

втілення адекватних підходів у психопрофілактичній та психокорекційній роботі з психоемоційними станами дітей, котрі зазнали травматичного впливу війни. Як перспективи подальших досліджень розглядаємо теоретичний аналіз та емпіричне вивчення специфіки окреслених станів у дітей учасників бойових дій з огляду на особливий статус відповідних сімей.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Murthy, SS and Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1): P. 25–30.
2. Santangelo Ch. *A New Theory of Teenagers: Seven Transformational Strategies to Empower You and Your Teen*. Seal Press, 2018. P. 114.
3. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 93–95.
4. Сашуріна О.Ю. Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 черв. 2022 р.). Одеса: Вид-во «Юридика», 2023. С. 237–239.

**Юлія Скурт**

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Херсонський державний університет,

м.Івано-Франківськ, Україна

[264406@gmail.com](mailto:264406@gmail.com)

### **САМОСПІВЧУТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що функціонування в умовах воєнного стану формує надзвичайно високий рівень психоемоційного напруження, що істотно підвищує вразливість індивідів до розвитку психічних розладів, зокрема тривожних та депресивних станів, а також посттравматичного стресового розладу [4, с.34]. У зв'язку з цим особливо актуальним є комплексна

мобілізація як екзогенних, так і ендогенних ресурсів та механізмів, спрямованих на регуляцію впливу психологічного дистресу.

Одним із таких регуляторних механізмів вважається самоспівчуття. Ця концепція, відносно нова в психологічній науці, проте вже на ранніх етапах свого розвитку демонструє значний потенціал в адаптації особистості до екстремальних умов. Як зазначає науковиця Н. О. Гарець, самоспівчуття відіграє важливу роль у процесі адаптації особистості, впливаючи на цей процес як безпосередньо, так і опосередковано. Безпосередній вплив полягає у здатності підтримувати психологічну стійкість та емоційну рівновагу в умовах стресового впливу. Опосередкований вплив виявляється у зменшенні проявів агресивної поведінки, сприянні вибору більш ефективних стратегій подолання труднощів та оптимізації функціонування копінг-механізмів [1, с.87].

Аналіз самоспівчуття з погляду закордонних та вітчизняних учених показує, що цей термін визначають як здатність особистості проявляти доброзичливе та підтримуюче ставлення до себе, особливо під час переживання негативних емоцій або складних життєвих ситуацій, що також передбачає визнання власної вразливості та недосконалості як невід'ємної частини людського існування [2, с.149; 3, с.76].

Війна як потужний стресовий чинник може провокувати ізоляцію, безпорадність та посилення самокритики. Водночас практика самоспівчуття допомагає зменшити негативний вплив стресу, підтримувати психологічну рівновагу та сприяти загальному адаптаційному процесу.

Щоб глибше дослідити цей зв'язок, у межах роботи було проведено емпіричне та експериментальне дослідження. На констатувальному етапі використано стандартизовані методики для вимірювання рівня самоспівчуття та стресостійкості у вибірці з 40 осіб віку від 15 до 47 років.

Для діагностики рівня самоспівчуття та його компонентів було використано методику розроблену К. Нефф «Шкала самоспівчуття», цей інструмент дозволив нам комплексно дослідити різні аспекти самоспівчуття,

зокрема самодоброзичливість, самокритику, спільність досвіду та здатність до усвідомленого ставлення щодо власних переживань.

Кількісний аналіз показав такі результати: низький рівень самоспівчуття мають 10% опитаних, що свідчить про складнощі у прийнятті власних недоліків та високий рівень самокритики; середній рівень самоспівчуття продемонструвала переважна більшість – 85% респондентів, вказуючи на відносно збалансоване ставлення до себе, де поєднуються як моменти прийняття, так і критики; високий рівень самоспівчуття відзначили 5% респондентів, що означає добре розвинену здатність до самопідтримки та доброзичливого ставлення до себе навіть у складних ситуаціях. Аналіз субшкال методики також продемонстрував переважання середніх значень за основними параметрами: шкала «Доброта до себе» (55%); шкала «Самокритика» (52%); шкала «Усвідомлення» (65%); шкала «Надмірна ідентифікація» (52%); шкала «Загальна людяність» (60%); шкала «Самоізоляція» (43%).

Результати діагностики стресостійкості, за допомогою шкали Коннора-Девідсона, показали, що рівні стресостійкості серед опитаних розподілилися наступним чином: 35% респондентів демонструють рівень стресостійкості нижче за середній, ще 35% мають середній рівень, 15% опитаних досягли рівня вище за середній, 8% характеризуються високим рівнем стресостійкості та 7% виявили низький рівень. Діагностований рівень стресостійкості нижче середнього з вираженою тенденцією до низького, свідчить про обмежені можливості ефективного управління стресовими ситуаціями та підкреслює необхідність розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток навичок подолання стресу.

Додатково, проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки середньої сили між показниками стресостійкості та шкалами самоспівчуття, що свідчить про взаємозв'язок між цими конструктами. Результати аналізу свідчать про статистично значущий зв'язок між стресостійкістю та загальним рівнем самоспівчуття ( $0.308, p < 0.05$ ), а також усвідомленням загальнолюдської природи страждання ( $0.338, p < 0.05$ ).

Статистично значущі кореляції виявлено між стресостійкістю та добротою до себе ( $0.477, p < 0.01$ ) й усвідомленістю ( $0.489, p < 0.01$ ), що вказує на позитивний вплив саморефлексії, прийняття власних емоцій і задоволення особистих потреб на здатність долати стрес.

Водночас такі аспекти, як самокритика ( $-0.481, p < 0.01$ ), самоізоляція ( $-0.440, p < 0.01$ ) та надмірна ідентифікація з негативними переживаннями ( $-0.454, p < 0.05$ ), демонструють зворотний статистично значущий зв'язок із рівнем стресостійкості, що підтверджує негативний вплив самозвинувачення, уникнення соціальної взаємодії й надмірного занурення в страждання на психологічну стійкість та, загалом, гіпотезу про наявність взаємозв'язку між самоспівчуттям та стресостійкістю, а також вказує на важливу роль самоспівчуття у формуванні стійкості до стресу.

На основі результатів, отриманих на констатувальному етапі, було розроблено корекційно-розвивальну програму, що ґрунтувалася на концепції самоспівчуття та його складових. Для експериментальної групи було проведено шість занять тривалістю 1,5–2 години кожне, які відбувалися протягом двох тижнів. Метою корекційно-розвивальної програми було зміцнення навичок самоспівчуття як ресурсу для підвищення стресостійкості. Програма передбачала формування розуміння самоспівчуття як поєднання самодоброти, усвідомленості та прийняття власної недосконалості, розвиток навичок саморефлексії та інтроспекції для толерантного ставлення до власних емоцій і зменшення самокритики, а також впровадження цих навичок у повсякденне життя, особливо у стресових ситуаціях, що сприяє адаптивній емоційній регуляції.

Через два тижні після завершення програми було проведено повторне тестування. Аналіз отриманих даних із застосуванням комплексу статистичних методів засвідчив ефективність запропонованої програми. Зокрема, в експериментальній групі зафіксовано статистично значуще підвищення рівня стресостійкості, що підтверджує гіпотезу щодо каузального впливу самоспівчуття на здатність до подолання стресу.

Таким чином, теоретичні та емпіричні дослідження підтверджують ефективність самоспівчуття у зниженні рівня стресу та зміцненні емоційної стійкості. Цей механізм не лише сприяє кращій адаптації до труднощів, а й підтримує позитивну самооцінку та психологічну рівновагу, що відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я.

З огляду на ці висновки, важливим завданням є практичне впровадження самоспівчуття у психотерапевтичні та психокорекційні програми. Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості застосування таких програм для оптимізації стресостійкості в умовах пролонгованих кризових станів. Запропонована інтервенція може бути ефективно інтегрована в клінічну практику, зокрема в контексті психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, а також у сферу організаційної психології для превенції синдрому емоційного вигорання. Крім того, інкорпорація практик самоспівчуття в освітні та реабілітаційні програми сприятиме формуванню адаптивних копінг-стратегій та підтримці психічного добробуту в різноманітних соціально-професійних групах.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гарець Н. Особливості адаптації особистостей із різним рівнем самоспівчуття. Адаптація: психолого-медичні проблеми: колект. монограф.; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: Дніпров. гум. ун-т, 2022. С. 70–90.
2. Мазяр О. В., Шатило О. В. Особливості зв'язку self-compassion і тривожності у структурі психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 43. 2022. С. 148-152.
3. Neff K. D. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. № 74(1). С. 193–218. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047
4. Wang S., Barrett E., Hicks M. H., Martsenkovskyi D., Holovanova I., Marchak O., Ishchenko L., Haque U., Fiedler N. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-

sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

**Ростислав Цапів**

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

**Світлана Білозерська**

кандидат психологічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

[Lana\\_sun@meta.ua](mailto:Lana_sun@meta.ua)

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Стрімко зростаюча диференціація населення, безробіття, поява вимушених мігрантів, несприятлива екологічна та складна демографічна ситуації стали реальністю сьогодення. Такі обставини часто характеризуються як важкі, вони сприяють виникненню стресу, що призводить до зниження почуття безпеки та захищеності особистості. Нестабільність, невизначеність та напруженість життя, економічна та політична ситуація в країні, вимагає від українців розвиненої стресостійкості, саморегуляції, копінг-стратегій, загалом – життєстійкості.

У зарубіжній науці цей інтегративний термін вперше був вивчений Е. Вернером і його колегами в рамках лонгітюдного дослідження, де життєстійкість описувалась як баланс між факторами ризику (такими як бідність, стрес, зриви батьків) і факторами захисту.

Американський екзистенціальний психолог С. Мадді визначає стійкість як готовність діяти, незважаючи на тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього та