

Основні висновки. Підлітковий вік є критичним періодом, у якому рефлексія стає провідним механізмом переходу від ситуативних уявлень про себе до цілісної ідентичності: 1. Розвиток самосвідомості підлітків безпосередньо залежить від рівня сформованості рефлексивних механізмів, які забезпечують інтеграцію когнітивної, афективної та поведінкової підструктур «Я». 2. Емпірично доведено, що підлітки з розвинутою рефлексією мають більш адекватну самооцінку та чітко диференційовані знання про свої особистісні якості та ціннісні орієнтири. 3. Впровадження тренінгової програми «Шлях до власного Я» підтвердило можливість цілеспрямованого впливу на рефлексивну сферу підлітка, що призводить до стабілізації його «Я-концепції» та підвищення рівня саморозуміння. 4. Теоретична значущість роботи полягає в уточненні ролі рефлексії як макропроцесу, а практична — у створенні готового інструментарію для шкільних психологів щодо підтримки особистісного зростання дев'ятикласників

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Психологічні джерела виховання особистості. Київ : Либідь, 1995. 240 с.
2. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ : Знання, 2003. 512 с.
3. Татенко В. О. Психологія в суб'єктно-вчинковому вимірі. Київ : Просвіта, 2006. 552 с.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
5. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

Олена ЩЕРБИНА,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Науковий керівник: **Катерина САПРАНКОВА,**
асистент (БДПУ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ У ПЕРІОД ТРИВАЛОГО СТРЕСУ: РОЛЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується станом перманентної кризи, зумовленої повномасштабною військовою агресією, соціально-економічною нестабільністю та постійною загрозою життю. Для більшості дорослого населення України стрес перестав бути епізодичним явищем і перетворився на тривалий, хронічний процес, що виснажує адаптаційні

ресурси психіки. Психологічне навантаження, з яким стикаються дорослі особи віком 25-55 років, є унікальним за своєю інтенсивністю, оскільки ця вікова категорія є фундаментом суспільства, несучи відповідальність не лише за власне виживання, а й за добробут дітей та літніх батьків (феномен «сэндвіч-покоління»).

В умовах тривалого стресу традиційні копінг-стратегії часто виявляються недостатніми, що призводить до зростання показників депресивних станів, тривожності та професійного вигорання. Саме тому на перший план виходить вивчення внутрішніх та зовнішніх чинників, які дозволяють особистості не просто виживати, а й зберігати продуктивність та ментальне здоров'я. Одним із таких ключових факторів є резиліентність – здатність людини відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до змін та використовувати кризову ситуацію як поштовх для особистісного зростання. У періоди тривалого стресу якість соціальних зв'язків, відчуття приналежності до спільноти та можливість отримання емоційної чи інструментальної допомоги стають визначальними для збереження психологічної стійкості.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема стресостійкості особистості належить до фундаментальних тем психологічної науки, маючи глибоку та багатоаспектну історію вивчення. Теоретичне підґрунтя дослідження стресу як універсальної біологічної реакції організму було закладено Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну відповідь на будь-яку вимогу, що висувається до системи [5 : 626]. Подальший розвиток ця концепція отримала в працях Р. Лазаруса, який додав до біологічної моделі когнітивний компонент, обґрунтувавши ключову роль суб'єктивної оцінки загрози та стратегій подолання (копінг) у формуванні стресової реакції [4 ; 5].

Вивчення резиліентності як динамічної здатності особистості зберігати стабільне функціонування в умовах несприятливих обставин стало логічним продовженням ресурсного підходу в психології. Значний внесок у розуміння цього феномену зробили зарубіжні дослідники А. Мастен, Дж. Бонанно та С. Саутвік, які розглядали резиліентність не як фіксовану вроджену рису, а як процес успішної адаптації та відновлення. У вітчизняній психології питання життєстійкості та резиліентності в контексті подолання кризових ситуацій ґрунтовно розробляють Т. Титаренко, яка акцентує увагу на здатності особистості до посттравматичного зростання та побудови нових життєвих смислів [3 : 7], та Л. Карамушка, чії сучасні дослідження зосереджені на підтримці ментального здоров'я та професійної стійкості дорослих в умовах воєнного стану [1].

Окремий напрям досліджень присвячений соціальній підтримці як потужному зовнішньому ресурсу стабілізації психіки. Класичні роботи Дж. Хауса, С. Коена та Т. Віллса довели існування так званого

«буферного ефекту» соціальних зв'язків, що знижують негативний вплив стресорів на здоров'я [2 : 15]. Сучасні українські науковці, зокрема Н. Гусак та В. Чернобровкіна, активно впроваджують моделі психосоціальної підтримки, адаптовані до екстремальних умов сьогодення, розглядаючи її як колективний ресурс резиліентності [2].

Попри значну кількість напрацювань, питання синергетичної взаємодії індивідуальної резиліентності та різних видів соціальної підтримки саме в умовах тривалого, багаторічного стресу, викликаного повномасштабною війною, потребує більш глибокого емпіричного вивчення. Більшість існуючих моделей фокусуються на короткострокових кризах, тоді як специфіка виснаження ресурсів дорослого населення в умовах тривалої невизначеності залишається актуальним полем для наукових пошуків.

Мета і методи дослідження. Метою проведеного дослідження є комплексне теоретичне обґрунтування та наступне емпіричне виявлення взаємозв'язків між рівнем резиліентності, сприйнятою соціальною підтримкою та показниками стресостійкості дорослих осіб, що перебувають в умовах тривалого воєнного стресу. Об'єктом дослідження виступає процес психологічної адаптації та функціонування особистості в екстремальних соціально-політичних обставинах. Предметом дослідження обрано психологічні чинники (внутрішні ресурси резиліентності та зовнішні ресурси соціальної підтримки), які визначають динаміку стресостійкості дорослих віком від 25 до 55 років.

Для реалізації мети та перевірки висунутих гіпотез було застосовано систему взаємодоповнюючих методів. На теоретичному етапі використано системний аналіз концептуальних підходів Г. Сельє, Р. Лазаруса та Л. Карамушки з метою уточнення термінологічного апарату та виокремлення структурних компонентів стресостійкості.

Емпірична частина дослідження ґрунтувалася на методах психодіагностичного тестування із застосуванням інструментарію: для вимірювання індивідуального рівня психологічної пружності використано коротку версію шкали резиліентності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); оцінка суб'єктивного відчуття допомоги з боку середовища здійснювалася за допомогою багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета, що дозволяє диференціювати підтримку від родини, друзів та значущих інших; рівень сприйманого стресу як інтегральний показник напруженості визначався за методикою PSS-10 Ш. Коена.

Вибірку дослідження склали дорослі особи, які тривалий час зазнають впливу стресорів воєнного часу. Математико-статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів дескриптивної статистики для опису первинних даних та кореляційного аналізу (коефіцієнт r -Пірсона) для встановлення сили та напрямку зв'язків між досліджуваними перемінними.

Сутність дослідження зосереджена на аналізі багатокомпонентної структури стресостійкості дорослої особистості в умовах екстремальної соціальної турбулентності. У ході роботи було встановлено, що в ситуації тривалого стресу, зумовленого війсьними діями, традиційне розуміння адаптації як простого повернення до попереднього стану є недостатнім. Доведено, що провідним внутрішнім фактором виступає резиліентність, яка інтегрує в собі когнітивну гнучкість, здатність до смислотворення та емоційну саморегуляцію. За результатами аналізу праць Т. Титаренко та Л. Карамушки, резиліентність визначено як динамічний процес, що дозволяє особистості не лише протистояти деструктивному впливу зовнішніх чинників, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс для посттравматичного зростання.

Важливою складовою сутності дослідження є обґрунтування ролі соціальної підтримки як зовнішнього адаптаційного ресурсу. Емпірично підтверджено, що суб'єктивне сприйняття підтримки від родини, друзів та значущих інших створює «захисний кокон», який суттєво знижує рівень сприйманого стресу. Виявлено, що соціальна підтримка діє не лінійно, а як модератор (буфер), що підсилює внутрішню впевненість індивіда та полегшує доступ до конструктивних копінг-стратегій. Зокрема, встановлено, що особи з розвинутою резиліентністю схильні активніше залучати зовнішні соціальні ресурси, що створює позитивну синергію у подоланні кризових станів.

Аналіз зібраних даних показав значущі відмінності у сприйнятті стресу залежно від повноти задіяних факторів. Дорослі особи, які мають дефіцит як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, демонструють високу вразливість до емоційного виснаження. Натомість поєднання високої індивідуальної пружності з якісним соціальним оточенням дозволяє підтримувати стабільний рівень психічного здоров'я навіть за умови тривалої відсутності безпеки.

Основні висновки. У результаті проведеного дослідження було розв'язано важливе наукове завдання щодо визначення психологічних факторів, які забезпечують стресостійкість дорослих в умовах тривалого стресу. Узагальнення теоретичних та емпіричних даних дозволило сформулювати такі висновки: встановлено, що резиліентність є ключовим внутрішнім предиктором стресостійкості. Вона виступає як інтегральна властивість особистості, що дозволяє зберігати психологічне благополуччя через механізми активного подолання та позитивного переоцінювання ситуації; визначено суттєву роль соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу, що мінімізує деструктивний вплив стресорів. Найбільш значущою для дорослих осіб у період кризи є підтримка з боку родини та друзів, яка забезпечує відчуття безпеки та емоційної стабільності. Соціальні зв'язки виконують

компенсаторну функцію, дозволяючи особистості ефективніше використовувати власні когнітивні та емоційні ресурси; доведено, що найбільш ефективна адаптація відбувається за умови синергії високого рівня індивідуальної пружності та наявності широкої мережі соціальної підтримки. Отримані результати можуть бути використані при розробці тренінгів резилієнтності для дорослого населення України. Перспективним напрямом подальших розвідок є вивчення гендерних особливостей трансформації стресостійкості в умовах тривалої соціальної ізоляції та вимушеного переміщення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 54 с.
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна та ін.]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна та персональна резилієнтність. *Психологічні науки*. 2022. Вип. 4. С. 5-12.
4. Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw-Hill, 1966. 320 p.
5. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122. P. 625-631.

Ася ЮДІНА,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 4 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Науковий керівник: **Ганна ЛИСАК,**

старша викладачка (БДПУ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність. У сучасному світі проблема прокрастинації стала однією з найпоширеніших серед молоді. Науковці підкреслюють, що прокрастинація – не просто звичка, а складний психологічний феномен, який зачіпає потребнісно-мотиваційну, емоційно-вольову, ціннісно-смыслову, пізнавальну та особистісну сфери людини [3 : 56]. Всесвітня організація охорони здоров'я приводить таку статистику: близько 96% жителів Землі хоча б один раз в житті пережили епізод прокрастинації, а для 52% цей феномен – серйозна щоденна проблема [1 : 56].

Особливу актуальність ця проблема має для осіб юнацького віку (15-18 років), оскільки цей період характеризується формуванням ідентичності, розвитком вольових якостей, визначенням життєвих цілей і професійним самовизначенням. Водночас старшокласники відчувають значний навчальний тиск (підготовка до НМТ, вибір майбутньої професії), а