя майбутніх фахівців у контексті профілактики агресивної поведінки є своєчасним і необхідним, оскільки відповідає сучасним запитам освіти, спрямованим на підготовку не лише компетентного, а й психологічно зрілого, соціально відповідального професіонала.

Мета статті полягає у розкритті особливостей профілактики агресивної поведінки та підтримки психологічного благополуччя майбутніх фахівців, що сприятиме зниженню рівня агресивності та забезпечить ефективне професійне становлення особистості.

Виклад основного матеріалу. Уявлення про психологічне благополуччя у сучасній психологічній науці розглядається як складний та багатогранний



феномен, що віддзеркалює загальний рівень функціонування особистості, її насолоду життям та емоційний стан. У межах різних наукових концепцій благополуччя інтерпретується як інтеграція об'єктивних та суб'єктивних маркерів, які охоплюють як зовнішні умови буття, так і внутрішнє відчуття злагоди, стабільності та життєвої реалізації. Як зазначає Т. Титаренко, психологічне благополуччя особистості слугує індикатором її здатності до усвідомленого й відповідального самостійного творення власного життя, що включає опанування нових практик у взаємодії з непередбачуваними, неочікуваними та непрогнозованими аспектами реальності [1]. У працях Л. І. Березовської, наприклад, наголошується на індивідуальному сприйнятті власного життя, що вимагає оцінки людиною рівня власного комфорту, задоволення потреб та досягнення життєвих цілей. У цьому сенсі важливо врахувати добробут, який постає як наслідок співвідношення сподівань особистості та її фактичного досвіду. Водночас вагомою складовою благополуччя є емоційна рівновага, яка зумовлює переважання позитивних чи негативних переживань у житті людини. Як вказує авторка, «...що сильнішим є переважання позитивного афекту над негативним, тим вищим виявлятиметься показник психологічного благополуччя особистості» [2, с. 22]. Це свідчить про те, що психологічний добробут безпосередньо пов'язаний із емоційною сферою та здатністю особистості підтримувати позитивний емоційний фон, уміло долаючи стресові обставини та негативні почуття, що дозволяє глибше досягнути сутність добробуту як головного ресурсу особистості, що забезпечує її психологічну стійкість, продуктивну взаємодію з оточенням та попередження агресивних форм поведінки, зокрема ворожості.

Варто зазначити, що на тлі сучасних викликів у суспільстві, зокрема воєнно-політичних, питання збереження психологічного здоров'я стає ще більш актуальним. Тривале знаходження у стані загрози та невизначеності, отримання великої кількості інформації, формує психоемоційне вигорання, що має значний вплив на особистість майбутніх фахівців. Тривалий вплив стресових факторів призводить до виснаження адаптаційних резервів особистості, що, в свою чергу, веде до зниження рівня психологічної стійкості та дестабілізації внутрішнього стану. За цих умов агресивна поведінка може посилюватися як одна з реакцій на хронічний стрес та негативне задоволення базових потреб у безпеці, передбачуваності та контролі над особистим життям. Війна активізує глибинні відчуття страху, тривоги, втрати і безсилля, яке, за відсутності дієвих механізмів саморегуляції, може перерости в дратівливість, імпульсивність та агресивні реакції. Особливо вразливою в цьому плані є студентська молодь, яка проходить одночасно як вікові кризи розвитку, так і зовнішній вплив екстремальних соціальних обставин. Через це збільшується потенційна небезпека порушення психологічного благополуччя та формування дезадаптивних моделей поведінки, що особливо важливе для майбутніх фахівців, які тільки планують власну професійну діяльність. Крім того, війна внесла свої корективи для українців, у



т.ч. це позначилося і на освітньому процесі, змінивши його формат, обмежуючи соціальні контакти, ускладнюючи міжособистісні зв'язки, викликаючи відчуття ізоляції, невпевненості, емоційної напруги, що може посилювати агресивні тенденції як спосіб психологічного захисту [3– 5]. У зв'язку з цим особливого значення набуває реалізація системних заходів психологічної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток стресостійкості, формування конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій задля підтримки психологічного благополуччя.

Слід відмітити, що агресивна поведінка розглядається як одна з форм дезадаптивного реагування на стресові ситуації, яка може проявлятися у різних формах – від вербальної агресії до прихованих форм (пасивна агресія або ігнорування). За дослідженнями Х. Лапій та Л. Марковець, «у юнацькому віці агресивні дії виступають як засіб досягнення значимої мети, способу психологічної розрядки, способу задоволення потреби в самореалізації і самоствердженні. Більшість студентів мають середній рівень самооцінки водночас із яскраво вираженими такими формами прояву агресивності, як вербальна агресія, докори сумління і відчуття провини. Подібна тенденція може виступати як прояв захисних механізмів у поведінці студентів у ситуаціях загрози їх особистісній автономії. При цьому, студенти мають занижений рівень самооцінки, схильні до прояву дратівливості і підозрілості. Позитивною тенденцією є відсутність у студентів таких форм агресії, як фізична агресія і негативізм» [6, с. 386]. Таким чином, агресія у студентському віці виконує не лише деструктивну, але й певною мірою адаптаційну функцію, виступаючи способом реагування на внутрішні конфлікти, фрустрацію та потребу у самоствердженні.

Водночас переважання вербальних форм агресії та внутрішніх переживань, таких як почуття провини чи докори сумління, свідчить про амбівалентність емоційного стану особистості, яка одночасно прагне до самореалізації та відчуває невпевненість у власних можливостях. Занижена самооцінка, підвищена дратівливість і підозрілість можуть посилювати схильність до агресивних реакцій, особливо у ситуаціях соціальної напруги або загрози особистісній автономії.

Важливо також зазначити, що відсутність фізичної агресії та відкритого негативізму у більшості студентів вказує на певний рівень соціальної адаптованості та контрольованості поведінки, що створює передумови для розвитку більш конструктивних стратегій реагування. Проте навіть непрямі форми агресії можуть негативно впливати на якість міжособистісної взаємодії, спричиняти конфлікти та знижувати ефективність навчальної та майбутньої професійної діяльності.

У зв'язку з цим особливого значення набуває своєчасне виявлення агресивних тенденцій та формування психологічних ресурсів, спрямованих на їх конструктивне опрацювання.



Це підтверджує емпіричне дослідження О. С. Безверного про те, що підвищена агресивність створює істотні перешкоди на шляху самоактуалізації [7].

У цьому контексті А. Харченко зазначає, що «навчання у закладі вищої освіти є принципово новим етапом життям особистості. Причому відмічається як збільшення інформаційних навантажень, так і ускладнення міжособистісних відносин, що може призводити до тривалого емоційного напруження, почуття тривоги, а також переживання психологічного неблагополуччя» [8, с. 175].

Зарубіжними дослідниками проведено також аналіз психологічного благополуччя як результату переживання індивідумом почуття психологічної безпеки, досягнень у професійній діяльності, гармонії в особистому житті, самореалізації, самопізнання й інших аспектів (Diener, Oishi, Lucas та ін.) [9]. Зокрема, розглянуто взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя учасників освітнього процесу з психологічною безпекою освітнього середовища, яка впливає на формування певних видів організаційної поведінки (Heinitz, Lorenz, Schulze, Schorlemmer та ін.) [10].

Водночас ускладнення міжособистісних відносин у студентському середовищі, що проявляється у труднощах комунікації, непорозуміннях та конфліктах, може підсилювати відчуття психологічного неблагополуччя та соціальної ізоляваності. Це, у свою чергу, створює передумови для формування захисних форм поведінки, серед яких агресія може виступати як спосіб самоствердження або реагування на фрустрацію. У зв'язку з цим особливого значення набуває створення психологічно безпечного освітнього простору, який передбачає підтримку, розвиток довірливих відносин, відкритість та сприяє формуванню позитивного психологічного клімату, що дозволяє мінімізувати вплив стресогенних факторів, сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості та виступає умовою профілактики агресивної поведінки майбутніх фахівців.

З огляду вищезазначеного питання психологічного благополуччя виступає як важливий ресурс, що забезпечує ефективне функціонування особистості, її адаптацію до мінливих умов середовища та здатність до конструктивної взаємодії. По суті дане поняття – це багатовимірний конструкт, що охоплює не лише емоційний стан особистості, але й когнітивну оцінку власного життя, рівень реалізації потреб та ступінь інтегрованості у соціальне середовище. Воно відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати у різних сферах життєдіяльності та зберігати відчуття суб'єктивного задоволення життям навіть в умовах підвищеного стресу. Особливого значення це набуває у студентському віці, коли формуються базові механізми саморегуляції, життєві орієнтири та професійна ідентичність, а також відбувається активний пошук власного місця у соціальному просторі. У зв'язку з цим підтримка психологічного благополуччя майбутніх фахівців постає як необхідна умова їхнього гармонійного розвитку, профілактики дезадаптивних форм поведінки та забезпечення ефективної професійної реалізації.



Важливо підкреслити, що ментальне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних порушень, а включає здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та усвідомленого прийняття рішень [11–14]. У дослідженнях Е. Помиткіна та Л. Помиткіної зазначається, що визначені деструктивні та конструктивні чинники розвитку учасників навчально-виховного процесу. Вагоме значення у дослідженнях відводиться подоланню внутрішніх перешкод, зокрема прокрастинації, «...та зниженню відчуття суб'єктивного благополуччя, що гальмує процес саморозвитку, професійного й особистісного зростання» [15, с. 118].

У зв'язку з цим необхідним є додати, що на індивідуальному рівні підтримка професійного психологічного благополуччя пов'язана із формуванням полівалентного ставлення до психотравмуючих подій. Як зазначає Т. Титаренко, таке ставлення передбачає кілька ключових аспектів: 1) трансформацію ставлення до ситуації, при якій психотравмуючі події сприймаються не лише як джерело стресу та негативних переживань, але й як потенціал для розкриття прихованих можливостей особистості; 2) інтеграцію пережитих подій у загальний життєвий досвід із забезпеченням його безперервності, де минуле, теперішнє та майбутнє зберігають зв'язок, а пережите стає частиною особистісної історії через переосмислення й гармонійне включення до життєвого шляху; 3) баланс між внутрішньою автономією особистості та розвитком здатності цінувати підтримку з боку соціального оточення і водночас готовністю самостійно надавати допомогу іншим; 4) пошук можливостей для глибшої й більш реалістичної самореалізації, що заснована на свідомому і творчому підході до розвитку власних здібностей та потенціалу [1]. У цьому контексті особливо значущим в освітньому процесі є залучення його учасників до участі у психологічних тренінгах та інших формах психологічної освіти, які сприяють розвитку здатності усвідомлення та конструктивного проживання власних емоцій, сприйняття сьогоденних реалій.

Зазначене дозволяє підсумувати, що порушення психологічного благополуччя у студентської молоді має комплексний характер і проявляється не лише у сфері емоційних переживань, але й у когнітивно-поведінкових аспектах, зокрема у зниженні мотивації до навчання, труднощах у плануванні діяльності, відкладанні важливих завдань тощо. Прокрастинація, як одна з форм внутрішнього опору, ускладнює процес самореалізації та сприяє накопиченню внутрішнього напруження, що у свою чергу може трансформуватися у дратівливість, фрустрацію, агресивні реакції і т.ін. Водночас зниження суб'єктивного відчуття благополуччя негативно впливає на здатність до самоконтролю, ефективного прийняття рішень тощо, що є критично важливим у власній майбутній професійній діяльності.

Отже, на підставі проаналізованих вище аспектів проблематики, доцільним вважаємо представити актуальний розроблений *тренінговий курс (навчальну програму)*, мета якого – сприяти підтримці здорового психологічного



благополуччя як ключовому ресурсу для запобігання проявам агресивної поведінки шляхом розвитку емоційної саморегуляції, підвищення емоційного інтелекту, розвитку адаптивних стратегій подолання та зміцнення особистісних ресурсів у контексті професійного розвитку.

Завдання тренінгового курсу (навчальної програми):

- проведення діагностики рівнів агресивності та типів її проявів, а також психологічного благополуччя учасників, сприяння підвищенню усвідомлення власних емоційних станів, їх причин та поведінкових наслідків;
- розвиток здатності до емоційної саморегуляції та контролю імпульсивних реакцій на емоції, а також покращення здатності конструктивно виражати емоції та потреби через асертивне спілкування;
- сприяння вивченню адаптивних стратегій подолання як практичних рішень для подолання стресових ситуацій, у т.ч. зменшення внутрішньої напруги, тривоги та фрустрації як основних провісників агресивної поведінки;
- заохочення реалізації та активації внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, покращення психологічного благополуччя шляхом сприяння позитивному самосприйняттю та життєвому балансу, а також розвиток здатності до рефлексії, пізнання себе та саморегуляції в умовах життєвих складнощів.

Важливою є підготовка майбутніх фахівців до конструктивної взаємодії в міжособистісних взаєминах та в їхній майбутній професійній діяльності.

Потрібно відзначити, що тренінговий курс (навчальна програма) передбачає змістовно-смысловий, діагностичний, а також корекційно-розвивальний блоки [16]. Це дало можливість розширення психологічних знань у майбутніх фахівців з основних питань агресії, агресивності та агресивної поведінки, поглиблення досвіду про психологічне благополуччя особистості та навичок щодо шляхів профілактики агресивної поведінки, вирішення можливих проблемних внутрішньоособистісних питань та ситуацій міжособистісного характеру, підтримки психологічного благополуччя й сприяння особистісному та професійному розвитку, усвідомлення ресурсного потенціалу особистості і т.ін.

Змістовно-смысловий блок навчальної програми: актуалізація знань про поняття «агресії», «агресивності» та проявів агресивної поведінки, у т.ч. під час міжособистісної взаємодії.

Діагностичний блок навчальної програми: застосування психодіагностичних методик є необхідною передумовою для цілеспрямованого впливу на покращення психологічного благополуччя учасників, і дозволяє виявити індивідуальні відмінності у рівні агресивності та агресивної поведінки, специфіку її проявів, а також рівень задоволеності життям, що забезпечує можливість індивідуалізації подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Корекційно-розвивальний блок тренінгу: методи роботи та визначення основних стратегій саморегуляції і профілактики агресивної поведінки.

Корекційно-розвивальний блок є центральним елементом тренінгової програми, оскільки саме він забезпечує формування практичних навичок,



спрямованих на зниження рівня агресивності та підвищення психологічного благополуччя. Вибір конкретних технік ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкового, гуманістичного та ресурсно-орієнтованого підходів.

Окрема увага на тренінгу приділена формуванню психологічного благополуччя як системного ресурсу особистості. Це обумовлено тим, що профілактика агресивної поведінки неможлива без підвищення загального рівня внутрішньої стабільності та задоволеності життям.

Заклучна частина тренінгу. Рефлексивний аналіз та анкетування ефективності тренінгу мають важливе значення для узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення особистісних змін і закріплення набутих навичок.

Важливим є відмітити, що поєднання діагностичного, корекційно-розвивального та ресурсного блоків забезпечує комплексний вплив на особистість майбутнього фахівця, що сприяє не лише зниженню рівня агресивності, а й підвищенню психологічного благополуччя, формуванню ефективних стратегій поведінки у майбутній діяльності, особистісному та професійному розвитку.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що підтримка ментального здоров'я та психологічного благополуччя майбутніх фахівців є важливою умовою профілактики проявів агресивної поведінки у студентському середовищі в умовах війни. Установлено, що важливим є освітнє середовище для майбутнього фахівця, яке виступає ресурсом розвитку, коли підтримка психологічного благополуччя є системною умовою зниження агресивності та забезпечення ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців у процесі їхнього професійного становлення, яке можна забезпечити завдяки відповідному тренінговому курсу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням і впровадженням програм психологічної підтримки майбутніх фахівців різних спеціальностей, а також аналізом впливу індивідуально-психологічних особливостей і цифрового середовища на формування агресивної поведінки.

Література:

1. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1(1). С. 112–119. URL: https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Титаренко_113-120.pdf
2. Березовська Л. І. Питання психології. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 2 (72). С. 21–28. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276069/271086>
3. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рек. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/1/Карамушка%20Л.М.%20Психічне%20здоров'я%20особистості%20під%20час%20війни.%20Методичні-рекомендації%20%281%29.pdf>
4. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Секція 1 Загальна*





психологія. *Психологія особистості*. 2023. № 3. С. 13–19. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1301>

5. Нежинська О. О., Заушнікова М. Ю., Шевченко В. А. Психологічні особливості проявів агресивності та їхній вплив на професійний розвиток майбутнього психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 142–146. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/422>

6. Лапій Х., Марковець Л. Основні форми агресивності і особистісні особливості студентів: динаміка взаємодії. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2009, Т. 1, № 6. С. 379–387. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/163636>

7. Безверхий О. С. Емпіричне дослідження зв'язку самоактуалізації з агресивністю у майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 18–22. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3-1_2019.pdf

8. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021, 4 (92). С. 175–178. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-369>.

9. Diener E., Oishi S., & Lucas E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*. 2003, 54. Pp. 403–425. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12172000/>

10. Heinitz K., Lorenz T., Schulze D., & Schorlemmer J. Positive organizational behavior: Longitudinal effects on subjective well-being. *PLoS ONE*, 13(6): e0198588. 2018. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198588>

11. Максименко С., Максименко К. Психологічне здоров'я та його порушення. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 18. С. 3–14.

12. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York : Oxford University Press. 2011. Pp. 127–147. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2419158>

13. World Mental Health Day 2022: Key Drivers of Risk to Mental Health Services and Innovative Solutions. *Frontiers in Health Services. Research Topic*. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org/research-topics/48304/world-mental-health-day-2022-key-drivers-of-risk-to-mental-health-services-and-innovative-solutions#overview>

14. Заушнікова М. Ю., Богатова К. О., Гук С. Ю. Ментальне здоров'я особистості під час воєнного стану. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 167–170. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/31.pdf>

15. Помиткін Е., Помиткіна Л. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 1(3). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 188 с.

16. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. За наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

References:

1. Tytarenko, T. M. (2018). Sposoby pidvyshchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu [Ways to improve the psychological well-being of a person who has experienced trauma]. *Psykhologhiia: teoriia i praktyka*, 1(1), 112–119. Retrieved from https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Титаренко_113-120.pdf [in Ukrainian].

2. Berezovska, L. I. (2023). Pytannia psykholohii. Psykholohichne blahopoluchchia molodi, shcho proiavlaiut aktyvnist u sotsialnykh merezhakh [Questions of psychology. Psychological well-being of young people who are active in social networks]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony*





Ukrainy, 2 (72), 21-28. Retrieved from <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276069/271086> [in Ukrainian].

3. Karamushka, L. (2024). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: metod. rek. [Mental health of a person during war: how to preserve and support it: methodological recommendations]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 48. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/1/Карамушка%20Л.М.%20Психічне%20здоров%27я%20особистості%20під%20час%20війни.%20Методичні-реко%20мендації%20%281%29.pdf> [in Ukrainian].

4. Kremenchutska, M. K., & Zhylich, N. R. (2023). Ahresyvnist u systemi osobystisnykh chynnykiv vyboru mekhanizmiv psykholohichnoho zakhystu pid chas voiennykh podii [Aggression in the system of personal factors of choosing psychological protection mechanisms during military events]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky. Sektsiia 1 Zahalna psykholohiia. Psykholohiia osobystosti*, 3, 13–19. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1301> [in Ukrainian].

5. Nezhynska, O. O., Zaushnikova, M. Yu., & Shevchenko, V. A. (2025). Psykholohichni osoblyvosti proiaviv ahresyvnosti ta yikhniy vplyv na profesiinyi rozvytok maibutnoho psykholoha [Psychological features of manifestations of aggression and their influence on the professional development of a future psychologist]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 2, 142–146. Retrieved from <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/422> [in Ukrainian].

6. Lapii, X., & Markovets, L. (2019). Osnovni formy ahresyvnosti i osobystisni osoblyvosti studentiv: dynamika vzaiemodii [The main forms of aggressiveness and personal characteristics of students: dynamics of interaction]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, 1(6). 379–387. Retrieved from <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-6.%p> [in Ukrainian].

7. Bezverkhyi, O. S. (2019). Empirychne doslidzhennia zviazku samoaktualizatsii z ahresyvnisti u maibutnikh psykholohiv [An empirical study of the relationship between self-actualization and aggressiveness in future psychologists]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 3, 1, 18–22. Retrieved from http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3-1_2019.pdf [in Ukrainian].

8. Kharchenko, A. (2021). Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia studentiv riznykh profiliv pidhotovky [Peculiarities of psychological well-being of students in different fields of study]. *Molodyi vchenyi*, 4 (92), 175–178. Retrieved from <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-369>. [in Ukrainian].

9. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12172000/>

10. Heinitz, K., Lorenz, T., Schulze, D., & Schorlemmer, J. (2018). Positive organizational behavior: Longitudinal effects on subjective well-being. *PLoS ONE*, 13(6): e0198588. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198588>

11. Maksymenko, S., & Maksymenko, K. (2019). Psykholohichne zdorovia ta yoho porushennia [Psychological health and its disorders]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 18, 3–14 [in Ukrainian].

12. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. In S. Folkman (Ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York : Oxford University Press. 127–147. Retrieved from <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2419158>

13. World Mental Health Day 2022: Key Drivers of Risk to Mental Health Services and Innovative Solutions. (2022). *Frontiers in Health Services. Research Topic*. Retrieved from



<https://www.frontiersin.org/research-topics/48304/world-mental-health-day-2022-key-drivers-of-risk-to-mental-health-services-and-innovative-solutions#overview>

14. Zaushnikova, M. Yu., Bohatova, K. O., & Huk, S. Yu. (2025). Mentalne zdorovia osobystosti pid chas voiennoho stanu [Mental health of the individual during martial law]. *Habitus*, 71, 167–170. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/31.pdf> [in Ukrainian].

15. Pomytkin, E., & Pomytkina, L. (2024). Pokrashchennia sub'iektyvnoho blahopoluchchia studentskoi molodi v umovakh viiskovykh dii [Improving the subjective well-being of student youth in conditions of military operations]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 1(3). Kropyvnytskyi : Vydavnychiy dim «*Helvetyka*», 188. [in Ukrainian].

16. Tekhnolohii roboty orhanizatsiinykh psykholohiv : navch. posib. dla studentiv vyshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pisliadyplom. osvity [Work technologies of organizational psychologists: a textbook for students of higher education institutions and students of postgraduate in-service education]. Za nauk. red. L. M. Karamushky. (2005). Kyiv : Firma «INKOS», 366. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 24.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.04.2026