



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Олеся Гірчук**

*старший викладач кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Марія Войтенко**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
Київ (Україна)*

## **РОЛЬ САМОСТАВЛЕННЯ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Актуальність вивчення даної проблематики обумовлена надзвичайно складною ситуацією у країні. Юнацький вік це час вибору професії, навчання, працевлаштування. Це адаптація до нових умов, самоорганізація, побудова стосунків. Усі ці зміни в залежності від того, чи позитивно реалізуються, чи є перешкоди, мають вплив на самоствавлення людини. Це важливий віковий період, який характеризується самовираженням. У наукових працях І. Кон зазначав, що емоційна напруженість, яка супроводжує перехід від дитинства до дорослості, протиріччя між рівнем домагань та образом «Я», характерні не лише для підліткового віку, а й для юнацького. Згідно з концепцією Е. Еріксона важливим життєвим завданням є успішне проходження кризи ідентичності. Неадекватне, деструктивне самоствавлення супроводжується низьким рівнем самоповаги, блокує процес особистісного зростання, а також є причиною аутоагресивної поведінки. На противагу, адекватне, конструктивне самоствавлення сприяє реалізації життєвих завдань, плануванні майбутнього. У наукових працях І. Чесноковою було введено в науковий ужиток поняття «емоційно-ціннісне самоствавлення». Автор визначає самоствавлення як один з внутрішніх процесів самосвідомості, який поєднує самопізнання та систему переживання.[5].

На сьогоднішній день у фокусі уваги науковців проблема впливу психотравмуючих чинників на особистість та подолання негативних наслідків для психологічного здоров'я особистості. За результатами



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

досліджень Р. Янов-Бульман високий рівень стресогенності, відсутність відчуття безпеки, призводить до руйнування базових настанов особистості про світ та виражається у знеціненні власного «Я». Важливу роль відіграє спілкування. На жаль, у зв'язку з небезпекою, спілкування може бути на відстані, за допомогою соціальних мереж, що також впливає на відчуття підтримки, відкритості, щирості. Самоставлення в юнацькому віці відбувається як за рахунок оцінки свого оточення так і навпаки, оціночних висловлювань тих, хто поруч. Формування несприятливої «Я-концепції» призводить до порушень поведінки. Зниження самоповаги, як наслідок агресія, дезінтеграція, висока ступінь конформістських реакцій, глибока зміна сприймання. У наукових працях Л. Колберг зазначав, що у період ранньої юності відбувається становлення моральної самосвідомості. Реалізація основних потреб сприяє становленню нової самосвідомості «Я-концепції».

На думку Р. Бернса «Я-концепція» має складові: «Я- образ»- уявлення індивіда про себе (когнітивний компонент); самооцінка – емоційна оцінка (афективний компонент); потенційно поведінкова реакція (поведінковий компонент). Пошуки себе завершуються формуванням «Я-концепції», яка поділяється на «Я – реальне» та «Я – ідеальне». Розглядаючи уявлення про «Я-концепцію» К.Роджерса, варто врахувати його думку про те, що чим більшим є розрив між «Я – реальним» та «Я – ідеальним», тим більше заниженою є самооцінка і проблемним ставлення до себе. У юнацькому віці оцінка себе здійснюється не лише у порівнянні з іншими, а й за результатами досягнутого [2].

Сучасні юнаки та дівчата прагнуть брати контроль за власне життя, бути фінансово незалежними, поєднувати навчання та працю, вибудовувати стосунки. На жаль, в умовах небезпеки, тривог за себе, за рідних, неможливість планувати і прогнозувати на подальшу перспективу. Стрес згортає діяльність, планування і впливає на модель поведінки. У дослідженнях науковців зазначено, що у юнацькому віці найчастіше поєднуються стратегії проблемно-орієнтованого копінгю, самоконтролю, відповідальності, переоцінки ситуації, пошуку



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

соціальної підтримки. За результатами тесту Дембо-Рубінштейн виявлено, що більшість респондентів мають адекватний рівень самооцінювання. Переважна більшість позитивно оцінюють характер, інтелект, зовнішність, свій авторитет серед однолітків. Зовнішність, як і у підлітковому віці залишається у фокусі уваги, хоча вже не так критично оцінюється. Але 18% респондентів визнали, що прагнуть бути більш впевненими, мати більше підтримки. Дані, отримані за методикою визначення самоставлення особистості демонструють позитивне ставлення до себе, високий рівень інтересу, високий рівень самоприйняття та саморозуміння. Проте у 15% респондентів низькі показники самоповаги. 31% респондентів очікують позитивного ставлення до себе з боку інших. Респонденти мають низькі показники по самозвинуваченню. Дані, отримані за методикою «Способи копінг-поведінки» (авт. Р. Лазаруса) продемонстрували, що більшість респондентів намагаються вирішити проблему, проявляють високий самоконтроль і водночас потребують соціальної підтримки. Саме високий показник по шкалі пошуку соціальної підтримки свідчить про те, що у юнацькому віці є прагнення у складні моменти життя мати опору, підтримку, розуміння. Можна передбачити, що не останню роль відіграють сучасні технології, соціальні мережі, де молодь прагне отримати коментарі, відгуки, тощо. Переживання надзвичайних ситуацій, має вплив на формування життєвої позиції, самоповагу, відповідальність, прагматичний підхід. Долаючи труднощі, отримуючи позитивний результат від докладених зусиль, з'являється впевненість, сприйняття себе. Для молодих людей важливим є власні результати, авторитет серед однолітків, увага з боку оточуючих. І хоча вони докладають зусиль для демонстрації дорослої моделі поведінки, варто не забувати, що їх самооцінка може змінюватися від успіхів та невдач, від позитивного оцінювання з боку інших, від браку досвіду у вирішенні життєвих ситуацій. Має бути повага до прагнення молодих людей брати на себе відповідальність за власне життя і при цьому не забувати про важливість широкій підтримки, прийняття.

**Література:**

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

2. Сидоренко Ж. В., Недбалюк О. О. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 1, Том 1, 2018. С. 163-168.

3. Сердюк Л. Домагання та самоставлення як чинник формування життєвих перспектив студентів під час навчання у ВНЗ. *Освіта регіону, політологія, психологія, комунікація*. 2010. № 4.

4. Кушнар'єв С. В. Психічне та психологічне здоров'я особистості у контексті проблеми національної безпеки. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28.10.2022 р.)*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

5. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки*. 2016. № 20 (15). С. 153-162.

**Світлана Горбенко**

*доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Необхідною умовою соціально-психологічної реабілітації щодо відновлення психічного здоров'я особистості та її здатності до самореалізації є оптимізація спілкування. У процесі ефективного спілкування обмін інформацією сприяє створенню загального інформаційно-смыслового простору партнерів, що призводить до зміни їх поведінки та діяльності. При цьому, виникнення загального інформаційно-смыслового простору не забезпечує автоматичне