

УДК 159.922.2:37.013.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-4>

Заверуха Ольга Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та педагогіки
Львівського національного університету ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького,
вулиця Пекарська, 50, Львів, 79010, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2701-2215>

Колісник Роксолана Ярославівна,

практичний психолог
Центру творчості дітей та юнацтва Галичини,
вулиця Вахнянина, 29, Львів, 79017, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7780-1065>

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТИВНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню емоційного інтелекту як детермінанти адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти. Теоретичне обґрунтування роботи базується на системному комплексному підході, що дозволяє розглядати емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості та оцінювати його вплив на адаптаційні процеси у специфічному соціально-освітньому середовищі. Методологічною основою стали сучасні концепції емоційної компетентності як багатовимірного феномену та адаптивності як динамічного процесу взаємодії особистості з соціальним, психологічним і навчальним середовищем. Поєднання кількісних і якісних методів дослідження забезпечило цілісне осмислення ролі емоційного інтелекту в адаптації підлітків.*

Емпіричне дослідження охопило 285 вихованців віком 14–17 років, що обумовлено сенситивними особливостями підліткового віку, формуванням механізмів емоційної саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Застосовувалися спостереження, анкетування, опитування педагогів і вихованців, а також психодіагностичні методики: тест MSCEIT, шкали соціально-психологічної адаптації, адаптивності, самооцінки, стресостійкості та задоволеності життям. Авторська анкета забезпечила поглиблене отримання даних про емоційне реагування та адаптивну поведінку підлітків.

Результати свідчать, що більшість вихованців демонструють середній рівень емоційного інтелекту та адаптивності. Зокрема, 28–32 % підлітків мають високі показники здатності ідентифікувати, використовувати та свідомо регулювати емоції, тоді як приблизно третина відчуває труднощі в цих сферах. Більшість учасників проявляють адекватну емпатію, конструктивні копінг-стратегії та соціальну інтегрованість, проте значна частина демонструє низькі рівні самоприйняття, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та стресостійкості. Аналіз показав, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з кращою соціально-психологічною адаптацією, більшою стресостійкістю, задоволеністю життям та ефективними стратегіями подолання труднощів.

Отримані результати підкреслюють значний потенціал позашкільної освіти для розвитку соціально-емоційних компетентностей підлітків та обґрунтовують доцільність цілеспрямованого впровадження програм розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики дезадаптації та підвищення адаптивного потенціалу вихованців. Стаття має практичне значення для педагогів, психологів та організаторів позашкільної освіти, сприяючи оптимізації навчально-виховного процесу та психологічного благополуччя підлітків.

***Ключові слова:** емоційний інтелект, адаптивність, заклади позашкільної освіти, вихованці, психодіагностика, емпіричне дослідження.*

Zaverukha Olha, Kolisnyk Roksolana. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF ADAPTABILITY OF STUDENTS OF OUT-OF-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. *The article is devoted to the study of emotional intelligence as a determinant of adaptability of students of out-of-school education institutions. The theoretical substantiation of the work is based on a systemic complex approach, which allows considering emotional intelligence in relation to other psychological characteristics of the personality and assessing its impact on adaptation processes in a specific socio-educational environment. The methodological basis was the modern concepts of emotional competence as a multidimensional phenomenon and adaptability as a dynamic process of interaction of the individual with the social, psychological and educational environment. The combination of quantitative and qualitative research methods provided a holistic understanding of the role of emotional intelligence in the adaptation of adolescents. The empirical study covered 285 students aged 14–17 years, which is due to the sensitive characteristics of adolescence, the formation of mechanisms of emotional self-regulation, empathy and social interaction. Observations, questionnaires, interviews of teachers and students, as well as psychodiagnostic methods were used: the MSCEIT test, scales of socio-psychological adaptation, adaptability, self-esteem, stress resistance and life satisfaction. The author's questionnaire provided in-depth data on the emotional response and adaptive behavior of adolescents. The results show that most students demonstrate an average level of emotional intelligence and adaptability. In particular, 28–32% of adolescents have high indicators of the ability to identify, use and consciously regulate emotions, while approximately a third experience difficulties in these areas. Most participants demonstrate adequate empathy, constructive coping strategies and social integration, but a significant part demonstrates low levels of self-acceptance, emotional comfort, internal control and stress resistance. The analysis showed that a high level of emotional intelligence correlates with better socio-psychological adaptation, greater stress resistance, life satisfaction and effective coping strategies.*

The results obtained emphasize the significant potential of extracurricular education for the development of socio-emotional competencies of adolescents and substantiate the feasibility of targeted implementation of emotional intelligence development programs as a means of preventing maladaptation and increasing the adaptive potential of students. The article has practical significance for teachers, psychologists and organizers of extracurricular education, contributing to the optimization of the educational process and psychological well-being of adolescents.

Key words: *emotional intelligence, adaptability, extracurricular education institutions, students, psychodiagnostics, empirical research.*

Вступ. Дослідження емоційного інтелекту як детермінанти адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти ґрунтується на системному комплексному підході, що дає змогу розглядати це явище як цілісне утворення у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості. Застосування системного підходу забезпечує можливість не лише виокремити структурні компоненти емоційного інтелекту, а й проаналізувати специфіку їхнього впливу на процеси адаптації дітей у особливому соціально-освітньому середовищі позашкільної освіти.

Методологічну основу дослідження становлять сучасні теоретичні підходи до розуміння емоційної компетентності як багатовимірного психологічного феномену, а також концептуальні уявлення про адаптивність як динамічний процес взаємодії особистості з соціальним, психологічним і навчальним середовищем. Важливим мето-

дологічним принципом є поєднання кількісних і якісних методів дослідження, що дозволяє забезпечити цілісне та поглиблене осмислення ролі емоційного інтелекту в адаптаційних процесах.

Емпіричне дослідження організовано за багаторівневою схемою та включає послідовність взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі здійснюється ґрунтовний аналіз наукових джерел з проблем емоційного інтелекту, адаптивності та специфіки позашкільної освіти, а також добір і адаптація психодіагностичного інструментарію з урахуванням вікових і соціокультурних характеристик досліджуваної вибірки.

Застосування такого комплексного методологічного підходу створює підґрунтя не лише для перевірки висунутих гіпотез щодо ролі емоційного інтелекту, а й для визначення практичних напрямів його розвитку з метою підвищення адаптивних можливостей вихованців закладів позашкільної освіти.

Метою нашої статті є розкрити психологічні характеристики емоційного інтелекту вихованців закладів позашкільної освіти.

Матеріали та методи. В емпіричному дослідженні взяли участь 285 вихованців закладів позашкільної освіти міста Львова віком від 14 до 17 років. Вибір саме цієї вікової групи зумовлений психологічними особливостями середнього та пізнього підліткового віку, який є сенситивним періодом особистісного розвитку. У цей час інтенсивно формуються механізми емоційної саморегуляції, стабілізується самооцінка, зростає рівень емпатійності, розширюються можливості соціальної взаємодії та відбувається активний пошук особистісної ідентичності. Підвищена чутливість підлітків до соціального контексту робить дослідження емоційного інтелекту як чинника їхньої адаптивності в умовах позашкільної освіти методологічно доцільним і науково обґрунтованим.

Відповідно до визначених критеріїв і показників дослідження було сформовано комплекс взаємодоповнювальних методів і психодіагностичних інструментів, що забезпечив цілісне вивчення особливостей емоційного інтелекту та адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти. Методи спостереження застосовувалися для фіксації поведінкових проявів адаптивності підлітків у різних ситуаціях взаємодії в позашкільному середовищі, тоді як анкетування й опитування, зокрема педагогів і самих вихованців, дозволили виявити особливості емоційного реагування, суб'єктивні уявлення про власну адаптованість та специфіку емоційної регуляції. Психодіагностичний блок включав тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) [1], методику «Шкала соціально-психологічної адаптації» в адаптації О. Бондаренка [2], шкалу адаптивності учнів І. Булах [3], шкалу самооцінки М. Розенберга [4], шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [1], «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS; адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік) [5], шкалу задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер) [6], а також автор-

ську анкету, спрямовану на поглиблене отримання соціально-психологічної інформації щодо особливостей емоційного реагування та адаптивної поведінки вихованців закладів позашкільної освіти.

Результати дослідження. Однією з ключових складових емоційного інтелекту є здатність до усвідомлення власних емоційних станів [7]. Результати, отримані за допомогою авторської анкети, свідчать, що найбільша частка вихованців (41 %) ідентифікує переживання хвилювання або засмучення через зміни у власній поведінці, зокрема підвищену нервовість. Ще 34 % респондентів зазначили, що в подібних ситуаціях стають більш замкненими та мовчазними. Орієнтація на тілесні сигнали як індикатор емоційного стану характерна для 16 % опитаних, тоді як лише 8 % вихованців повідомили про труднощі у розпізнаванні власних емоцій. Такі дані вказують на загалом сформовану здатність до диференціації емоційних переживань, що є базовим компонентом емоційного інтелекту.

Важливим показником емоційної компетентності є також уміння регулювати емоції у складних або стресових ситуаціях. Найпоширенішою стратегією серед вихованців виявилось використання короткої паузи для відновлення емоційної рівноваги, на що вказали 34 % респондентів. Ще 26 % дітей схильні продовжувати виконання завдання, незважаючи на труднощі, а 23 % звертаються по допомогу до оточення. Водночас 17 % опитаних зазначили, що хоча й роблять паузу, проте рідко повертаються до діяльності, що може свідчити про тенденцію до уникання та актуалізує потребу у формуванні більш конструктивних копінг-стратегій у частини вихованців.

Значущим компонентом емоційного інтелекту є здатність розуміти емоційні стани інших людей. Більшість учасників дослідження продемонстрували достатній рівень емпатійної чутливості: 44 % вихованців легко помічають емоційні переживання оточення, ще 39 % – роблять це частково. Лише 17 % респондентів зазначають труднощі у розпізнаванні емоційних реакцій інших, що свідчить про загалом сприятливі умови для розвитку

міжособистісного емоційного розуміння у позашкільному середовищі.

Разом із тим аналіз поведінкових реакцій у відповідь на емоційні стани однолітків засвідчив різноманітність стратегій реагування. Так, 40 % вихованців виявляють готовність надати підтримку, 23 % звертаються по допомогу до педагога, водночас 43 % не втручаються у ситуацію, а 21 % респондентів відчувають невпевненість щодо того, як слід діяти. Отримані результати підкреслюють доцільність цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності та навичок соціальної взаємодії в процесі гурткової роботи.

Показники адаптивності свідчать про загалом успішну інтеграцію більшості вихованців у колектив Центру. Зокрема, 66 % опитаних зазначили, що процес звикання до гуртка був легким, 23 % адаптувалися частково, і лише 10 % респондентів зазнавали труднощів на початковому етапі відвідування занять. Аналіз реакцій на зміни в організації діяльності показав, що 69 % вихованців сприймають їх спокійно, 17 % відчувають помірне хвилювання, тоді як 14 % дітей важко пристосовуються до нових умов. Такі дані свідчать про достатньо високий рівень гнучкості як важливої характеристики адаптивної поведінки.

У ситуаціях подолання труднощів під час виконання завдань вихованці демонструють різні копінг-стратегії. Так, 31 % дітей намагаються виконати завдання повторно, 32 % змінюють спосіб дії, 25 % звертаються по допомогу, тоді як 12 % переживають засмучення і втрачають мотивацію. Переважання конструктивних стратегій свідчить про сформованість навичок подолання труднощів у значної частини вибірки.

Особливо високими є показники соціальної інтегрованості: 86 % вихованців відчувають

себе повноцінною частиною групи, 11 % – частково, і лише 3 % не ідентифікують себе з колективом. Це підтверджує високий соціалізуючий потенціал гурткової діяльності та її роль у формуванні відчуття психологічної безпеки. Результати дослідження компонентів емоційного інтелекту за тестом MSCEIT (Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) в адаптації Ю. Широн узагальнено та подано у таблиці 1.

Результати свідчать про неоднорідність розвитку компонентів емоційного інтелекту у підлітків. У «Ідентифікації емоцій» високий рівень показали 28 % учасників, середній – 35 %, низький – 37 %, що свідчить про труднощі у розпізнаванні власних та чужих емоцій, типові для підліткового віку. У «Використанні емоцій» 32 % мають високий рівень, стільки ж – середній, а 36 % – низький, що вказує на недостатнє володіння навичками залучення емоцій у мислення, прийняття рішень та мотивацію. «Розуміння та аналіз емоцій» показали високі та середні рівні по 35 % респондентів, низький – 30 %, що демонструє загальну здатність усвідомлювати й пояснювати емоції. У «Свідомому управлінні емоціями» високий та середній рівні — по 32 %, низький – 36 %, що відображає труднощі третьої частини підлітків у регуляції емоцій. Загальний рівень емоційного інтелекту за MSCEIT розподілився майже рівномірно: високий – 32 %, середній – 33 %, низький – 35 %.

Таким чином, значна частина вихованців має труднощі в інтеграції емоційних здібностей, що підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту у віці 14–17 років. Водночас близько третини підлітків демонструють високий рівень емоційного інтелекту, що сприяє успішній соціально-психологічній

Таблиця 1
Результати дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту (MSCEIT)» (N=286), у %

№ з/п	Показники емоційного інтелекту	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Ідентифікація емоцій	28	35	37
2	Використання емоцій	32	32	36
3	Розуміння та аналіз емоцій	35	35	30
4	Свідоме управління	32	32	36

адаптації та ефективній взаємодії в освітньому середовищі. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптації» (адаптація О. Бондаренка) систематизовано та подано у таблиці 2.

Аналіз за шкалою «Адаптивність ↔ дезадаптивність» показав, що 32 % підлітків мають високий рівень, 39 % – середній, 29 % – низький, що свідчить про загальну здатність до пристосування, хоча майже третина ще відчуває труднощі, типові для підліткового віку. За «Самоприйняттям» високий і середній рівні мають по 35 %, низький – 30 %, що вказує на сформоване позитивне ставлення до себе у більшості, проте частина має проблеми з адекватною самооцінкою. У «Прийнятті інших» високі показники 37 %, середні 32 %, низькі 31 %, що свідчить про переважну толерантність, хоча деякі підлітки залишаються критичними. «Емоційний комфорт» показав високий рівень у 32 %, середній – 35 %, низький – 33 %, відображаючи збалансований емоційний стан більшості, проте близько третини відчувають напруження. «Внутрішній контроль» високий 30 %, середній 36 %, низький 34 %, що демонструє, що лише частина підлітків бере відповідальність за дії, інші орієнтуються на зовнішнє. За «Домінуванням» високий рівень 36 %, середній 34 %, низький 30 %, що свідчить про наявність лідерських тенденцій у частини респондентів. «Ескапізм» високий 34 %, середній 36 %, низький 30 %, що вказує на часткове уникання проблем.

Загалом більшість підлітків 14–17 років демонструють середній та високий рівень соціально-психологічної адаптації, здатні інтегруватися в групи та підтримувати емоційний баланс, хоча частина має низькі показники за самоприйняттям, емоційним комфортом і внутрішнім контролем. Емоційний інтелект у цьому віці виступає ключовим чинником підтримки адаптивності та компенсації вразливих сторін.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою «Шкала адаптивності учнів» (І. С. Булах) систематизовано та подано у таблиці 3.

Аналіз даних таблиці 3 показав, що за «Навчальною адаптацією» 36 % підлітків мають високий рівень, 36 % – середній, 28 % – низький, що свідчить про здатність більшості ефективно засвоювати матеріал і пристосуватися, хоча близько третини відчувають труднощі через особистісні чинники або осо-

творюються на зовнішнє. За «Домінуванням» високий рівень 36 %, середній 34 %, низький 30 %, що свідчить про наявність лідерських тенденцій у частини респондентів. «Ескапізм» високий 34 %, середній 36 %, низький 30 %, що вказує на часткове уникання проблем.

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптації» (адаптація О. Бондаренка) (N=286), у %

№ з/п	Показники соціально-психологічної адаптації	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Адаптивність ↔ дезадаптивність	32	39	29
2	Самоприйняття ↔ неприйняття себе	35	35	30
3	Прийняття інших ↔ неприйняття інших	37	32	31
4	Емоційний комфорт ↔ емоційний дискомфорт	32	35	33
5	Внутрішній контроль ↔ зовнішній контроль	30	36	34
6	Домінування ↔ підлеглість	36	34	30
7	Ескапізм (уникнення проблем)	34	36	30

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою І. Булах «Шкала адаптивності учнів» (N=286), у %

№ з/п	Показники адаптації	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Навчальна адаптація	36	36	28
2.	Соціальна адаптація	30	34	36
3	Емоційна адаптація	32	32	36

бливості навчального середовища. За «Соціальною адаптацією» високий рівень у 30 %, середній – 34 %, низький – 36 %, що відображає труднощі у взаємодії з однолітками та прийнятті правил колективу, типовими для підліткового віку. «Емоційна адаптація» показала високий і середній рівні по 32 %, низький – 36 %, вказуючи на емоційну нестабільність частини підлітків і важливість розвитку емоційного інтелекту для гармонізації емоцій та адаптації в навчанні та соціумі.

Найвищу адаптивність підлітки проявляють у навчанні, а найбільші труднощі спостерігаються у соціальній та емоційній сферах, що підкреслює, що успішність у навчанні не гарантує стабільної соціальної інтеграції. Розвиток емоційного інтелекту може покращити соціальну та емоційну адаптацію, знизити тривожність і сприяти конструктивним міжособистісним відносинам.

За рівнем самооцінки 33 % мають високий рівень, проявляючи впевненість і активність; 36 % – середній, з коливаннями впевненості та внутрішньої стабільності; 31 % – низький, що свідчить про невпевненість, самокритику та вразливість у соціальних взаємодіях. Переважання середнього рівня є типовим для підліткового віку, тоді як майже третина з низькою самооцінкою може бути вразливою до дезадаптації, що підкреслює значущість емоційного інтелекту та соціальної підтримки для стабілізації самосприйняття.

Дослідження стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 показало переважання середніх показників: 30 % підлітків мають високий рівень, здатні швидко відновлюватися після труднощів, 36 % – середній, ефективність саморегуляції яких може знижуватися під тривалим стресом, а 34 % – низький, більш вразливі до стресу та тривоги через емоційну нестабільність і недостатньо сформовані навички подолання труднощів. Лише третина має високий рівень стресостійкості, що підкреслює необхідність розвитку психологічної резиліентності, де емоційний інтелект виступає ресурсом для підвищення здатності долати труднощі.

Щодо задоволеності життям, 37 % підлітків оцінюють його високо, 36 % – середньо

з коливаннями емоційного стану, а 27 % – низько, що свідчить про невдоволення та підвищену тривожність. Загалом 73 % мають високий або середній рівень задоволеності, що вказує на відносно сприятливий психологічний фон, проте майже третина учнів потребує розвитку емоційного інтелекту для підвищення емоційної регуляції, соціальної взаємодії та впевненості у власних силах.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що емоційний інтелект є вагомим психологічним чинником адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти в підлітковому віці. Отримані результати показали, що більшість підлітків демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту та адаптивності, що відповідає віковим закономірностям становлення емоційної регуляції, самоприйняття й соціальної взаємодії. Водночас значна частка респондентів має низькі показники за окремими компонентами емоційного інтелекту, зокрема ідентифікації, використання та свідомого управління емоціями, що супроводжується труднощами в емоційній, соціальній адаптації, саморегуляції, стресостійкості та самооцінці. Це підтверджує, що навіть за загалом сприятливого освітнього середовища позашкільної освіти підлітки залишаються вразливими до емоційних і соціальних викликів.

Результати емпіричного аналізу доводять, що високий рівень емоційного інтелекту асоціюється з кращою соціально-психологічною адаптацією, вищою стресостійкістю, більшою задоволеністю життям і сформованішими конструктивними копінг-стратегіями. Виявлені закономірності підкреслюють значний потенціал позашкільної освіти як простору розвитку соціально-емоційних компетентностей, що сприяють психологічному благополуччю та успішній інтеграції підлітків у соціальне середовище. Отримані дані обґрунтовують доцільність цілеспрямованого впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в практику гурткової роботи, що може виступати ефективним засобом профілактики дезадаптації та підвищення адаптивного потенціалу вихованців закладів позашкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: психологічні виміри суспільства*, 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
2. Бондаренко А. В. Психологічний аналіз адаптації студентів у закладі вищої освіти. Прояви резиліентності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів І міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава 23 листоп. 2023 р. Полтава : НУПП, 2023. С. 46–49
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Rosenberg Self-Esteem Scale / переклад українською. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 13.08.2025).
5. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
6. Олефір В., Боснюк В. Адаптація української версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука та освіта*. 2024. Вип. 2. С. 64–72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
7. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук*. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 11–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>

References:

1. Iablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainianska adaptatsiia opytuvalnyka Brief-COPE [Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire]. *Insight: Psykholohichni vymiry suspilstva*, (10), 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> [in Ukrainian].
2. Bondarenko, A. V. (2023) Psykholohichni analiz adaptatsii studentiv u zakladi vyshchoi osvity [Psychological analysis of students' adaptation in a higher education institution.]. *Proiavy rezylitentnosti na riznykh rivniakh systemy: simia, osvita, suspilstvo pid chas viiny* : zb. nauk. materialiv I mizhnar. nauk.-prakt. konf., m. Poltava 23 lystop. 2023 r. Poltava : NUPP. 46–49. [in Ukrainian].
3. Bulakh, I. S. (2003). *Psykhohohiia osobystisnoho zrostannia pidlitka: Monohrafiia [Psychology of adolescent personal growth: Monograph]*. K.: NPU imeni M.P. Drahomanova, 340. [in Ukrainian].
4. Rosenberg Self-Esteem Scale / pereklad ukrainskoiu. Retrieved from: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (data zvernennia: 13.08.2025).
5. Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2023). Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky: metod. posib. (ukr. versiia) [Multidimensional scale of perception of social support: method. tool]. Kharkiv : KhOHOKZ. 12. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023> [in Ukrainian].
6. Olefir, V., & Bosniuk, V. (2024). Adaptatsiia ukrainskoi versii shkaly zadovolenosti zhyttiam E. Dinera [Adaptation of ukrainian version of the satisfaction with life scale by E. Diner]. *Nauka ta osvita*, 2, 64–72. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9> [in Ukrainian].
7. Vavryniv, O. S., & Khrystuk, O. L. (2023). Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv osobystosti pid vplyvom stresohennykh faktoriv [Research into the psycho-emotional states of a person under the influence of stress factors]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna: zbirnyk naukovykh prats / holov. red. Z. Ya. Kovalchuk*. Lviv : LvDUVS, (2).11–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2> [in Ukrainian].

