

«тривожні підлітки мають низький рівень інтеграції особистого досвіду, внаслідок чого створюється найбільш недосконалий наратив» [6, с. 104]. Перелічені аспекти свідчать, що тривожність підлітків може суттєво впливати на їх психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

На сьогоднішній день у психології вважається, що тривожність, яка обумовлена віковими завданнями розвитку і опосередкована Я-концепцією підлітка, може виконувати мобілізуючу функцію, сприяючи підвищенню ефективності спілкування та діяльності дитини. Дослідження підтверджують, що «рівень тривожності у пубертатному періоді прямо пропорційний рівню емпатійності, позитивний вплив яких на особистість підлітка проявляється у підвищенні уваги, обережності, готовності до ухвалення рішень, прискоренні переробки емоційної інформації та здатності до прогнозування на мовно-мисленнєвому рівні» [8, с. 14]. Крім того, В. Поліщук зазначає, що «зростання тривожності у підлітків є одним із критеріїв формування їх самосвідомості та чутливості у сфері міжособистісних стосунків» [7, с. 259]. Наявність виразної орієнтації тривожних підлітків на соціальну нормативність дозволяє стверджувати, що особистісна тривожність виступає своєрідною психологічною ціною за адаптацію підлітка в соціумі. Таким чином, тривожність може бути як викликом, так і ресурсом для розвитку особистості в підлітковому віці.

Висновки. Отже, вікова специфіка тривожності як особистісної властивості підлітка визначається різними чинниками, змістом тривожних переживань, формами прояву, а також компенсацією та захисними механізмами. Сучасний підхід до розуміння феномену тривожності підкреслює, що ця риса є природною для підліткового віку і не повинна розглядатися лише з точки зору її деструктивного впливу на особистість. Теоретико-практичні дослідження свідчать, що наприкінці підліткового віку тривожність може перетворитися на стійке особистісне утворення. У цей період особистісна тривожність обумовлена перебудовою системи взаємостосунків, зміною соціальних ролей, а також емоційним пристосуванням підлітка до певних соціальних умов. Важливу роль також відіграють особливості сімейного виховання та інші соціальні фактори. Тому тривожність може виступати не лише як перешкода, але й як чинник, що сприяє розвитку адаптивних стратегій у підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко Є. Теоретичний аналіз співвідношення понять «тривога» та «тривожність» особистості. Освіта і наука. 2021. С. 22-26.
2. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності сучасних підлітків. Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150-157.
3. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності підлітків. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
4. Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 19 с.
5. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. Соціальна психологія. 2014. № 6. С. 137-145.
6. Мокрій М., Франкова І. Тривога у дітей і підлітків : шляхи подолання. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2018. №3 (3). С. 101-106.
7. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
8. Пономаренко Л. П. Особливості когнітивної сфери осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі молодших підлітків) : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 19 с.
9. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.

*Кульбако Ельвіда  
Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор*

#### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

Війна – це надзвичайно складний період, який впливає на всі сфери життя людей, і студентська молодь не є винятком. В умовах воєнного конфлікту перед молодими людьми постають численні виклики, які стосуються як емоційної стабільності, так і соціальної

адаптації. Розвиток резильєнтності, або здатності протистояти стресу та зберігати психологічну стійкість у складних обставинах, стає важливим фактором для адаптації студентів до нових умов [7].

Резильєнтність є ключовою характеристикою, що визначає здатність особистості успішно адаптуватися та долати стресові ситуації, при цьому зберігаючи внутрішню рівновагу та стійкість. У контексті війни розвиток резильєнтності у студентської молоді набуває особливої ваги, оскільки саме молодь часто стикається із безпрецедентними викликами, як-от втрата близьких, вимушене переселення, відчуття небезпеки або перебої в навчальному процесі.

Резильєнтність дозволяє студентам не лише впоратися з цими обставинами, а й знайти в них можливості для зростання та зміцнення. На відміну від стійкості, яка передбачає незмінність та опір зовнішнім впливам, резильєнтність підкреслює здатність адаптуватися, пристосовуватися до нових умов і навіть виходити з них із більшою силою. Вона є свого роду «емоційним амортизатором», що дає змогу людині витримувати тиск зовнішніх обставин і продовжувати функціонувати на високому рівні. Для студентів, які опинилися в умовах війни, резильєнтність стає визначальним фактором у їх психічному здоров'ї та здатності продовжувати навчання і соціальну активність [3].

Зазначене вище і зумовило вибір теми статті. Мета статті: висвітлити теоретичні аспекти психологічних особливостей розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

Основний текст. Психологічні особливості розвитку резильєнтності – це сукупність внутрішніх психічних механізмів та якостей, які дають змогу людині адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічну рівновагу та емоційну стійкість. Аналіз наукової літератури [1; 3; 5; 7; 10] з цієї проблеми виявив такі засоби для плекання резильєнтності:

1. Оптимізм: віра у краще майбутнє, стійке переконання в тому, що навіть у складних ситуаціях є можливість знайти вихід і продовжувати рух вперед і тут присутня надія і впевненість у тому, що на будь-яку ситуацію, яка перед вами постала, можна глянути й під іншим кутом і в результаті все складеться найкраще саме для вас, навіть коли спочатку це буде виглядати зовсім не так. Тут не про «рожеві окуляри» робити вигляд, що проблеми, травми немає, тут про те, щоб бачити «склянку наполовину наповненою, а не порожньою» [5].

2. Перед обличчям страху – страх є природною людською емоцією, невід'ємною складовою нашої сутності. Він охоплює навіть тих, кого вважають прикладом сміливості. Справжня мужність полягає не у відсутності страху, а в здатності його подолати. Страх виконує важливу функцію, оскільки допомагає нам підготуватися до реагування на потенційну небезпеку. Щоб підвищити свою резильєнтність, рано чи пізно доведеться зіткнутися зі своїми страхами та навчитися їх долати. Страх – це можливість змінити наше сприйняття того, чого ми боїмося. Важливо бачити страх як шанс для навчання та особистісного зростання. Ми можемо глибше досліджувати те, що викликає в нас страх, і зосереджуватися на опануванні навичок, таких як техніки глибокого дихання, щоб контролювати свої емоції. Протистояння страху можна зробити ефективнішим із підтримкою друзів, колег або наставників, які можуть допомогти нам прийняти виклик і діяти [6].

3. Моральний компас – це система принципів і цінностей, які допомагають людині орієнтуватися в складних ситуаціях, приймати етичні рішення та залишатися вірною собі. Люди з високою резильєнтністю часто мають добре сформовані моральні орієнтири, які дають змогу їм впоратися з життєвими викликами. Важливо, особливо в молодому віці і не тільки, розвивати цей моральний компас, адже саме він допомагає витримувати впливи ззовні, діяти відповідно до власних принципів, і сприяє емоційному зростанню та стабільності. Формування морального компасу у молоді сприяє розвитку стійкості та здатності протистояти зовнішнім негативним чинникам. У світі, де цінності можуть змінюватися, важливо виховувати стійкі етичні засади, щоб допомогти молодим людям жити в гармонії з собою та суспільством [10].

4. Релігія та духовність також відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я і можуть слугувати потужним джерелом сили та натхнення, особливо для молоді, яка стикається з труднощами і стресами. Релігія пропонує структуровану систему вірувань, а духовність надає особистісний підхід до пошуку сенсу життя, гармонії і внутрішнього спокою.

Дослідження показують, що релігійні та духовні практики можуть допомагати людям переживати стресові ситуації, знижувати рівень депресії та навіть зменшувати суїцидальні думки. Віра може бути своєрідним захистом для психіки людини, що страждає на депресію або

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) чи інші розлади, що виникають при стресових ситуаціях. Це відбувається завдяки тому, що релігія та духовність надають людині відчуття сенсу, підтримки та спільності [6].

В цьому контексті нами виявлено практики, які можуть сприяти розвитку духовності та підтримувати психічне здоров'я [6]:

- Молитва або медитація: Регулярна молитва або ж медитація допомагає налаштуватися на позитивний лад, зосереджує і заспокоює думки.
- Читання натхненних текстів: Святе письмо або інші писання можуть нагадати людині про силу віри та сенс життя.
- Фізично активні духовні практики: Молитва під час прогулянок, йога або медитації з рухом допомагають поєднати тіло і дух, що сприяє гармонії та психічній стійкості.
- Групова молитва або релігійні зібрання: Соціальна підтримка в релігійних спільнотах може допомогти людині відчути приналежність і підвищити її стійкість до стресу.

Отже, релігія та духовність можуть діяти як «м'язи», які можна зміцнювати через регулярну практику. Коли ці «м'язи» стають сильнішими, людина стає більш стійкою до життєвих труднощів та викликів, що робить її більш резиліентною.

5. Соціальна підтримка – це ще одним із ключових факторів розвитку резиліентності, що сприяє збереженню психічного і фізичного здоров'я, особливо в умовах стресу або травматичних подій. Потреба людини у спілкуванні та підтримці з боку інших є глибинною і впливає на її самопочуття на різних рівнях.

Соціальна підтримка дає змогу не лише знижувати рівень тривожності та депресії, а й мотивує до позитивної взаємодії з іншими, сприяє покращенню фізичного здоров'я. Іноді соціальна підтримка може бути настільки важливою, що стає вирішальним фактором виживання під час важких життєвих обставин. Дослідження показують, що після травматичних подій соціальна підтримка є одним із найсильніших чинників резиліентності [5].

Для того щоб побудувати міцне соціальне коло, науковці [5] пропонують такі засоби: 1) Будьте повністю присутніми: Коли ви взаємодієте з людьми, відкладіть свої справи і приділіть їм повну увагу; 2) Проявляйте щирі цікавість: Запитайте, як у них справи, і підтримуйте відверту розмову, ставлячи уточнювальні питання. 3) Заплануйте час для соціальних зв'язків: Як і інші важливі справи, спілкування варто вписувати в свій розклад, щоб не втрачати цінні соціальні моменти. 4) Скажіть «Так» допомозі: Якщо люди пропонують вам підтримку, дозвольте собі її прийняти, навіть якщо це здається складним. 5) Відверто кажіть, чого ви хочете: Не бійтеся висловлювати свої потреби і говорити про те, якої допомоги вам бракує [2].

Соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми стимулюють позитивні зміни в мозку, допомагаючи формувати нові способи мислення, що сприяють кращій адаптації до стресових ситуацій і життєвих викликів [4].

6. Рольове моделювання – це один із найпотужніших методів навчання, який грає ключову роль у формуванні нашої поведінки протягом усього життя. В основі цього процесу є соціально-психологічний механізм наслідування, тобто спостереження за іншими людьми і перейняття їх установок, цінностей та поведінкових патернів. Ми часто підсвідомо наслідуємо людей, які нас оточують, і цей процес називається наслідком через спостереження. Для розвитку резиліентності особливо важливо знаходити для себе резиліентних рольових моделей – людей, які демонструють стійкість у складних життєвих ситуаціях. Наслідуючи їх найкращі риси, можна покращити власну здатність до адаптації та стійкості перед труднощами. Це дає змогу формувати в собі аналогічні якості, які ми бачимо у рольових моделях, і розвивати власну силу [1].

Щоб ефективно навчатися через моделювання, важливо розуміти, як цей процес працює. Одним із способів є поділ складних навичок на прості сегменти. Наприклад, якщо ви намагаєтесь наслідувати поведінку стійкої людини, краще почати з однієї конкретної риси або дії, а не намагатися відтворити всю поведінку одразу.

Практика і зворотний зв'язок також мають важливе значення. Практикуйтесь між періодами спостереження, щоб закріпити нові навички. Також варто отримувати конструктивний зворотний зв'язок від людей, які можуть об'єктивно оцінити ваші успіхи і вказати на відмінності між тим, як ви дієте, і тим, як діє ваша рольова модель. Таким чином, моделювання резиліентної поведінки може значно допомогти в підвищенні власної стійкості перед життєвими викликами [1].

7. Загартовування тіла – це дуже важливий аспект резиліентності, який пов'язує фізичне та психічне здоров'я. Як давно відомо, регулярна фізична активність не лише підтримує наше тіло у формі, але й позитивно впливає на психічний стан. Вправи допомагають організму виділяти такі хімічні речовини, як ендорфіни, серотонін і дофамін, які сприяють покращенню настрою та зменшують симптоми депресії [1].

Ключовим є вибір саме тієї форми фізичної активності, яка приносить вам радість і заряджає енергією. Це може бути йога, біг, плавання, піші прогулянки або тренування у спортзалі та інші види спорту. Головне – почати з невеликих кроків і поступово збільшувати навантаження, крок за кроком наближаючись до своїх цілей. Це дозволить уникнути перевантажень та зробить процес більш приємним і сталим.

Не варто забувати й про інші аспекти здорового способу життя, такі як збалансоване харчування, регулярний сон та виключення шкідливих звичок. Вони не лише впливають на фізичну витривалість, але й на емоційну стійкість, створюючи основу для того, щоб займатися спортом регулярно. У результаті, загартовування тіла дає змогу розвинути внутрішню силу, яку можна застосувати до подолання життєвих викликів та досягнення резиліентності [2].

8. Розумовий виклик – це ще один важливий аспект розвитку резиліентності. Резиліентні люди часто нагадують «вічних студентів», адже вони постійно шукають можливості для покращення свого психічного здоров'я та розширення знань. Таке навчання та самовдосконалення можна назвати своєрідним «фітнесом для мозку». Як розпочати цей процес? По-перше, це може бути щось нове, наприклад, слухання подкастів або аудіокниг, які розширюють кругозір і стимулюють нові думки. Якщо ви раніше не читали книг – розпочніть, хоча б з невеликого обсягу, і поступово перетворіть це у звичку. Окрім цього, варто спробувати навчитися чогось нового, наприклад, складної гри, що розвиває логічне мислення, увагу, пам'ять тощо [3].

Практики уважності (mindfulness) також можуть стати важливою частиною цього процесу. Вони допомагають бути повністю присутніми в моменті, зосереджуватись на одній справі без оцінок і зайвих думок. Це дає змогу розвивати розумову гнучкість та адаптивність, що є ключовими рисами для подолання стресу [7]. Як і для фізичних тренувань, так і для розуму необхідна цілеспрямована активність. Не можна стати сильнішим, просто бажаючи цього – потрібні регулярні тренування. Аналогічно і з «м'язами» мозку: для їх розвитку потрібно обирати діяльність, яка підходить саме вам. Хтось обирає кросворди, хтось – шахи, хтось – нову мову. Головне – обрати те, що викликає інтерес, і поступово ускладнювати завдання, розширюючи свій інтелектуальний потенціал.

9. Сенс і вища мета можуть стати потужним джерелом сили та натхнення. Вони допомагають нам побачити напрямок руху навіть у складних обставинах, даючи розуміння, куди варто прямувати. Іноді пережиті травматичні події можуть стати поштовхом до глибокого усвідомлення і перетворитися на цінний досвід. Через них ми часто здобуємо нову «експертність» у певних сферах, що дає змогу краще зрозуміти себе та інших. Посттравматичне зростання зосереджується саме на пошуку сенсу в тому, що сталося, і на тому, як можна використати цей досвід на користь собі та світу. Це не тільки шлях до відновлення, а й до особистісного розвитку та духовного зміцнення [2].

Висновки. Аналіз літературних джерел та проведене дослідження дає змогу констатувати, що резиліентність є результатом поєднання особистих здібностей, процесів, і переконань, які допомагають людині адаптуватися, відновлюватися та розвиватися після невдач або навіть травматичних подій. Це здатність триматися в складні часи та знаходити внутрішні ресурси для продовження руху вперед. Як зазначав Р. Емерсон, «Минуле і майбутнє – це дрібниці у порівнянні з тим, що всередині нас» [2].

Резиліентність можна розвивати, навчаючись контролювати свої думки, емоції та дії, а також керувати фізичним станом. Створення корисних звичок, що сприяють відчуттю вдячності, спокою та внутрішньої гармонії, може допомогти зберегти стійкість, навіть коли ми сумуємо за минулим або переживаємо втрату. Минуле не можна змінити, але ми можемо вплинути на те, як зустріти теперішнє та будувати майбутнє, якого прагнемо [4].

Перспективами подальших досліджень зазначеної теми є проведення та аналіз емпіричних замірів щодо виявлення і прояву резиліентності у студентської молоді в умовах війни.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бондаренко, І., Петренко, Л. Психологічні аспекти адаптації молоді під час соціальних криз. Психологічний журнал України, 18(3), С. 45-57.
2. Вільям Г. Макрейвен: Застеляйте ліжко (дрібниці, які можуть змінити ваше життя, а можливо і світ. Київ: Видавнича група КМ-БУКС, 2017.
3. Ерік Грейтенс: Стійкість – тяжко виборена мудрість. Харків: Фабула. 432 с.
4. Люсі Гон: Чого нас навчила Ебі. Львів. 2023. <https://book-cbt.online/product/choho-nas-navchyla-ebi/>.
5. Олійник, М. В. (2023). Соціальна підтримка в умовах воєнного стану: досвід українських студентів. Сучасна психологія, 12(1). С. 66-74
6. Сидоренко, В. П., Тарасов, Ю. М. (2021). Вплив релігійних та духовних практик на стійкість особистості. Науковий вісник Психології, 15(4). С. 98-110.
7. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП'єро: Резилієнтність, мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022.
8. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.
9. Masten, A. S. (2014). Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press.
10. Ungar, M. (2008). Resilience across Cultures. British Journal of Social Work, 38(2), 218-235.
11. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Cornell University Press.

*Клошник Наталія*

*Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор*

**ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ЖІНОК РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ**

Вступ. Материнство є багатограним явищем, яке включає в себе фізіологічні аспекти, еволюційний розвиток, а також культурні та особистісні характеристики. Материнство максимально відповідає сенсорним, когнітивним, емоційним і соціальним потребам дитини, сприяючи її поступовій інтеграції в соціальні відносини та засвоєнню різних соціальних ролей. Постійні зміни в суспільних відносинах призводять до значних трансформацій у свідомості жінок. В результаті цього модель материнства змінюється, відображаючи нові соціальні реалії та очікування. Жінки починають по-іншому сприймати свою роль матері, переглядаючи традиційні уявлення і пристосовуючи їх до сучасних умов.

У психології значна увага приділяється дослідженню материнського ставлення, позиції матері та взаємодії між дітьми і батьками як важливих чинників, що впливають на психологічну готовність до материнства. Зокрема, В. Бочелюк висвітлила сучасні підходи до формування уявлень про шлюб і сім'ю, а також до майбутнього батьківства серед молоді. [1]. Н. Власова провела теоретичний аналіз вивчення проблеми материнства [2]. Г. Філіпова визначила основні аспекти дослідження феномена материнства в психології [11]. Н. Дармостук виявила вплив типів материнства на формування психічних особливостей дитини [3]. В. Захарченко характеризувала соціально-психологічні особливості готовності до материнства [4]. Вчені А. Кузьмінський, Л. Маценко [6] і В. Омеляненко [5] розкрили педагогічні основи формування готовності до материнства [5]. Г. Онищенко і Т. Гурлева обґрунтувати ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді як передумову готовності до материнства [7]. Л. Помиткіна, В. Злагодох, Н. Хімченко визначили психологічні особливості сім'ї в аспекті готовності до материнства [8]. Р. Руденко розкрила практичні аспекти формування готовності до материнства в контексті сімейної психології [9].

Як показує аналіз науково-психологічних досліджень різних аспектів проблеми психологічної готовності до материнства жінок раннього дорослого віку, поведінка матері розглядається як джерело розвитку дитини. Проте й нині спостерігається збільшення випадків порушеного материнства, таких як відмова від вагітності та вигодовування, відмова від дитини, аборти, а також жорстоке ставлення до дітей. Тому дослідження факторів, що впливають на формування психологічної готовності до материнства, є актуальною проблемою в сучасній психології.

Мета статті – обґрунтувати основні чинники психологічної готовності до материнства жінок раннього дорослого віку.