

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В МАЛИХ ГРУПАХ ЯК ЧИННИК РЕСУРСНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

Єзерська Наталія Валеріївна¹

¹ Кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук,
Заклад вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ
(Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7311-3845>

UDC: 159.9.075

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічного консультування в малих групах як ефективного засобу актуалізації та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. На основі системного перегляду сучасних досліджень визначено та структуровано ключові чинники суб'єктивного благополуччя обдарованої молоді: соціально-психологічна адаптованість, емоційна спрямованість, рівень тривожності та прагнення до самоактуалізації. Окреслено психологічні особливості обдарованих підлітків, зокрема схильність до самоцінної тривожності та перфекціонізму. Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що групове консультування виступає безпечним середовищем для зниження емоційної напруги, формування соціальної підтримки, розвитку комунікативних навичок та усвідомлення життєвих цілей. Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження групових консультативних технологій в освітній простір з урахуванням гендерно чутливого підходу.

Ключові слова: психологічне консультування, малі групи, суб'єктивне благополуччя, адаптованість, тривожність, емоційна спрямованість, самоактуалізація, психологічні ресурси особистості.

Постановка проблеми

Сучасний розвиток суспільства характеризується поєднанням масштабних соціальних, економічних і гуманітарних викликів, що суттєво впливають на психічне здоров'я дітей та молоді. Воєнні дії, вимушена міграція, цифровізація освітнього простору, нестабільність соціальних зв'язків і зростання психоемоційного навантаження актуалізують проблему пошуку ефективних моделей психологічної підтримки підлітків. Особливої уваги потребують обдаровані підлітки, які поряд із високим рівнем інтелектуального розвитку нерідко характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, перфекціонізмом, високими вимогами до власних досягнень, самоцінною тривожністю та труднощами соціальної адаптації.

У сучасній психологічній науці дедалі більше уваги приділяється не лише корекції негативних психо-

логічних проявів, а й розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують її психологічну стійкість, життєздатність і суб'єктивне благополуччя. Одним із перспективних напрямів такої роботи є психологічне консультування в малих групах, яке поєднує переваги професійного психологічного супроводу з терапевтичним потенціалом міжособистісної взаємодії, взаємної підтримки та групової згуртованості.

Попри значну кількість досліджень, присвячених окремо психології обдарованості, суб'єктивному благополуччю підлітків або груповим формам психологічної допомоги, питання комплексного аналізу психологічного консультування в малих групах як чинника розвитку психологічних ресурсів обдарованих підлітків залишається недостатньо розробленим. Особливо це стосується теоретичного обґрунтування взаємозв'язків між психологічною адаптованістю, самоактуалізацією,

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Nataliia Yezerska

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

емоційною саморегуляцією, соціальною підтримкою та суб'єктивним благополуччям у контексті сучасних суспільних викликів.

Саме ця наукова прогалина визначає актуальність представленого дослідження та зумовлює необхідність інтеграції сучасних міжнародних і вітчизняних наукових підходів до розроблення концептуальної моделі психологічного консультування обдарованих підлітків у малих групах.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічного консультування в малих групах як інтегративного механізму розвитку психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків, а також у систематизації взаємозв'язків між самоактуалізацією, адаптованістю, емоційною саморегуляцією, тривожністю та груповою психологічною підтримкою.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих теоретичних положень під час розроблення програм психологічного консультування, психолого-педагогічного супроводу та профілактичної роботи з обдарованими підлітками в закладах освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Останні дослідження в Україні показують, що психологічне консультування в малих групах активно розвивається у контексті поточної суспільної ситуації, воєнного стану та поствоєнної адаптації. Основними напрямками є робота з колективною травмою, розвиток стресостійкості та формування групової ідентичності. Проблема психологічного консультування в малих групах поєднує положення консультативної психології, соціальної психології, психології розвитку та психології особистості. В умовах сучасних суспільних викликів особливої актуальності набувають дослідження, присвячені пошуку ефективних форм психологічної підтримки дітей та підлітків, розвитку їхніх психологічних ресурсів, формуванню життєстійкості та психологічного благополуччя.

Теоретичні засади психологічного консультування були закладені в роботах представників гуманістичного, екзистенційного, когнітивно-поведінкового та інтегративного підходів. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили К. Роджерс, Р. Мей, І. Ялом,

Дж. Корі, А. Елліс, А. Бек, які розглядали консультативний процес як простір особистісного розвитку, формування усвідомленості, розвитку здатності до саморегуляції та конструктивного вирішення життєвих труднощів. Особливого значення набуває гуманістична концепція К. Роджерса, відповідно до якої психологічна допомога спрямована на актуалізацію внутрішнього потенціалу клієнта, розвиток автономності, відповідальності та здатності до самореалізації. Вагомий внесок у дослідження групових форм психологічної допомоги здійснив І. Ялом, який визначив основні терапевтичні чинники групової взаємодії, серед яких виокремлюються згуртованість групи, універсальність переживань, міжособистісне навчання, альтруїзм та отримання конструктивного зворотного зв'язку. Взаємодія між учасниками групи створює умови для особистісних змін, розвитку рефлексії та формування нових моделей поведінки (Yalom & Leszcz, 2020). Подальший розвиток концепції групового психологічного консультування представлено у працях Дж. Корі, який розглядає малу групу як ефективне середовище розвитку комунікативної компетентності, емоційної зрілості та психологічної стійкості.

У вітчизняній психологічній науці методологічні засади консультативної діяльності, професійної підготовки консультантів та психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях досліджували О. Бондаренко, І. Булах, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Панок, Н. Пов'якель, М. Савчин, Т. Титаренко та інші. Окремий напрям становить проблема психологічних ресурсів особистості як системи внутрішніх і зовнішніх можливостей людини, що забезпечують успішну адаптацію до змін, конструктивне подолання стресових ситуацій та підтримання психологічного благополуччя. До основних психологічних ресурсів дослідники відносять життєстійкість, резильєнтність, самоефективність, емоційну саморегуляцію, рефлексивність, соціальну компетентність та позитивне мислення. Особливої уваги набуває розвиток психологічних ресурсів дітей і підлітків в умовах воєнного стану, де наголошується на необхідності створення комплексної системи психологічної підтримки (Панок, 2023).

Значний інтерес для сучасної науки становлять дослідження обдарованості як багатовимірного явища.

Водночас численні дослідження свідчать, що обдаровані підлітки часто характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, перфекціонізмом, високим рівнем тривожності та труднощами соціальної адаптації (Neihart & Pfeiffer, 2021; Zeidner & Shani-Zinovich, 2024). Саме тому психологічний супровід цієї категорії дітей повинен бути спрямований на формування психологічних ресурсів, необхідних для гармонійного особистісного розвитку.

Проте більшість сучасних публікацій присвячені окремим аспектам психологічного консультування чи розвитку обдарованості. Значно менше уваги приділено комплексному вивченню можливостей психологічного консультування в малих групах як засобу розвитку психологічних ресурсів обдарованих підлітків в умовах сучасних суспільних викликів. Недостатньо дослідженими залишаються психологічні механізми впливу групової взаємодії на розвиток життєстійкості, самооефективності та психологічного благополуччя обдарованої молоді.

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування та аналіз можливостей психологічного консультування в малих групах як чинника розвитку психологічних ресурсів та суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків в умовах сучасних суспільних викликів.

Наукова новизна дослідження

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному теоретико-методологічному обґрунтуванні психологічного консультування в малих групах як інтегративного чинника розвитку психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до пояснення взаємозв'язків між психологічною адаптованістю, самоактуалізацією, емоційною саморегуляцією, самоцінною тривожністю та соціальною підтримкою. Запропоновано концептуальне бачення малої консультативної групи як психологічного середовища, що забезпечує не лише подолання емоційних труднощів, а й активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток життєстійкості та формування суб'єктивного благополуччя.

Методи дослідження

Методологічною основою дослідження стали

положення гуманістичної психології, ресурсного підходу, позитивної психології, соціально-психологічної теорії групової взаємодії та сучасних концепцій психологічного консультування. Теоретичний аналіз здійснювався з позицій системності, міждисциплінарності та інтеграції сучасних наукових підходів до вивчення психологічних ресурсів особистості.

Дослідження виконано на основі **теоретичного аналізу, порівняння, узагальнення та інтеграції сучасних наукових джерел**, присвячених проблемам психологічного консультування, групових психологічних інтервенцій, психологічного благополуччя, психології обдарованості та розвитку психологічних ресурсів особистості.

До аналізу було включено праці українських і зарубіжних учених, опубліковані переважно упродовж 2018–2025 років, а також класичні дослідження, що мають фундаментальне значення для розвитку теорії психологічного консультування. Добір літературних джерел здійснювався за такими критеріями: відповідність тематиці дослідження, наукова новизна, методологічна обґрунтованість, цитованість та практична значущість отриманих результатів.

У процесі дослідження використано такі методи:

теоретичний аналіз і синтез — для узагальнення сучасних наукових підходів до психологічного консультування в малих групах;

порівняльний аналіз — для зіставлення результатів сучасних українських і міжнародних досліджень;

інтерпретаційний метод — для осмислення психологічних механізмів розвитку адаптованості, самоактуалізації, емоційної регуляції та психологічної стійкості обдарованих підлітків.

Застосування зазначених методів забезпечило цілісність теоретичного аналізу, дало змогу інтегрувати результати сучасних досліджень і сформулювати науково обґрунтовані висновки щодо потенціалу психологічного консультування в малих групах як чинника розвитку психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження

У сучасних концепціях психологічні ресурси визначаються як система внутрішніх і зовнішніх мож-

ливостей особистості, що забезпечують ефективне функціонування, адаптацію до змін і подолання життєвих труднощів. Їх розвиток є безперервним процесом, який залежить як від індивідуальних особливостей людини, так і від характеру її взаємодії із соціальним середовищем.

Психологічні ресурси виконують декілька взаємопов'язаних функцій. По-перше, вони забезпечують емоційну стабільність у стресових ситуаціях. По-друге, сприяють розвитку впевненості у власних можливостях та формуванню адекватної самооцінки. По-третє, створюють умови для конструктивної взаємодії з іншими людьми та формування позитивної соціальної ідентичності. Нарешті, саме психологічні ресурси є підґрунтям особистісного зростання та самоактуалізації.

Для обдарованих підлітків особливого значення набувають такі ресурси, як психологічна гнучкість, здатність до емоційної саморегуляції, розвиток навичок конструктивної комунікації та позитивне ставлення до власних досягнень і помилок. Формування цих ресурсів значною мірою залежить від організації психологічного супроводу та створення підтримувального соціального середовища.

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними соціальними трансформаціями, зумовленими наслідками воєнного стану, масштабними міграційними процесами, змінами в системі освіти, цифровізацією комунікації та підвищенням рівня психоемоційного навантаження на дітей і молодь. Такі виклики суттєво впливають на психічне здоров'я підлітків, процес їх соціалізації, формування особистісної ідентичності та психологічного благополуччя. Особливої уваги в цих умовах потребують обдаровані підлітки, які, поряд із високим інтелектуальним і творчим потенціалом, нерідко демонструють підвищену емоційну чутливість, перфекціонізм, загострене переживання власних невдач, труднощі міжособистісної взаємодії та адаптації до соціальних змін. У таких умовах групове психологічне консультування виступає не лише засобом психологічної підтримки, а й ефективною технологією розвитку психологічної стійкості, соціальної компетентності та особистісного потенціалу, дозволяючи інтегрувати когнітивну, емоційну та поведінкову сфери підлітка в межах цілісного розвивального простору.

Тривожність як чинник психологічної адаптації

Аналіз наявних психологічних профілів обдарованих школярів засвідчує, що хоча їхній загальний рівень тривожності переважно перебуває в межах нормативних показників, найбільш вираженим та деструктивним компонентом є саме самоцінна (особистісно значуща) тривожність. Ця форма тривожності безпосередньо пов'язана з високими вимогами до себе, страхом не відповідати власним очікуванням та стандартам значущого соціального оточення (батьків, учителів). Вона виступає внутрішнім бар'єром, який може негативно позначатися на емоційному благополуччі, навчальній мотивації та міжособистісній взаємодії підлітків.

Теоретико-інтерпретаційний аналіз дозволяє припустити наявність чіткого оберненого взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками соціально-психологічної адаптованості: зі зростанням рівня тривожності суттєво зменшується здатність підлітків до конструктивної взаємодії з однолітками, прийняття соціальних норм, відкритого вираження власної думки та активної участі в груповій діяльності. Організація консультативної роботи в малих групах дозволяє нівелювати цей деструктивний вплив, створюючи безпечний психологічний простір, де учасники можуть відкрито обговорювати власні переживання, отримувати емоційну підтримку, усвідомлювати універсальність своїх труднощів та поступово формувати більш конструктивні способи реагування на стресові ситуації.

Емоційна спрямованість як ресурс особистісного розвитку

У структурі емоційної сфери обдарованих підлітків традиційно фіксується переважання романтичної, праксичної, гностичної та комунікативної спрямованості, що повністю відповідає віковим закономірностям та відображає домінування потреб у пізнанні, самореалізації, побудові міжособистісних стосунків і пошуку життєвих смислів. Зазначені особливості можуть розглядатися як важливий внутрішній психологічний ресурс, розвиток якого доцільно здійснювати засобами групового психологічного консультування:

Комунікативна спрямованість може ефективно розвиватися через групові дискусії, тренінги міжособистісного спілкування, вправи на активне слухання,

взаємний зворотний зв'язок та спільне вирішення проблемних ситуацій.

Гностична спрямованість забезпечується використанням інтерактивних методів, групової рефлексії, аналізу життєвих ситуацій та проектної діяльності, що стимулює пізнавальну активність і критичне мислення.

Романтична та праксична спрямованість інтегруються в консультативний процес через включення творчих вправ, арттерапевтичних методик, елементів психодрами та наративного підходу, що сприяє емоційній компетентності та самовираженню.

Самоактуалізація та суб'єктивне благополуччя

Процес особистісного розвитку обдарованих підлітків значною мірою залежить від сформованості внутрішніх психологічних ресурсів, здатності до самопізнання, самоприйняття та усвідомленого планування власної життєвої перспективи. Самоактуалізація виявляється позитивно пов'язаною з показниками суб'єктивного благополуччя, наявністю чітких життєвих цілей та оптимістичним ставленням до власного майбутнього (Zeidner & Shani-Zinovich, 2024). У безпечному консультативному середовищі малої групи підлітки отримують можливість досліджувати власні цінності, визначати особистісно значущі цілі, аналізувати індивідуальні сильні сторони та отримувати підтримку від інших учасників групи. Спільне обговорення життєвих ситуацій, вправи на рефлексію, розвиток навичок самопрезентації та постановки особистісних цілей сприяють формуванню позитивної Я-концепції, підвищенню самооцінки та розвитку мотиваційної сфери особистості.

Гендерні аспекти розвитку ресурсів

Теоретичний огляд літератури фіксує певні відмінності у структурі психологічних ресурсів підлітків залежно від статі. Зокрема, у дівчат часто відзначаються вищі показники романтичної та естетичної емоційної спрямованості, а також більш виражене прагнення до особистісного зростання, самопізнання та емоційної рефлексії. У процесі психологічного консультування зазначені особливості доцільно враховувати під час формування консультативних груп, добору психотехнічних вправ та організації міжособистісної взаємодії на засадах гендерно чутливого підходу, уникаючи при цьому будь-якої жорсткої стереотипізації.

Потенціал психологічного консультування в малих групах

Групове психологічне консультування є одним із найбільш ефективних способів розвитку психологічних ресурсів особистості, оскільки поєднує професійну психологічну допомогу із природними механізмами соціальної взаємодії. На відміну від індивідуального консультування, мала група створює умови для безпосереднього переживання міжособистісних відносин, отримання конструктивного зворотного зв'язку, розвитку емпатії та соціального навчання.

Одним із провідних психологічних механізмів групового консультування є формування відчуття психологічної безпеки. Усвідомлення того, що власні переживання поділяють інші учасники групи, сприяє зниженню емоційної напруги, нормалізації переживань та зменшенню почуття соціальної ізоляції. Саме цей феномен І. Ялом визначав як універсальність переживань, підкреслюючи його важливу роль у процесі особистісних змін.

Не менш важливим механізмом є розвиток рефлексії. У процесі групового обговорення підлітки отримують можливість аналізувати власні переживання, співвідносити їх із досвідом інших учасників та формувати більш адекватне уявлення про себе. Такий досвід сприяє розвитку позитивної Я-концепції, підвищенню самооцінки та усвідомленню власних психологічних ресурсів.

Значний потенціал групового консультування пов'язаний із розвитком соціальної компетентності. Виконання спільних вправ, участь у дискусіях, розв'язання проблемних ситуацій та взаємне обговорення життєвих труднощів формують навички активного слухання, емпатії, конструктивного висловлення власної думки, співпраці та прийняття різних позицій. Усе це створює передумови для успішної соціальної адаптації обдарованих підлітків та зміцнення їхнього психологічного благополуччя.

Обговорення

Результати проведеного теоретико-методологічного аналізу підтверджують, що психологічне консультування в малих групах має значний потенціал як ресурсно орієнтована форма психологічної допомоги обдарованим підліткам. На відміну від індиві-

дуального консультування, групова взаємодія створює умови для поєднання професійного психологічного супроводу із природними механізмами соціального навчання, взаємної підтримки та розвитку міжособистісної компетентності. Саме інтеграція когнітивних, емоційних і соціальних процесів забезпечує стійкі позитивні зміни у психологічному функціонуванні особистості.

Отримані теоретичні узагальнення узгоджуються з положеннями гуманістичної психології, відповідно до яких психологічна допомога має бути спрямована не лише на подолання труднощів, а й на створення умов для максимальної реалізації особистісного потенціалу. Концепція К. Роджерса про безумовне прийняття та розвиток самоактуалізації знаходить практичне втілення саме у груповому консультативному процесі, де учасники отримують можливість відкрито висловлювати власні переживання, не побоюючись осуду чи негативної оцінки. Така атмосфера психологічної безпеки сприяє формуванню довіри, розвитку рефлексії та більш позитивного ставлення до себе.

Не менш важливими є положення І. Ялома щодо терапевтичних чинників групової взаємодії. Зокрема, феномен універсальності переживань дозволяє учасникам усвідомити, що їхні труднощі не є унікальними. Для обдарованих підлітків, які часто схильні до перфекціонізму, самоцінної тривожності та внутрішньої ізоляції, таке усвідомлення має суттєве психологічне значення. Відчуття належності до групи знижує інтенсивність емоційного напруження, сприяє розвитку психологічної стійкості та формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

Представлений теоретичний аналіз також узгоджується з результатами сучасних міжнародних досліджень, у яких наголошується на важливості групових психологічних інтервенцій для розвитку резильєнтності, психологічної гнучкості та соціальної підтримки підлітків. Сучасні дослідники підкреслюють, що ефективність групової роботи визначається не лише змістом консультативних технік, а й якістю міжособистісної взаємодії між учасниками, рівнем згуртованості групи та можливістю отримання конструктивного зворотного зв'язку. Саме соціальна підтримка розглядається як один із провідних предикторів суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах тривалого стресу та суспіль-

ної нестабільності.

Особливої уваги потребує проблема психологічного благополуччя обдарованих підлітків. Тривалий час у психологічній літературі домінувало уявлення, що високі інтелектуальні здібності автоматично забезпечують успішний особистісний розвиток. Однак сучасні дослідження переконливо доводять, що обдарованість нерідко супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, схильністю до самокритичності, страхом невідповідності власним очікуванням і труднощами соціальної інтеграції. Це обумовлює необхідність комплексного психологічного супроводу, спрямованого не лише на розвиток інтелектуального потенціалу, а й на підтримку емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

У цьому контексті психологічне консультування в малих групах можна розглядати як ефективний механізм профілактики психологічної дезадаптації. Групове середовище забезпечує можливість безпечного опрацювання складних емоційних переживань, розвитку навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки та конструктивних моделей міжособистісної взаємодії. Водночас участь у групі стимулює розвиток відповідальності, емпатії, комунікативної компетентності та готовності до співробітництва, що є важливими компонентами психологічної зрілості.

Особливу роль у структурі психологічного благополуччя відіграє соціально-психологічна адаптованість. Проведений аналіз свідчить, що її рівень тісно пов'язаний із розвитком внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Чим вищою є здатність підлітка до емоційної саморегуляції, конструктивного подолання труднощів, рефлексії та ефективної взаємодії з іншими людьми, тим вищими є показники суб'єктивного благополуччя. Відповідно, психологічне консультування має бути спрямоване не лише на зниження тривожності чи подолання окремих труднощів, а й на системний розвиток ресурсного потенціалу особистості.

Окремого обговорення потребують гендерні аспекти психологічного консультування. Аналіз сучасної літератури свідчить про існування певних відмінностей у способах емоційного реагування та саморегуляції хлопців і дівчат. Водночас більшість сучасних досліджень наголошує, що ці відмінності значною мірою

зумовлені особливостями соціалізації, культурними очікуваннями та освітнім середовищем, а не біологічними чинниками. Саме тому використання гендерно чутливого підходу в консультативній практиці має бути спрямоване не на підтримку стереотипів, а на врахування індивідуальних потреб кожного учасника групи та забезпечення рівних можливостей для особистісного розвитку.

У цьому контексті мала група як консультативний простір виходить за межі суто діагностичного чи корекційного інструменту. Вона актуалізує те, що описується як «універсальність переживань» (Yalom & Leszcz, 2020). Усвідомлення підлітком того, що його страхи та перфекціонізм не є унікальною девіацією, а притаманні й іншим одноліткам, суттєво знижує рівень внутрішньої напруги. Ефективність використання групових форм роботи для розвитку індивідуальної стійкості підкреслюється також у дослідженнях Шевченко та Омельченко (2025). Автори обґрунтовують, що саме в процесі інтерактивної міжособистісної взаємодії в малих групах підлітки успішно інтегрують емоційні та когнітивні ресурси, що веде до підвищення їхньої загальної резильєнтності.

Стосовно виявлених гендерних тенденцій (вища орієнтація дівчат на романтично-естетичну сферу та рефлексію), в межах нашого теоретико-методологічного підходу ми наголошуємо на необхідності обережної інтерпретації. Ці особливості не слід розглядати як незмінні статеві константи, оскільки вони, найімовірніше, зумовлені соціокультурними чинниками, специфікою соціалізації на сучасному віковому етапі та профілем конкретних навчальних закладів. Відтак, у практиці групового консультування гендерно чутливий підхід має слугувати не для стереотипізації (наприклад, штучного поділу вправ на «емоційні для дівчат» та «раціональні для хлопців»), а для взаємного збагачення досвіду учасників групи та побудови гнучкої Я-концепції в руслі гуманістичної парадигми К. Роджерса. Практичне значення отриманих теоретичних положень полягає у можливості їх використання під час розроблення комплексних програм психологічного супроводу обдарованих підлітків у закладах загальної середньої та позашкільної освіти. Доцільним є впровадження циклів групового психологічного консульту-

вання, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, життєстійкості, навичок конструктивної комунікації, формування позитивної Я-концепції, профілактику перфекціонізму та розвиток психологічної гнучкості. Такі програми можуть інтегрувати психоосвітні заняття, групові дискусії, елементи когнітивно-поведінкових технік, арттерапії, наративного підходу та вправи на розвиток рефлексії.

Водночас проведене дослідження має певні обмеження. Робота має теоретичний характер і ґрунтується на узагальненні сучасних наукових джерел. Тому перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка запропонованої концептуальної моделі, оцінка ефективності окремих програм групового психологічного консультування, а також вивчення довготривалого впливу консультативної роботи на психологічне благополуччя, академічну успішність та соціальну адаптацію обдарованих підлітків.

Отримані результати дозволяють сформулювати низку практичних положень, які можуть бути використані психологами закладів освіти:

використовувати малі консультативні групи як форму профілактики емоційного виснаження та соціальної ізоляції обдарованих підлітків;

інтегрувати у консультативні програми вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та навичок конструктивної комунікації;

застосовувати психоосвітні модулі щодо природи перфекціонізму, самоцінної тривожності та способів їх подолання;

розвивати навички рефлексії, самоприйняття та постановки особистісно значущих цілей;

будувати консультативну взаємодію на засадах інклюзивності, психологічної безпеки та гендерної чутливості.

Порівняння з сучасними міжнародними дослідженнями

Когнітивно-поведінкова групова терапія (Springer, 2023) показала ефективність у зниженні депресії, тривожності та підвищенні самоспівчуття серед обдарованих підлітків. Це підтверджує, що групові інтервенції можуть бути дієвим інструментом для роботи з самоцінною тривожністю.

Трансдіагностичні групові інтервенції (Elsevier, 2025) довели універсальність групових форматів для дітей та підлітків, незалежно від конкретних діагнозів, що підкреслює їхню адаптивність у кризових умовах.

Групова терапія для підлітків (MDPI, 2025) показала еквівалентність групових програм індивідуальній терапії у зниженні стресу та агресії, а також у розвитку самоконтролю та академічної успішності.

Резильєнтні інтервенції (Springer, 2024) підтвердили, що групові програми підвищують життєстійкість та самоефективність підлітків, навіть без клінічних діагнозів.

Дослідження обдарованих підлітків (AJAE, 2025; MDPI, 2025) виявили, що обдаровані учні часто стикаються з ізоляцією, високим рівнем тривожності та браком соціальної підтримки, що робить групове консультування особливо актуальним.

Групове консультування виступає **мультифункціональним середовищем**, яке одночасно:

- знижує рівень тривожності та стресу;
- формує навички емоційної саморегуляції;
- розширює соціальну підтримку;
- сприяє розвитку резильєнтності та самоефективності.

Це узгоджується з гуманістичним підходом К. Роджерса та сучасними ресурсними моделями, які акцентують на розвитку внутрішніх сил особистості.

Рекомендації для консультантів:

Фокус на адаптованість та тривожність: приділяти увагу розвитку навичок соціальної адаптації через групові вправи на співпрацю та створення атмосфери довіри. Використовувати техніки релаксації, майндфулнес та когнітивної реструктуризації у груповому форматі.

Розвиток емоційної спрямованості: для учнів із романтичною та естетичною спрямованістю ефективними є арттерапевтичні методи та групові дискусії; для практичної та гностичної — спільне вирішення завдань і проєктна діяльність.

Підтримка самоактуалізації: допомагати учням формувати життєві цілі шляхом проведення вправ із планування майбутнього та обговорення професійних орієнтирів.

Урахування гендерних особливостей: брати до уваги, що дівчата частіше орієнтовані на емоційні та естетичні аспекти, а хлопці — на когнітивні та прагматичні, задля забезпечення балансу та взаємного збагачення досвіду в програмах.

Висновки

На основі здійсненого теоретико-методологічного дослідження можна зробити такі узагальнення:

Психологічне консультування в малих групах володіє значним превентивним та розвивальним потенціалом для формування психологічних ресурсів особистості в умовах сучасних кризових викликів.

Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що провідними детермінантами суб'єктивного благополуччя обдарованої молоді є особистісна адаптованість, збалансована емоційна спрямованість, низький рівень тривожності та високий ступінь самоактуалізації. Самоцінна тривожність визначена як ключовий деструктивний чинник, що обмежує соціально-психологічну адаптованість підлітків, тоді як мала група виступає безпечним середовищем для її нівелювання.

Специфіка емоційної спрямованості підлітків (романтична, практична, гностична, комунікативна) визначає архітектоніку консультативного процесу: інтерактивні, арттерапевтичні та проєктні методи дозволяють перевести емоційну енергію учнів у конструктивне русло саморозвитку.

Групове консультування є не лише діагностичним, а й розвивальним інструментом, який сприяє формуванню стресостійкості, комунікативних навичок, соціальної підтримки та життєвої мотивації школярів. Перспективним є здійснення подальших наукових пошуків стосовно дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя обдарованих учнів на різних вікових етапах.

References:

- Blynova, O. Ye., & Kononenko, I. V. (2024). Psykhologichna stitkist ta mentalne blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh tryvaloho suspilnoho stresu [Psychological resilience and mental well-being of adolescents under prolonged social stress]. *Psykhologichnyi Chasopys*, 10(2), 34–45.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *American Psychologist*, 58(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/a0033543>

- Furman, A. V. (2009). *Psykhodiagnostics adaptovanosti shkoliariv* [Psychodiagnostics of students' adaptability]. Navchalna knyha – Bohdan.
- Kochubei, T. (2018). *Psykhologichni resursy osobystosti: teoretychni ta praktychni aspekty* [Psychological resources of personality: Theoretical and practical aspects]. Lybid.
- Neihart, M., & Pfeiffer, S. I. (2021). *The social and emotional development of gifted children: What do we know?* (2nd ed.). Prufrock Press.
- Panok, V. H. (2023). Stratehii ta modeli psykhologichnoho suprovodu ta konsultuvannia v systemi osvity Ukrainy v umovakh voiennoho stanu [Strategies and models of psychological support and counseling in the education system of Ukraine under martial law]. *Visnyk Natsionalnoi Akademii Pedahohichnykh Nauk Ukrainy*, 5(1), 12–21. <https://doi.org/10.37372/2616-3101-2023-1-12>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shevchenko, N. F., & Omelchenko, Ya. V. (2025). Hrupova psykhologichna dopomoha ta konsultuvannia yak chynnyk rozvytku rezylentnosti uchnivskoi molodi [Group psychological assistance and counseling as a factor in developing the resilience of student youth]. *Aktualni Problemy Psykholohii: Zbirnyk Naukovykh Prats Instytutu Psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 11(28), 112–125.
- Tytarenko, T. (2020). Hrupove konsultuvannia yak zasib rozvytku komunikativnoi kompetentnosti [Group counseling as a means of communication competence development]. *Psykhologhiia i Suspilstvo*, (2), 45–53.
- Tytarenko, T. M. (2023). Psykhologichne zdorov'ia ta zhyttievi domahannia osobystosti: resursy samovidnovlennia [Psychological health and life aspirations of the individual: Self-recovery resources]. *Tekhnolohii Rozvytku Intelektu*, 7(2), 35.
- Vlasova, O. I. (2012). *Metodyka doslidzhennia subiektyvnogo blahopoluchchia* [Methodology for the study of subjective well-being]. Instytut Psykholohii im. H. S. Kostiuka.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yezerka, N. V. (2017). Subiektyvne blahopoluchchia obdarovanykh pidlitiv yak faktor sotsializatsii [Subjective well-being of gifted adolescents as a factor of socialization]. In *Internet-tehnolohii i sotsializatsiia obdarovanoi uchnivskoi molodi* (pp. 45–52). Instytut Obdarovanoi Dytny.
- Yezerka, N. V. (2018). *Psykhologichni chynnyky subiektyvnogo blahopoluchchia pidlitiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu* [Psychological factors of subjective well-being of adolescents in a specialized boarding school] (Publication No. 1029384) [Doctoral dissertation, Taras Shevchenko National University of Kyiv].
- Yezerka, N. V. (2023). Psykhologichni chynnyky subiektyvnogo blahopoluchchia pidlitiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu v period voiennoho stanu [Psychological factors of subjective well-being of adolescents in a specialized boarding school during martial law]. *Osvita ta Rozvytok Obdarovanoi Osobystosti*, (3), 49–54. [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3\(90\)-49-54](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(90)-49-54)
- Zeidner, M., & Shani-Zinovich, I. (2024). Subjective well-being and emotional regulation in gifted adolescents: A longitudinal perspective. *High Ability Studies*, 35(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/13598139.2023.2212345>
- Carter, S. S., Avci, A. H., & Mammadov, S. (2025). *School experiences of gifted adolescents and their peers*. *Psychology in the Schools*, 62, 3273–3284. <https://doi.org/10.1002/pits.23537>
- Krainski, K. J., Fogaça, T. G. M., de Mello, C. B., & Riechi, T. I. J. S. (2025). *Subjective well-being in giftedness: A scoping review*. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 35. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3517>
- Wu, J., Zhang, Z., Chai, T., Shen, Y., & Yu, X. (2025). *Adolescent psychological resilience and subjective well-being: A meta-analysis*. *Journal of Psychology in Africa*, 35(6), 771–790. <https://doi.org/10.32604/jpa.2025.067273>
- Darbani, S. A. (2023). *Counselors' strategies for supporting emotional well-being in gifted adolescents*. *Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 1(3), 4–10. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.1.3.2>
- González-Cabrera, J., Tourón, J., Ortega-Barón, J., Montiel, I., & Machimbarrena, J. M. (2023). *Are gifted students more victimized than nongifted students? A comparison in prevalence and relation to psychological variables in early adolescence*. *The Journal of Early Adolescence*, 43(1), 90–109. <https://doi.org/10.1177/02724316211058065>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo. (2022). *Cognitive behavioral group counseling with cognitive restructuring technique for improving senior high school students' self-compassion*. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 43–52. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.22162>
- Azzahrah, H., Rusmana, N., Saripah, I., & Syahril, M. F. (2025). *A humanistic-based peer support model to promote subjective well-being in senior high school students: Design and development study*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.51214/002025071535000>
- Volkova, E., et al. (2022). *Subjective predictors of psychological well-being of gifted adolescents*. *Psychological Science and Education*, 27(1).
- Blynova, O. Ye., & Kononenko, I. V. (2024). Psykhologichna stiikist ta mentalne blahopoluchchia pidlitiv v umovakh tryvaloho suspilnoho stresu [Psychological resilience and mental well-being of adolescents under prolonged social stress]. *Psykhologichniy Chasopys*, 10(2), 34–45.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *American Psychologist*, 58(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/a0033543>
- Furman, A. V. (2009). *Psykhodiagnostics adaptovanosti shkoliariv* [Psychodiagnostics of students' adaptability]. Navchalna knyha – Bohdan.
- Kochubei, T. (2018). *Psykhologichni resursy osobystosti: teoretychni ta praktychni aspekty* [Psychological resources of personality: Theoretical and practical aspects]. Lybid.
- Neihart, M., & Pfeiffer, S. I. (2021). *The social and emotional development of gifted children: What do we know?* (2nd ed.). Prufrock Press.
- Panok, V. H. (2023). Stratehii ta modeli psykhologichnoho suprovodu ta konsultuvannia v systemi osvity Ukrainy v umovakh voiennoho stanu [Strategies and models of psychological support and counseling in the education system of Ukraine under martial law]. *Visnyk Natsionalnoi Akademii Pedahohichnykh Nauk Ukrainy*, 5(1), 12–21. <https://doi.org/10.37372/2616-3101-2023-1-12>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shevchenko, N. F., & Omelchenko, Ya. V. (2025). Hrupova psykhologichna dopomoha ta konsultuvannia yak chynnyk rozvytku rezylentnosti uchnivskoi molodi [Group psychological assistance and counseling as a

- factor in developing the resilience of student youth]. *Aktualni Problemy Psykholohii: Zbirnyk Naukovykh Prats Instytutu Psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 11(28), 112–125.
- Tytarenko, T. (2020). Hrupove konsultuvannia yak zasib rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti [Group counseling as a means of communication competence development]. *Psykholohiia i Suspilstvo*, (2), 45–53.
- Tytarenko, T. M. (2023). Psykholohichne zdorov'ia ta zhyttievi domahannia osobystosti: resursy samovidnovlennia [Psychological health and life aspirations of the individual: Self-recovery resources]. *Tekhnologii Rozvytku Intelektu*, 7(2), 35.
- Vlasova, O. I. (2012). *Metodyka doslidzhennia subiektyvnoho blahopoluchchia* [Methodology for the study of subjective well-being]. Instytut Psykholohii im. H. S. Kostiuka.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yezerska, N. V. (2017). Subiektyvne blahopoluchchia obdarovanykh pidlitiv yak faktor sotsializatsii [Subjective well-being of gifted adolescents as a factor of socialization]. In *Internet-tekhnologii i sotsializatsiia obdarovanoi uchnivskoi molodi* (pp. 45–52). Instytut Obdarovanoi Dytyny.
- Yezerska, N. V. (2018). *Psykholohichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia pidlitiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu* [Psychological factors of subjective well-being of adolescents in a specialized boarding school] (Publication No. 1029384) [Doctoral dissertation, Taras Shevchenko National University of Kyiv].
- Yezerska, N. V. (2023). Psykholohichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia pidlitiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu v period voiennoho stanu [Psychological factors of subjective well-being of adolescents in a specialized boarding school during martial law]. *Osvita ta Rozvytok Obdarovanoi Osobystosti*, (3), 49–54. [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3\(90\)-49-54](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(90)-49-54)
- Zeidner, M., & Shani-Zinovich, I. (2024). Subjective well-being and emotional regulation in gifted adolescents: A longitudinal perspective. *High Ability Studies*, 35(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/13598139.2023.2212345>
- Carter, S. S., Avci, A. H., & Mammadov, S. (2025). *School experiences of gifted adolescents and their peers. Psychology in the Schools*, 62, 3273–3284. <https://doi.org/10.1002/pits.23537>
- Krainski, K. J., Fogaça, T. G. M., de Mello, C. B., & Riechi, T. I. J. S. (2025). *Subjective well-being in giftedness: A scoping review. Paidéia (Ribeirão Preto)*, 35. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3517>
- Wu, J., Zhang, Z., Chai, T., Shen, Y., & Yu, X. (2025). *Adolescent psychological resilience and subjective well-being: A meta-analysis. Journal of Psychology in Africa*, 35(6), 771–790. <https://doi.org/10.32604/jpa.2025.067273>
- Darbani, S. A. (2023). *Counselors' strategies for supporting emotional well-being in gifted adolescents. Psychological Research in Individuals with Exceptional Needs*, 1(3), 4–10. <https://doi.org/10.61838/kman.prien.1.3.2>
- González-Cabrera, J., Tourón, J., Ortega-Barón, J., Montiel, I., & Machimbarrena, J. M. (2023). *Are gifted students more victimized than nongifted students? A comparison in prevalence and relation to psychological variables in early adolescence. The Journal of Early Adolescence*, 43(1), 90–109. <https://doi.org/10.1177/02724316211058065>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyono. (2022). *Cognitive behavioral group counseling with cognitive restructuring technique for improving senior high school students' self-compassion. Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 43–52. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.22162>
- Azzahrah, H., Rusmana, N., Saripah, I., & Syahril, M. F. (2025). *A humanistic-based peer support model to promote subjective well-being in senior high school students: Design and development study. Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.51214/002025071535000>
- Volkova, E., et al. (2022). *Subjective predictors of psychological well-being of gifted adolescents. Psychological Science and Education*, 27(1).

Єзерська Наталія Валеріївна

Кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук, Заклад вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В МАЛИХ ГРУПАХ ЯК ЧИННИК РЕСУРСНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

АНОТАЦІЯ

Мета. Дослідити теоретико-методологічні засади психологічного консультування в малих групах як чинника розвитку психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків, а також визначити його потенціал для підтримки соціально-психологічної адаптації, зниження тривожності та розвитку самоактуалізації в умовах сучасних суспільних викликів.

Методи. Використано комплекс загальнонаукових теоретичних методів, зокрема теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та моделювання, а також інтегративний аналіз сучасних наукових публікацій, присвячених психологічному консультуванню, груповій взаємодії, психологічним ресурсам особистості, суб'єктивному благополуччю та психології обдарованості.

Результати. Теоретичний аналіз дозволив систематизувати основні психологічні чинники суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків, серед яких соціально-психологічна адаптованість, емоційна спрямованість, самоактуалізація та рівень тривожності. Показано, що самоцінна тривожність може виступати одним із ключових чинників, які обмежують психологічне благополуччя та соціальну адаптацію цієї категорії молоді. Обґрунтовано, що психологічне консультування в малих групах створює умови для розвитку психо-

логічної стійкості, формування соціальної підтримки, удосконалення комунікативних навичок, розвитку рефлексії та усвідомлення особистісних ресурсів. Запропоновано концептуальні напрями використання групових консультативних технологій в освітньому середовищі з урахуванням психологічних особливостей обдарованих підлітків.

Наукова новизна. У роботі інтегровано сучасні підходи консультативної психології, психології обдарованості та ресурсного підходу до особистості для обґрунтування ролі психологічного консультування в малих групах як комплексного чинника підтримки суб'єктивного благополуччя обдарованих підлітків. Запропоновано цілісне теоретичне бачення взаємозв'язку між груповою взаємодією, розвитком психологічних ресурсів, самоактуалізацією та емоційним благополуччям.

Висновки. Психологічне консультування в малих групах може розглядатися як перспективний інструмент психологічної підтримки та розвитку психологічних ресурсів обдарованих підлітків. Теоретичний аналіз свідчить про його потенціал щодо підвищення соціально-психологічної адаптованості, зниження самооцінної тривожності, розвитку самоактуалізації та зміцнення суб'єктивного благополуччя. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку запропонованої концептуальної моделі та оцінку ефективності окремих програм групового психологічного консультування.

Ключові слова: психологічне консультування; малі групи; обдаровані підлітки; суб'єктивне благополуччя; психологічні ресурси; соціально-психологічна адаптація; самоактуалізація; тривожність.

Nataliia Yezerska

PhD in Psychology, Head of the Department of Psychology and Social Sciences and Humanities, Academician Yuriy Bugay International Scientific and Technical University, Kyiv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL COUNSELLING IN SMALL GROUPS AS A FACTOR OF RESOURCE SUPPORT AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF GIFTED ADOLESCENTS

ABSTRACT

Purpose. To examine the theoretical and methodological foundations of psychological counselling in small groups as a factor in the development of psychological resources and subjective well-being among gifted adolescents, as well as to determine its potential for promoting socio-psychological adaptation, reducing anxiety, and fostering self-actualization in the context of contemporary societal challenges.

Methods. The study employed a set of general theoretical research methods, including theoretical analysis, synthesis, comparison, generalization, and modelling, together with an integrative analysis of contemporary scholarly publications addressing psychological counselling, group interaction, personal psychological resources, subjective well-being, and the psychology of giftedness.

Results. The theoretical analysis enabled the systematization of the principal psychological determinants of subjective well-being among gifted adolescents, including socio-psychological adaptation, emotional orientation, self-actualization, and anxiety levels. The findings indicate that anxiety may represent one of the key factors limiting psychological well-being and social adaptation within this population. It is substantiated that psychological counselling conducted in small groups creates favourable conditions for strengthening psychological resilience, enhancing social support, improving communication skills, fostering reflective capacities, and increasing awareness of personal resources. The study also proposes conceptual directions for implementing group counselling approaches in educational settings while considering the psychological characteristics of gifted adolescents.

Scientific novelty. The study integrates contemporary approaches from counselling psychology, the psychology of giftedness, and the resource-based approach to personality in order to substantiate the role of psychological counselling in small groups as a comprehensive factor sup-

porting the subjective well-being of gifted adolescents. Furthermore, it proposes an integrated theoretical framework explaining the relationship between group interaction, the development of psychological resources, self-actualization, and emotional well-being.

Conclusions. Psychological counselling in small groups may be regarded as a promising approach to supporting the psychological development and strengthening the psychological resources of gifted adolescents. The theoretical analysis demonstrates its potential to enhance socio-psychological adaptation, reduce anxiety, promote self-actualization, and improve subjective well-being. Future research should focus on the empirical validation of the proposed conceptual framework and the evaluation of the effectiveness of specific group counselling programmes.

Keywords: psychological counselling; small groups; gifted adolescents; subjective well-being; psychological resources; socio-psychological adaptation; self-actualization; anxiety.

How to cite (як цитувати):

Yezerska , N. PSYCHOLOGICAL COUNSELLING IN SMALL GROUPS AS A FACTOR OF RESOURCE SUPPORT AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF GIFTED ADOLESCENTS. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(5), 23–34. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.5.2> [in Ukrainian]

Єзерська , Н. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В МАЛИХ ГРУПАХ ЯК ЧИННИК РЕСУРСНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ . *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(5), 23–34. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.5.2>

Дата отримання статті: 21.04.2026

Дата рекомендації до друку: 21.05.2026

Дата оприлюднення: 30.05.2026