

Психологічне здоров'я виступає інтегральним показником гармонійного розвитку особистості й здатності долати життєві труднощі. Підвищений рівень тривожності без належної підтримки може спричинити дезадаптацію, зниження успішності та соціальну ізоляцію.

Формування емоційної саморегуляції, розвиток резильєнтності та створення підтримувального освітнього середовища є ключовими умовами психічного благополуччя студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програм психопрофілактики тривожності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. мат-лів 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (31 травня 2022 р. Переяслав). Переяслав, 2022. Вип. 35. С.113–117.
2. Атаманчук Н. М. Збереження психологічного здоров'я студентів ЗВО: ресурс арт-практик. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Київ, 17 листоп. 2022 р.). К., 2022. С.13–16.
3. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2. Ч. II. С. 16–28.
4. Перепелюк Т. Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. Вип. 1. С. 110–114.
5. Ivanenko Y. Distance Learning as a Means of Developing Students' Self-Organization. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University*, G.S. Kostiuk. Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. 2020. № 49. P. 60–83.
6. Стрілецька І. І. Специфіка та характер взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальностей. *Наука і освіта*. 2017. № 1. С. 21–28.

## ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Біліченко О. С., Хомко Д. І.**

*Миколаївський національний аграрний університет*

У сучасному суспільстві, що характеризується підвищеною динамікою змін, соціальними конфліктами та загостренням міжособистісних взаємин, особливого значення набуває здатність особистості зберігати психологічну рівновагу. Одним із ключових чинників, що сприяє стабільності психічного здоров'я, є толерантність – якість, яка забезпечує прийняття різноманіття, емоційну врівноваженість,

відкритість до діалогу та здатність до мирної взаємодії. Толерантні люди менш схильні до агресії, конфліктності та емоційного вигорання, вони краще адаптуються до стресових обставин, зберігаючи внутрішню гармонію та позитивні соціальні зв'язки. У цьому контексті толерантність виступає не лише соціальною цінністю, а й психологічним ресурсом, що підтримує психічне благополуччя особистості. Враховуючи це, дослідження толерантності як чинника стабільності психологічного здоров'я, має міждисциплінарне значення, охоплюючи психологічний, соціокультурний, педагогічний і практичний аспекти. Його результати можуть бути використані в освітній сфері, психотерапевтичній практиці, профілактиці соціальної агресії, розробці програм з формування культури толерантності як основи психічного добробуту особистості в умовах сучасного світу.

У першу чергу, визначимо сутність поняття «толерантність» з психологічної точки зору. Толерантність можна визначити як усвідомлення різноманітності та здатність жити і дозволяти жити іншим. Це здатність виявляти справедливе та об'єктивне ставлення до тих, чий погляд, практики, релігія, національність тощо відрізняються від власних. Як зазначає Вільям Юрі, «толерантність – це не просто погоджуватися один з одним чи залишатися байдужим до несправедливості, а радше вияв поваги до сутнісної людської сутності кожної людини». Протилежністю толерантності є нетерпимість, тобто нездатність оцінити та поважати практики, думки та переконання іншої групи. Окрім цього, толерантність є невід'ємною частиною взаємодії різних груп з повагою та розумінням. У випадках, коли громади глибоко втягнуті в насильницькі конфлікти, толерантність допомагає постраждалим групам пережити біль минулого та вирішити свої розбіжності [1].

Крім того, у науковій літературі толерантність трактується як складне, багаторівневе утворення, що має системний характер. Зокрема, толерантність характеризується системністю, тобто інтегрує в собі взаємопов'язані елементи, які утворюють цілісність, відзначаються структурованістю, взаємозалежністю із соціальним середовищем, ієрархічністю та здатністю до багатовимірного опису. Суб'єктність цього феномену полягає в активній участі як носія толерантної поведінки, так і об'єкта взаємодії, що зумовлює динамічну природу толерантності як процесу. Предметність, у свою чергу, передбачає наявність конкретного контексту узгодження позицій, інтересів чи переконань, що потребують пошуку компромісу. Контекстність виражається в залежності проявів толерантності від конкретних ситуацій взаємодії, культурного або соціального тла [2].

На формування толерантності, як стабільної якості особистості, впливають численні чинники. Зокрема, це сукупність багатьох сил, що

діють у єдиному напрямку: темперамент, родинне виховання, спеціальні педагогічні впливи, досвід соціалізації, шкільне середовище й загальна культура суспільства. Чим більшою є кількість позитивних впливів, тим вищою буде здатність особистості до толерантної поведінки. З позицій В. Полякової, толерантність становить інтегральну якість особистості, яка передбачає визнання права іншого на інакшість, відкритість до сприйняття цінностей та досвіду, що відрізняються від власного, готовність розширювати власні межі світогляду через діалогічну взаємодію. У цьому розумінні толерантність виконує як адаптивну, так і розвивальну функцію в особистісному становленні індивіда [3].

У структурі толерантності науковці виділяють кілька компонентів. До її багатовимірної структури входять афективний, когнітивний, конативний, потребово-мотиваційний, діяльнісно-стильовий, ціннісно-орієнтаційний, етико-нормативний, особистісно-смысловий, ідентифікаційно-груповий та ідентифікаційно-особистісний компоненти. Це свідчить про те, що толерантність охоплює як емоційно-почуттєву сферу, так і інтелектуально-поведінкові аспекти особистості [2]. У свою чергу, О. Грива пропонує дещо іншу структуру, у якій виокремлює когнітивну, аксіологічну, інструментальну та якісну складові. Залежно від контексту прояву, в наукових джерелах визначають різні види толерантності: вікова, гендерна, міжособистісна, міжетнічна, міжкультурна, расова, релігійна, професійна, управлінська, соціально-економічна та політична. Це свідчить про універсальність і широке поле застосування поняття в міжособистісних та соціальних відносинах [4].

Серед основних рівнів толерантності варто зазначити наступні [5]:

– високий (активний) – характеризується свідомим прийняттям і підтримкою інакшості;

– середній (ситуативно-активний) – проявляється в конкретних ситуаціях і залежить від контексту;

– низький (пасивний) – виражається у зовнішньо нейтральній поведінці, що не завжди супроводжується внутрішнім прийняттям іншості.

Також варто визначити, який саме існує взаємозв'язок між толерантністю та психологічним здоров'ям. Спираючись на сучасні наукові дослідження, зауважимо, що психологічне здоров'я характеризують і як відсутність психічних порушень, і як здатність особистості до адаптації, емоційної регуляції, ефективної комунікації, а також реалізацію особистісного потенціалу. Толерантність, у свою чергу, відіграє роль стабілізуючого чинника у міжособистісних стосунках, знижуючи рівень тривожності, агресивності, конфліктності, які є ключовими факторами ризику психічного дистресу.

Особистість, яка характеризується достатнім рівнем толерантності, може належно та конструктивно, без суб'єктивізму, реагувати на певні виклики, з якими вона стикається. Також вона зберігає емоційну стійкість у ситуаціях, у яких стикається з іншими поглядами та цінностями, завдяки чому вдається попередити виникнення емоційного напруження та сформувати почуття безпеки. Така особистість, крім того, менше схильна до проявів соціального відчуження, має вищий рівень довіри до інших, а також демонструє вищі показники суб'єктивного благополуччя. Особливої актуальності цей аспект набуває в умовах суспільної нестабільності, коли рівень соціальної напруги підвищується, а відчуття загрози й невизначеності стає домінуючим у масовій свідомості. За таких умов саме розвиток толерантності, як індивідуальної якості, може виступати ефективним механізмом подолання тривожності, емоційного виснаження, стресу та фрустрації. Вона сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки в соціально значущих ситуаціях, зокрема – під час міжкультурної або міжрелігійної взаємодії, у поліконфесійному чи поліетнічному середовищі.

Особливо важливою толерантність як чинник стабільності психологічного здоров'я є у контексті розвитку емоційного інтелекту. Емоційний інтелект слід розглядати як здатність особистості розуміти, усвідомлювати та управляти власними емоціями, власними думками та поведінкою, здійснювати регуляцію власного емоційного стану, розуміти емоції оточуючих, проявляти емпатію тощо.

Толерантність передбачає здатність до емпатії, вміння бачити ситуацію з позиції іншого, що є основою зрілої соціальної поведінки та важливим критерієм психічного здоров'я. Люди, які мають високий рівень толерантності, характеризуються розвиненою рефлексивністю, також вони здатні приймати власні емоції без пригнічення, визначаючи право інших на прояв певної емоційної реакції. Таким чином, толерантність не лише забезпечує соціальну згуртованість, а й формує внутрішній ресурс особистості для підтримання її психоемоційної стабільності. Це робить її важливим чинником профілактики психічних порушень та підтримання загального психологічного добробуту в умовах сучасних викликів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Tolerance. URL: <https://www.beyondintractability.org/essay/tolerance>
2. Терещенко К. В. Толерантність як детермінанта психологічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*. №57. Т. 1. С. 90–95. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724952/1/15.pdf>
3. Полякова В. І. Соціально-психологічні умови розвитку гендерної толерантності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ, 2018. 342 с.

4. Грива О. А. Толерантність в процесі становлення молоді в умовах полікультурного середовища : автореф. дис. д-ра філос. наук: 09.00.10. АПН України, Ін-т вищ. освіти. Київ, 2008. 32 с.
5. Волошина О. В. Педагогічні умови виховання толерантності у підлітків старшого віку в позакласній роботі : дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Вінниця, 2007. 197 с.

## ПСИХОЛОГІЧНА ГАРМОНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ВТРАТИ: ІНТЕГРАЦІЯ КРИЗОВОГО, ГЕШТАЛЬТ- ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ПІДХОДІВ

**Борисенко Л. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
20111974tama@gmail.com*

Проблема гармонізації психоемоційного стану особистості в умовах переживання втрати є надзвичайно актуальною у сучасному світі, який сповнений криз, невизначеності та болючих змін. Людина, стикаючись із реальністю смерті, втратою близьких чи глибокими життєвими втратами, проходить складний шлях внутрішнього перетворення. Це стосується не лише емоційної сфери, а й зачіпає питання сенсу, віри, самоідентичності та здатності жити далі. Тому особливо важливим стає пошук шляхів психологічної підтримки та відновлення цілісності особистості, що втратила внутрішню рівновагу.

На думку Н. Атаманчук втрата є однією з найглибших форм життєвої кризи, що вимагає не просто адаптації, а переосмислення власного існування. У процесі горювання людина проходить низку фаз, які не завжди лінійні: від заперечення й гніву – до прийняття й поступового відновлення контакту з життям. Гармонізація психоемоційного стану тут постає не як уникнення болю, а як процес прийняття власних почуттів і віднайдення нових опор – у собі, у стосунках, у сенсі життя [1, с.46].

Досвід показує, що переживання втрати нерозривно пов'язане з переживаннями кінця життя. Усвідомлення смерті може ставати як джерелом страху, так і імпульсом до глибшого проживання кожного моменту [4, с.37]. У роботі з клієнтами, які стикаються з темою втрати, важливо допомагати людині не уникати болю, а навчитися бути з ним – розуміти, проживати, давати йому місце. Саме через контакт із власним болем можливе поступове відновлення гармонії та внутрішнього порядку.

Практичний підхід до гармонізації психоемоційного стану у кризових умовах доцільно розглядати як інтеграцію трьох вимірів: когнітивного, емоційного та тілесного. Ця ідея ґрунтується на синтезі знань кризової психології, екзистенційної філософії та гештальт-терапії.