

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

фобій. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), тривожно-фобічні стани посідають шосте місце серед усіх психічних і соматичних захворювань, що призводять до інвалідності. Вони належать до хронічних недуг, які суттєво впливають на якість життя людини. [1]

Дослідження природи тривожності є важливим кроком до її подолання. Виділяють два основні типи тривожності: особистісну та ситуативну (або реактивну). Особистісна тривожність — це внутрішня схильність людини до переживань, страху та неспокою у зв'язку з подіями, які мають для неї особисту значущість. Такий тип тривожності є вродженою або сформованою ще в ранньому дитинстві рисою особистості. Він проявляється у стійкій та типовій реакції на ситуації, що сприймаються як загрозливі — навіть якщо ця загроза лише уявна. Особистісна тривожність, як правило, не існує ізольовано, а впливає на інші особистісні якості, зокрема сприяє розвитку уникнення невдач, страху перед змаганням і подібних деструктивних установок. [2]

У психологічних дослідженнях традиційно виокремлюють два основних типи тривожності. Перша з них — відкрита тривожність, що проявляється у свідомій поведінці та активності людини як явний стан стресу. Другий тип — прихована тривожність, яка може перебувати поза усвідомленням і виявлятися через два основні стани: спершу через надмірну спокійність або байдужість до дійсних проблем, а також через заперечення негативних аспектів життя шляхом специфічних моделей поведінки. Крім того, чинники, які сприяють виникненню тривожності, можуть розглядатися у різних сферах людського існування та поділяються на об'єктивні та суб'єктивні. [2]

Існують два загальновизнаних підходи, що застосовуються у світовій практиці для діагностики тривожних розладів. Перший базується на Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10), яка відповідає критеріям, затвердженим Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Другий — це Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів (DSM), який активно використовується в Сполучених Штатах. Згідно з МКХ-10, до основних видів тривожних розладів належать: фобічні розлади тривожного спектра (зокрема,

агорафобія, соціальні фобії, окремі специфічні фобії), панічний розлад, генералізована тривожність, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), а також змішаний тривожно-депресивний стан. Серед ефективних підходів до психологічної допомоги підліткам з такими розладами виділяють групову терапію, арт-терапію, ігрову терапію, майндфулнес-практики та пісочну психотерапію. Особливої популярності набув метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), який активно використовується для корекції різних форм тривожності. Накопичено чимало наукових і практичних джерел, які підтверджують ефективність КПТ, зокрема її адаптацію до окремих типів тривожних розладів шляхом застосування спеціалізованих технік. [1]

Психічне здоров'я є фундаментальною умовою для ведення активного життя, реалізації особистих цілей, а також для ефективної та гармонійної взаємодії з соціальним і міжособистісним оточенням. Щоб підтримувати його на належному рівні та запобігати виникненню психічних порушень, у суспільстві функціонує система психопрофілактичних заходів. Під психологічною профілактикою розуміють комплекс дій, спрямованих на збереження психічного благополуччя як окремої особистості, так і соціальних груп чи суспільства загалом. Її мета — запобігти порушенням розвитку та створити сприятливі психологічні умови для гармонійного функціонування особистості. [3]

Згідно з класифікацією, запропонованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я, психопрофілактика поділяється на три основні рівні: первинний, вторинний та третинний. Первинна психопрофілактика включає комплекс загальних заходів, метою яких є формування здорового способу життя та підтримка психічного благополуччя у населення. Вторинна психопрофілактика охоплює спеціалізовані методи соціальної, психологічної та медичної допомоги, що включають психодіагностику, корекційні програми, психотерапевтичні втручання, а також використання психофармакологічних засобів з метою вчасного виявлення та подолання психічних проблем. Третинна психопрофілактика спрямована на відновлення соціальної та професійної активності осіб, які вже пройшли лікування психічних розладів. Її завдання —

знизити ризик повторного загострення хвороб, забезпечити психологічну, соціальну та медичну реабілітацію, а також запобігти розвитку психічної інвалідності. [3]

Для покращення якості життя молоді можна використовувати різні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Одна з них — прогресивне розслаблення м'язів, або «сканування тіла», що полягає у послідовному напруженні та розслабленні різних частин тіла, починаючи з максимальної напруги і переходячи до глибокого розслаблення. Інша техніка — квадратне дихання, під час якого виконуються рівні за тривалістю фази: вдих, пауза, видих і пауза, що допомагає заспокоїти нервову систему. Також застосовується спостереження за відчуттями в тілі, коли закривають очі і уважно відстежують прояви тривоги в різних його ділянках. [2]

Отже, своєчасне виявлення тривожних розладів та впровадження методів психологічної допомоги молоді має важливе значення для збереження її ментального здоров'я, соціальної активності та подальшого життєвого становлення.

Список використаних джерел:

1. Збірник наукових праць. Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Ushynsky University Repository: Home. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18553/1/Sarnytska.pdf> (дата звернення: 03.07.2025).
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18553/1/Sarnytska.pdf>
2. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ. ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ. 2024. № 61. С. 133–137. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/25.pdf>
3. Барчі Б. В. Тривожний розлад особистості: теоретичний аспект психологічної профілактики / Б. В. Барчі, Є. С. Одошевська, В. В. Яців // Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. колегії В.В. Гоблик; заст. гол. ред. Т.І. Молнар. – Мукачево: РВВ МДУ, 2023. – Вип. 2(12). – С. 7-11 http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10222/1/Anxiety_%20personality_disorder.pdf

Abstract: *The study examines the psychological factors contributing to the development of anxiety disorders in the youth environment and analyzes modern approaches to their prevention.*

Keywords: *anxiety disorders, youth, martial law, psychological prevention.*

*Науковий керівник – Олена ДОВГАЛЬ,
доктор економічних наук, професор,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАЛОГО РОЗВИТКУ

***ВІЛЬХОВАТСЬКА Владислава, здобувачка вищої освіти
спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування
Миколаївський національний аграрний університет***

Анотація: Формування екологічної свідомості населення як один з ключових чинників сталого розвитку. Вибудова гармонійного зв'язку людини з навколишнім середовищем. Особливості виховання ставлення до природи у молоді: методологія, приклади заохочення. Низка викликів у формуванні екологічної свідомості населення в умовах сучасності.

Ключові слова: стабільність, екологія, відповідальність молоді, свідоме суспільство, сталий розвиток.

В умовах сучасної буденності суспільству варто досягти екологічної свідомості. Вичерпність природних ресурсів, нестача питної води, вирубка лісів, незаконні сміттєзвалища, зміна клімату – все це має змусити людину переосмислити свою взаємодію з природою.

Екологічна свідомість являє набір певних переконань, почуттів і поглядів, що віддзеркалюють ставлення до природи [1, с. 2]; це сукупність таких чинників, через які відображається наше ставлення до навколишнього середовища. Сталий розвиток - це не лише про соціальну та економічну ефективність, а й про свідомий внесок кожного у стабільність механізму для наступних поколінь, тому формування екологічно свідомого населення, зокрема молоді, це важливий процес, який може замінити споживацьку поведінку на відповідальну.

Слід зауважити, що закріплення такої свідомості є багатовимірним процесом, який передбачає врахування вікових особливостей, рівня розвитку пізнання і мотиваційної сфери учнівської та студентської молоді. Правильно підібрані методи формування ладні не лише передати знання, але й укорінити цінності ставлення до природи та важливість її збереження (Таб.1).