

2. Практичний семінар від психологині польської гуманітарної акції для студентів-психологів URL: <https://ua-news.mnau.edu.ua/2025/02/prakt-sem-psihol-pol-gum.html> (дата звернення 28.02.2025).
3. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. – Кропивницький: Імекс – ЛТД, 2021. 225 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Блищавенко О. О.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

oleh.blyshchavenko@gmail.com

Актуальність дослідження. Проблема наркотичної залежності серед юнаків вимагає глибшого осмислення не тільки як біоповедінкового чи соціального феномену, а передусім як вияву динамічної взаємодії особистості з середовищем у стані внутрішнього конфлікту, пошуку себе, порушення ідентичності. Період юнацького віку супроводжується кризою смислів, невизначеністю життєвих перспектив і водночас потребою в автономії, експериментуванні, ризику. На цьому етапі знижується контроль з боку дорослих, зростає вплив середовища однолітків, підвищується чутливість до фрустрації. У поєднанні з недовірою до соціальних інститутів, браком підтримки й обмеженим доступом до безпечного психоемоційного середовища це створює вікно вразливості, у межах якого формується схильність до вживання психоактивних речовин.

Водночас не всі юнаки, що опиняються в ризикованих умовах, виявляють поведінку, пов'язану з наркотизацією. Деякі з них демонструють здатність чинити

опір деструктивним впливам, зберігають цілісність особистісної структури, не втрачають сенс і внутрішній контроль за поведінкою. Така здатність долати стрес, адаптуватися до несприятливих умов без руйнації внутрішньої організації, підтримувати мотивацію до розвитку й відповідальність за власні рішення є проявом резильєнтності. Вона не обмежується лише емоційною стійкістю, а охоплює когнітивні, поведінкові та особистісно-сміслові компоненти. Йдеться про цілісну здатність суб'єкта встояти перед кризою, не втративши суб'єктності.

Зі зниженням віку першого контакту з наркотичними речовинами, резильєнтність виступає не просто захисним механізмом, а чинником, що визначає сценарій життя – від схильності до втечі через хімічну модифікацію свідомості до свідомого самоконтролю й збереження меж. Саме в юнацькому віці відбувається переоцінка власних цінностей, формування концепції «Я», що водночас відкриває можливості як для конструктивного розвитку, так і для самозаперечення, аутоагресії чи регресивної поведінки [2].

Розуміння психологічних особливостей резильєнтності у юнаків із потенційною або вже виявленою схильністю до наркотизації дозволяє переосмислити як профілактичні, так і корекційні підходи. У фокус уваги потрапляє не лише потреба в інформуванні чи контролі, а насамперед формування ресурсного ставлення до себе, розвиток усвідомленої поведінки, навичок самоорганізації та емоційної регуляції. Психологічна допомога у цьому контексті має виходити з гіпотези про збережену здатність до внутрішньої опори – навіть у тих, хто вже втрачає зовнішні орієнтири.

Виклад основного матеріалу. Розгляд психологічної резильєнтності в юнацькому віці, особливо у випадку схильності до наркотизації, вимагає глибшого аналізу особистісних структур, які забезпечують або не забезпечують адаптивність у контексті внутрішньої нестабільності, соціального тиску й кризи ідентичності. У цьому віковому періоді юнак переживає комплексне зіткнення з реальністю, в якій зростає рівень автономії, але ще не сформовані стійкі способи саморегуляції. Потреба в емоційному включенні, визнанні, соціальній легітимації

часто вступає в суперечність із обмеженою здатністю витримувати напругу, відкладати задоволення, усвідомлювати довготривалі наслідки власних дій. Ці характеристики створюють сприятливий ґрунт для появи деструктивних форм самозаспокоєння – у тому числі через психоактивні речовини [4].

У випадках, коли особистість не розвинула механізмів внутрішньої стійкості, зовнішній вплив легко проникає в систему прийняття рішень. Відсутність сформованого уявлення про себе, слабкий досвід емоційної саморегуляції, знижений рівень рефлексії та нестача соціального ресурсу значно ускладнюють здатність утримуватися від ризикованих моделей поведінки. Натомість резильєнтність забезпечує не просто збереження стабільного функціонування в умовах тиску – вона дозволяє зберегти суб'єктну позицію в ситуації кризи. Її основні компоненти – когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, усвідомлення меж власної відповідальності, вміння утримувати внутрішній порядок і смислову опору навіть тоді, коли зовнішній порядок руйнується [1].

Особливої уваги заслуговує те, що резильєнтна структура не формується лише на основі інтелектуальної зрілості чи навичок «правильного» поведіння. Вона розвивається у взаємодії з досвідом прийняття, емоційної безпеки, включеності до значущого середовища, яке визнає особистість без потреби доводити свою цінність. Юнаки, які не мали досвіду позитивної афективної прив'язаності, які стикались із відкиданням або насиллям, часто не мають уявлення про можливість побудови безпечних внутрішніх структур – і саме ця відсутність стає точкою входу для деструктивних стратегій. Якщо суб'єкт не бачить себе в майбутньому, не розпізнає власних внутрішніх ресурсів і не вірить у здатність контролювати своє життя, речовини, що змінюють свідомість, стають не виключенням, а логічним продовженням пошуку захисту [3].

Окрему площину становить ставлення до страждання. Резильєнтна особистість не заперечує наявності болю, але має внутрішню здатність витримати його, не втрачаючи відчуття себе. У юнаків із тенденцією до наркотизації спостерігається протилежна картина: страждання трактується як непереносне,

ворожість світу – як незмінна, а емоційне загострення – як привід для втечі в змінені стани свідомості. У таких випадках гедоністичний імпульс стає домінуючим способом реагування на фрустрацію, а здатність бачити сенс у подоланні знижується до мінімуму.

Дослідження структури резильєнтності у представників цієї групи вказують на дефіцити одразу у кількох напрямках: слабка опора на внутрішні цінності, низька диференційованість самооцінки, нерозвинені навички когнітивної реструктуризації, труднощі з побудовою довірливих стосунків. Ці характеристики не лише ускладнюють адаптацію, а й сприяють закріпленню поведінкових патернів, які знижують можливість змін. Водночас, у тих, хто зберігає базову довіру до себе, навіть у стані дестабілізації, спостерігається більша відкритість до нових способів подолання напруги, схильність до конструктивного самодослідження й поступове формування смислових орієнтирів, які несумісні з залежністю [5].

Тематичний аналіз поведінкових реакцій і самоописів свідчить, що критичну роль у збереженні резильєнтності відіграє не стільки факт наявності підтримки, скільки її якість і суб'єктивне відчуття безпечного контакту. Внутрішні переконання в тому, що звернення по допомогу не призведе до стигматизації, і що особистий досвід має право бути почутим, виступає детермінантою відмови від руйнівних форм захисту. У цьому контексті важливо розглядати психологічну резильєнтність як континуум – не як статичну ознаку, а як динамічну конструкцію, здатну до розвитку, деградації або перетворення залежно від контексту впливу, типу взаємодії та особистісної позиції [3].

Висновки. Резильєнтність у юнацькому віці, зокрема в контексті ризику наркотизації, виявляється не стільки як узагальнене вміння протистояти труднощам, скільки як здатність зберігати внутрішню цілісність у ситуації глибокої невизначеності. Йдеться про наявність внутрішньої системи самопідтримки, яка не лише дозволяє адаптуватися до зовнішнього тиску, а й утримує особистість у полі відповідальності, довіри до себе й орієнтації на

перспективу. У разі її відсутності зростає ймовірність пошуку регресивних або деструктивних способів подолання напруги – зокрема через психоактивні речовини, які заповнюють порожнечу втраченої стабільності.

Психологічна структура резильєнтності не є тотожна силі волі чи відсутності вразливості. Вона містить у собі здатність визнавати власну недосконалість, приймати біль як частину досвіду, усвідомлювати межі свого впливу, водночас зберігаючи внутрішній стрижень, який дозволяє не розчинитися в тиску обставин. Резильєнтний юнак – це не той, хто не переживає кризи, а той, хто здатен не втратити себе в її процесі.

Для осіб зі схильністю до наркотичної залежності критичним виявляється саме дефіцит такої системи: слабка емоційна інтегрованість, фрагментарне уявлення про себе, труднощі у формуванні стосунків, недовіра до зовнішнього світу. Усе це створює фон, на якому короточасне полегшення через наркотик сприймається не як відхилення, а як закономірна відповідь. У такій ситуації робота з профілактики залежності не може обмежуватися контролем, заборонами або формальним інформуванням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кривоносова Т. А. Психологічні особливості формування схильності до наркотичної залежності в юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Психологія і суспільство»*. 2023. №1. С. 130–136.

2. Кринець І. О. Особистісні чинники зниження психологічної резистентності юнаків із залежною поведінкою. *Психологічні науки: реалії та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих учених (м. Київ, 20 квіт. 2023 р.)*. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 85–88.

3. Мельничук О. І. Психологічні чинники адиктивної поведінки підлітків. *Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми*

сучасної психології». Київ : Університет імені Бориса Грінченка, 2021. С. 72–75.

4. Подолян В. М. Підліткова наркоманія в сім'ї: причини виникнення та профілактика. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Медицина*. 2021. Вип. 2 (1). С. 235–239.

5. Шевченко Р. В. Психологічні особливості резильєнтності волонтерів в умовах воєнного часу. *Наукові перспективи*. 2023. №4(34). С. 594–602.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Назарук Н. В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua

Богуцька В. С.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

viktoriia.bohutska.23@pnu.edu.ua

У нашому світі високої турбулентності з економічними кризами, природними катаклізмами та пандеміями, у світі, переповненому тривожною інформацією, ми мимоволі потрапляємо у вирій негативних емоцій та думок [1]. Оскільки якість нашого життя починається з нас самих, то тема позитивного мислення та життєстійкості завжди буде актуальною. В успішному протистоянні стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості. Життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис. Крім того, у стресових умовах вона слугує збереженню здоров'я та продуктивної діяльності, оскільки сприяє оцінюванню життєвих подій як менш стресових і мотивує людину на пошуки