

Annotation: The article examines the psychological consequences of adverse childhood experiences (ACE) and their long-term impact on the emotional and mental state of adults. The study involved 50 participants aged 23 to 50 years from the Mykolaiv region. The methods used included the ACE Questionnaire, Beck Depression Inventory (BDI-II), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R). The results confirmed a statistically significant relationship between the level of childhood trauma and the intensity of emotional and psychological symptoms in adulthood. Higher ACE scores correlated with increased levels of depression, anxiety, and somatic manifestations.

The developed psychocorrectional program demonstrated positive dynamics by reducing anxiety and depressive tendencies and improving emotional stability. The findings highlight the importance of early detection and psychological intervention for individuals with traumatic childhood experiences.

Keywords: childhood trauma, adverse childhood experiences, anxiety, depression, psychological correction, emotional stability.

*Науковий керівник - ДРОЗД Олена,
кандидат педагогічних наук, доцент б.в.з.
Чорноморський Національний Університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ СВІДОМОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

БОРКО Тетяна, кандидат педагогічних наук доцент кафедри українознавства та суспільних наук

ПЕРЕПАДА Ксенія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у роботі проаналізовано психологічні чинники, що впливають на формування толерантної свідомості в сучасному суспільстві. Розглянуто роль емоційного інтелекту, емпатії, гнучкого мислення та саморефлексії у розвитку здатності до прийняття інших. Підкреслюється важливість психології як засобу подолання упереджень, формування взаєморозуміння та підтримки соціальної стабільності в умовах різноманіття.

Ключові слова: толерантність, інтолерантність, психологія, емпатія, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість.

У наш час, коли суспільство стикається з багатьма викликами – від міжкультурної взаємодії до соціальних конфліктів – питання толерантності звучить особливо гостро. Саме тому я вирішила дослідити, як формується толерантна свідомість людини з психологічної точки зору. Ця тема близька мені не лише в теоретичному аспекті – вона важлива й у повсякденному житті, де так часто бракує розуміння, терпимості й поваги до інших.

Мене цікавить, чому одні люди здатні спокійно приймати іншу думку чи спосіб життя, а інші – реагують агресією або відторгненням. Якими є внутрішні психологічні механізми, що сприяють або, навпаки, заважають розвитку толерантності? Саме ці питання стали для мене відправною точкою в дослідженні.

У сучасному світі, де щодня відбуваються культурні, політичні та соціальні зіткнення, формування толерантного мислення набуває особливої уваги. Ми бачимо, як легко в інформаційному просторі поширюються упередження, стереотипи, ворожість до «інших». Особливо це актуально для українського контексту, де тривалий конфлікт і складна історична ситуація вимагають нових підходів до взаєморозуміння та збереження єдності.

Психологія відіграє ключову роль у цьому процесі, адже саме вона допомагає пояснити, як у людини формується ставлення до інших, які чинники впливають на здатність до емпатії, поваги, прийняття. Дослідження цих процесів дозволяє глибше зрозуміти, як виховувати толерантність не як модне гасло, а як глибинну рису особистості.

Отже, тема є надзвичайно актуальною як у науковому, так і в практичному вимірі – вона має значення для освіти, психологічної підтримки, соціального розвитку та формування здорового громадянського суспільства.

Толерантність – це активна життєва позиція особистості, спільноти чи держави, що виявляється у повазі до прав, свобод, переконань та способу життя інших людей. Вона передбачає готовність приймати й розуміти відмінності без упередження чи агресії, визнавати право кожного бути іншим. Це не байдужість чи поблажливість, а свідоме прагнення до діалогу, взаємоповаги та пошуку спільного порозуміння. Толерантність є однією з основ мирного співіснування, адже вона допомагає знижувати соціальну напругу, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати єдність у різноманітті. У сучасному світі вона виступає не лише моральною чеснотою, а й необхідною умовою розвитку демократичного суспільства [1]. Формування толерантності неможливо уявити без впливу психологічних процесів, які визначають сприйняття людиною себе та інших.

Толерантність і інтолерантність – це специфічні типи міжособистісних і соціальних відносин, що виникають на основі оцінки інших людей або груп. Толерантне ставлення характеризується довірою, відкритістю до співпраці, прагненням до взаєморозуміння, доброзичливістю й готовністю до компромісу.

Натомість інтолерантність виявляється в конфліктному, протиставному підході. Вона часто супроводжується упередженістю за етнічними, релігійними, гендерними чи політичними ознаками, що спричиняє напругу, агресію, дестабілізацію стосунків і поширення ворожості [2].

Суспільство – це спільнота людей, які проживають на одній території, дотримуються спільних норм, цінностей і культури, що визначають їхню взаємодію. Воно може мати різні форми: держава, релігійна громада, етнічна чи професійна група. У межах суспільства кожна людина виконує певні ролі, має обов'язки й права, що формуються під впливом соціальних, економічних та політичних чинників. Суспільство постійно змінюється, адаптуючись до нових умов [3].

Психологія допомагає пояснити, як виникає здатність приймати різноманіття у суспільстві – культурне, релігійне, соціальне чи індивідуальне. Саме через психологічні механізми людина вчиться розуміти інших, розширювати межі власного світогляду та усвідомлювати себе як частину складного і багатогранного світу.

Серед ключових психологічних умов формування толерантного ставлення виділяється розвиток емоційного інтелекту та емпатії. Саме ці якості допомагають глибше розуміти почуття інших, співпереживати їм і проявляти повагу в міжособистісних стосунках. Усвідомлене прийняття іншої точки зору базується на здатності "побачити ситуацію очима іншого". Не менш важливу роль відіграють когнітивні навички – гнучкість мислення, критичність, уважність до деталей. Люди, які здатні виходити за межі стереотипного мислення, легше сприймають інші думки та готові до діалогу. Такий підхід сприяє створенню відкритого середовища, де приймається розмаїття поглядів.

Психологія пояснює, як формуються стереотипи, чому виникають упередження й конфлікти. Усвідомлення цих механізмів дозволяє людині краще керувати своїм сприйняттям та взаємодією з оточенням. Освоєння навичок емоційної регуляції, саморефлексії та конструктивного спілкування сприяє зменшенню напруги в суспільстві та зміцненню взаєморозуміння. Таким чином, психологія виступає не лише як наука про внутрішній світ людини, а й як дієвий інструмент виховання поваги до інакшості й побудови згуртованої, відкритої до різноманіття спільноти.

На нашу думку, психологія має надзвичайно важливе значення у формуванні толерантного ставлення до інших людей. Вона допомагає краще пізнати не лише себе, але й оточення – зрозуміти причини людської поведінки, емоцій, світогляду та реакцій. Завдяки знанням психології ми можемо навчитися бачити в іншій людині не просто представника певної соціальної групи, а особистість із унікальним досвідом, потребами, почуттями й цінностями. Толерантність часто починається з внутрішньої роботи над собою – з усвідомлення власних установок, стереотипів, емоцій і реакцій. І саме психологія дає інструменти для такої роботи. Вона розвиває емпатію, здатність до прийняття, навички ненасильницького спілкування, саморефлексію. Це дозволяє не лише приймати відмінності між людьми, а й бачити в них джерело збагачення, а не загрози. Крім того, психологія є важливою в процесах виховання й освіти – вона вчить дітей та молодь повазі до інших, розумінню різних точок зору, терпимості до інакшості. Психологи в навчальних закладах відіграють велику роль у формуванні здорового міжособистісного середовища, де немає місця дискримінації, булінгу чи агресії на ґрунті відмінностей.

У процесі формування толерантності важливо враховувати взаємозалежність психологічних чинників, що впливають на розвиток гармонійної особистості. Психологічний підхід спрямований на формування позитивного мислення, емоційного балансу та конструктивної поведінки, що сприяє глибшому розумінню інших і покращенню соціальних відносин.

1. Розвиток емоційного інтелекту. Толерантність починається з вміння розпізнавати й управляти власними емоціями, а також розуміти емоційні прояви інших. Розвивайте навички емоційного самовираження, емпатії та активного слухання.

2. Ознайомлення з культурним різноманіттям. Вивчення традицій, релігій і цінностей різних народів розширює світогляд і формує повагу до інших. Знання про культуру допомагає уникати стереотипів і зміцнює міжкультурний діалог.

3. Формування взаєморозуміння. Важливо навчитися відкритому, неконфліктному спілкуванню. Поважайте інші погляди, аргументуйте свої думки спокійно й доброзичливо. Діалог із носіями різних поглядів стимулює особистісне зростання.

4. Розвиток емпатії. Уміння співпереживати є основою толерантного ставлення. Намагайтеся розглядати ситуації з точки зору іншої людини, щоб краще зрозуміти її мотиви та поведінку.

5. Рефлексія та переоцінка власних поглядів. Постійно аналізуйте свої переконання, оцінюйте їх вплив на ставлення до інших. Готовність змінювати власні установки – важливий крок до формування толерантної свідомості [4].

Ми вважаємо, що формування свідомості людини в сучасному суспільстві значною мірою залежить від кількох важливих психологічних чинників.

По-перше, це розвинений емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та контролювати як власні емоції, так і емоції оточуючих. Це допомагає краще взаємодіяти з людьми та підтримувати позитивні соціальні зв'язки.

По-друге, суттєве значення має емпатія – вміння співчувати та ставити себе на місце іншої людини. Завдяки емпатії ми вчимося бути уважнішими до потреб інших і приймати різноманіття в суспільстві.

Третім важливим чинником є гнучкість мислення, яка дозволяє уникати однобоких суджень і краще сприймати різні точки зору. Такий підхід сприяє більш об'єктивному й толерантному сприйняттю світу.

Також значущою є здатність до саморефлексії – уміння аналізувати власну поведінку, переконання та ставлення. Це дає змогу критично осмислювати власні дії й змінюватися на краще.

Саме ці психологічні складові, на нашу думку, формують свідомість, що ґрунтується на повазі, розумінні та відкритості до інших.

Отже, у сучасних умовах, коли суспільство стає дедалі більш різноманітним за культурними, релігійними, політичними й соціальними ознаками, питання формування толерантної свідомості набуває особливої актуальності.

Психологічні чинники – такі як емпатія, емоційна зрілість, гнучке мислення, критичне осмислення власних установок, а також здатність до саморефлексії – є фундаментом, на якому базується відкритість до інших і здатність до ненасильницького діалогу.

Сьогодні, в умовах інформаційного перенасичення, соціальних протистоянь та зростання поляризації в суспільстві, роль психологічної освіти й розвитку внутрішньої культури особистості стає надзвичайно важливою. Саме психологія як наука може дати інструменти для подолання стереотипів, виховання усвідомленого ставлення до різноманітності та формування атмосфери довіри й взаєморозуміння.

Таким чином, толерантна свідомість – це не лише соціальний і моральний ідеал, а й результат цілеспрямованого психологічного розвитку, без якого неможливе стабільне й згуртоване сучасне суспільство.

Список використаних джерел:

1. Що таке толерантність. Соціально-психологічна служба СумДУ. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/1878-shcho-take-tolerantnist> (дата звернення: 16.09.2025).

2. Дубровіна М.Ю., Нечаєва І.М. та ін. Психологічні чинники формування толерантності в особистості. Науковий журнал «Психологічні перспективи». С. 7. URL: <https://psychoprosects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprosects/article/download/346/302/827> (дата звернення: 16.09.2025).

3. Суспільство — це група людей, які... Психологічна енциклопедія Psychology.Space. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/suspilstvo> (дата звернення: 16.09.2025).

4. Вплив психології на формування толерантності: ключові аспекти та практичні поради. Інтернет-ресурс «Fact-News». URL: <https://fact-news.com.ua/vpliv-psixologii-na-formuvannya-tolerantnosti-klyuchovi-aspekti-ta-praktichni-poradi> (дата звернення: 16.09.2025).

Abstract: the paper analyzes psychological factors that influence the formation of tolerant consciousness in modern society. The role of emotional intelligence, empathy, flexible thinking, and self-reflection in the development of the ability to accept others is examined. The importance of psychology as a means of overcoming prejudice, building mutual understanding, and maintaining social stability in a context of diversity is emphasized.

Keywords: tolerance, intolerance, psychology, empathy, emotional intelligence, cognitive flexibility.

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

**ВЄДНІКОВА Вероніка, здобувач вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у дослідженні розглянуто психологічні чинники виникнення тривожних розладів у молодіжному середовищі та проаналізовано сучасні підходи до профілактики

Ключові слова: тривожні розлади, молодь, воєнний стан, психологічна профілактика.

Тривожні розлади посідають одне з провідних місць серед психічних порушень, що вражають молодь, і з кожним роком ця проблема набирає все більшої актуальності. В умовах повномасштабної війни в Україні питання збереження психічного здоров'я молодого покоління набуло особливого значення. Підлітки та молодь нині входять до числа найбільш вразливих верств населення щодо впливу війни на психіку.

Тривожні стани в підлітків мають свої особливості, що відрізняють їх від тривожних проявів у дітей. Якщо молодші діти найчастіше хвилюються через конкретні об'єкти чи ситуації — наприклад, комах, казкових чудовиськ або безпеку батьків — то підлітки зосереджуються більше на собі. Їхні переживання стосуються змін у зовнішності, особистих досягнень та того, як їх сприймають інші. Згідно зі статистикою, тривожні розлади є найпоширенішими психічними порушеннями в Європі — вони спостерігаються приблизно у 14% населення віком від 14 до 65 років. Перші прояви таких розладів часто виникають ще у дитячому або підлітковому віці, особливо у формі соціальних та специфічних