

страхом осуду, тоді як справжня базується на внутрішньому переконанні у цінності різноманіття та зберігається навіть за відсутності зовнішнього контролю. Формування саме такої толерантності є стратегічним завданням психологічного розвитку особистості в юнацькому віці. Досягнення цієї мети можливе лише за умови цілеспрямованого психологічного супроводу, що охоплює розвиток емпатії, критичного мислення та навичок конструктивної взаємодії з представниками різних груп [3].

Висновки. Отже, толерантність є складним, багатовимірним конструктом, становлення якого в юнацькому віці визначається сукупністю вікових психологічних особливостей, зовнішніх соціальних чинників та внутрішніх психологічних механізмів. Юнацький вік є сензитивним періодом для формування толерантних установок, що обумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи саме в цей віковий проміжок. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення конкретних психологічних показників толерантності в юнацькому віці та розроблення відповідних корекційно-розвивальних програм.

Література

1. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194.
2. Губа Н. О., Гладких Ж. Г. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*. 2018. № 32. С. 97–108.
3. Лещенко М. Є. Толерантність як чинник формування успішної особистості. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1 (13). С. 46–51.
4. Терещенко К. В. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 123–127.
5. Томаржевська І. В. Феномен толерантності до невизначеності і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 63–68.

Світлана ШАКІНА,

*студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультет психолого-педагогічної освіти*

Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник: асистент кафедри психології Катерина САПРАНКОВА

**ПОДОЛАННЯ ОБМЕЖУЮЧИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЯК ГЛИБИННА
ДЕТЕРМІНАНТА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В
НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільних трансформацій та воєнних викликів проблема особистісної ефективності здобувачів вищої освіти набуває особливої гостроти. Ефективність навчання залежить не лише від когнітивних здібностей, а й від внутрішніх динамічних процесів особистості. Одним із головних деструктивних чинників, що гальмують розвиток самоефективності, є система обмежуючих переконань. У контексті психоаналітичної традиції, започаткованої З. Фройдом, ці переконання розглядаються як неусвідомлювані інтроекти та жорсткі структури «Над-Я», що формують внутрішні конфлікти та блокують інтелектуальну енергію суб'єкта [4 : 42].

Викладення основного матеріалу. Обмежуючі переконання функціонують як когнітивні та емоційні фільтри, що викривлюють сприйняття власної компетентності. Психодинамічний підхід дозволяє побачити корені цих переконань у ранньому досвіді взаємодії зі значущими дорослими. Н. Артюхіна зазначає, що в ситуаціях хронічного стресу самоефективність часто підміняється захисними стратегіями «здаватися успішним», що лише посилює внутрішній розрив [1 : 3]. Такі патерни стають частиною ідентичності та діють як механізми психологічного захисту, що паралізують навчальну автономію. О. Кокун підкреслює, що подолання таких бар'єрів можливе лише через розвиток резильєнтності — здатності особистості зберігати продуктивність попри дію деструктивних установок [2 : 54].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що обмежуючі переконання є продуктом інігібіції (гальмування) «Я». Коли «Над-Я» висуває занадто високі або каральні вимоги до «Я», виникає паралізуюча тривога, яка в навчальній діяльності проявляється як прокрастинація або відмова від складних завдань. З. Фройд описував цей процес як поглинання енергії «Я» внутрішнім конфліктом: замість того, щоб спрямувати лібідозну енергію на пізнання (сублімація), особистість витрачає її на підтримання витіснення та захист від уявного «провалу» [4 : 78]. Таким чином, особистісна ефективність прямо пропорційна здатності суб'єкта вивільнити цей ресурс через деконструкцію ірраціональних настанов.

Трансформація цих глибинних детермінант вимагає залучення механізмів рефлексії. Усвідомлення обмежуючого переконання переводить його з несвідомого рівня в поле актуального самоконтролю «Я». Як зазначав З. Фройд, «там, де було Воно (Id), має стати Я (Ego)» [4 : 115]. В освітньому контексті це означає перехід від пасивної позиції «об'єкта впливу» до проактивної позиції суб'єкта. П. Чен доводить, що формування «стратегічного мислення» (strategic mindset) дозволяє студентам самотійно коригувати навчальні траєкторії, ігноруючи нав'язані внутрішні обмеження та перетворюючи помилки на інструменти пізнання [5 : 3]. Цей підхід корелює з ідеями І. Петровської щодо самоефективності як здатності до активної адаптації в умовах невизначеності [3 : 5].

З метою виявлення зв'язку між внутрішніми установками та рівнем мотивації було проведено емпіричне дослідження на базі Запорізької середньої загальноосвітньої школи № 100 (5-ті класи) за методикою Н. Лусканової. Вибір

даної вікової групи обумовлений кризою переходу до середньої ланки навчання. Результати діагностики представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники навчальної мотивації здобувачів освіти (5-ті класи)

Рівень мотивації	Кількість учнів (%)	Характеристика проявів
Високий та норма	15%	Позитивне ставлення до школи, стабільна ефективність.
Зовнішня мотивація	53%	Залежність від схвалення, школа як місце соціалізації.
Низька мотивація	20%	Стан дезадаптації, домінування обмежуючих переконань.
Негативне ставлення	12%	Висока тривожність, реалізація механізму «уникнення».

Психологічний аналіз групи ризику (32% загалом) вказує на домінування стійких обмежуючих переконань типу «я не впораюся з новими вимогами». У класі з вищим показником негативного ставлення виявлено деструктивні соціальні інтроєкти, що підтверджує гіпотезу: подолання внутрішніх переконань є умовою відновлення ефективності [3 : 6].

Висновки. Ефективність діяльності за умови трансформації обмежень зростає завдяки вивільненню психічного ресурсу, який раніше витрачався на придушення тривоги. Психологічна гнучкість, що розвивається в процесі такої трансформації, дозволяє здобувачу сприймати труднощі як виклики, а не як підтвердження власної неповноцінності. Таким чином, робота з обмежуючими переконаннями є не лише інструментом підвищення успішності, а й етапом особистісного зростання.

Література

1. Артюхіна Н. В. Самоефективність як прояв дилеми «бути чесним чи здаватися» // Педагогіка і психологія. 2025. № 1. С. 2–4.
2. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі. Київ: Світ, 2025. 168 с.
3. Петровська І. Р. Психологічні чинники самоефективності в умовах соціальних змін // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2025. № 1. С. 5–7.
4. Фройд З. Я та Воно. Харків: Фоліо, 2022. 256 с.
5. Chen P. Strategic mindset and self-regulated learning // Nature Human Behaviour. 2025. Vol. 9. P. 2–4.

Софія ШАРОВАРОВА,

*студентка I курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології на історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЛІ БАТЬКІВСЬКОЇ ФІГУРИ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується безпрецедентною глибиною проникнення цифрових технологій у повсякденне життя особистості. У класичній глибинній психології батьківська фігура є фундаментальною основою для формування психічного апарату дитини. Через механізми ідентифікації та інтроєкції формується інстанція Супер-Его, вибудовуються межі «Я» та засвоюються патерни міжособистісної взаємодії [1, с. 42]. Однак в епоху тотальної цифровізації монополія батьківського авторитету піддається серйозному випробуванню. Цифровий простір та алгоритми соціальних мереж пропонують дитині альтернативні, часто більш стимулюючі та алгоритмічно адаптовані моделі для наслідування. Тож це викликає необхідність переосмислення ролі, функцій та меж впливу батьківської фігури в ситуації виховання сучасного покоління.

Викладення основного матеріалу. Згідно з метапсихологією З. Фрейда, внутрішній морально-етичний регулятор особистості формується як спадкоємець Едіпового комплексу, коли дитина інтегрує в свою психіку заборони, ідеали та вимоги батьків. Батьківська фігура в цьому процесі виступає носієм реальності та культурних норм, забезпечуючи стабільність, необхідну для здорового структурування Его. Проте для цифрового покоління соціалізація з раннього віку опосередкована використанням цифрових гаджетів.

Сучасні дослідники кіберпсихології зазначають, що віртуальний простір функціонує як удосконалений паноптикон, який пропонує власні, специфічні критерії соціального схвалення [4, с. 112]. Унаслідок цього виникає феномен «розщепленої інтроєкції»: з одного боку, дитина засвоює етичні норми реальних