

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

**Гуманітарні та соціальні науки:
сучасні тренди й виклики**

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК

*Застосування vr для моделювання безпечного простору
у процесі саморегуляції психічного стану* 242

Ольга ЧОРНА

*Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб
як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни* 246

Олександра ІСПРАВНІКОВА

Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я 249

Ірина ПАЛАМАРЧУК

Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих 252

Тетяна ПЕКАРЧУК

*Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами
із депресивним та тривожно-депресивним розладом* 254

Вікторія КАРЦЕВА

*Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості,
соціалізації та самоактуалізації студентської молоді
в умовах університетського періоду* 257

Єгор КУРИЩЕНКО

Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців 260

Анна КУПРІЯН

*Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів
до професійної діяльності в умовах війни* 262

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК

*Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях
життєвої невизначеності* 265

Микола ЄРЬОМІН

*Міжнародний досвід та українські реалії досліджень
нейропсихології трудового життя* 268

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА

*Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків
у сучасних умовах* 270

Вікторія КАРЦЕВА

студентка 2-го курсу

*Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ “ВНЗ “МАУП” м. Київ*

Науковий керівник:

Святослав КОРСАКЕВИЧ, PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

СІМЕЙНІ ЗВ'ЯЗКИ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ, СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО ПЕРІОДУ

Питання впливу сім'ї на психоемоційний розвиток людини, її соціальні навички та здатність до активної самоактуалізації було предметом уваги багатьох мислителів і психологів упродовж століть. Від Конфуція та Аристотеля, які розглядали сім'ю як основу суспільного порядку та першооснову держави, до Карла Роджерса та Джона Боулбі, які в свою чергу розглядали роль родини як найважливіший чинник гармонійного розвитку особистості та вплив якості емоційних зв'язків із батьками на формування типу прив'язаності.

Сімейна взаємодія виступає першим і найважливішим соціальним досвідом, який відіграє ключову роль для подальшого розвитку та формування особистості. Вона закладає в нас індивідуальний набір базових цінностей, формує подальшу модель соціальної взаємодії, сприяє розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості, формує когнітивні та емоційні стратегії. Саме досвід сімейної інтеракції значною мірою визначає подальший вектор розвитку особистості, ефективність адаптації до нових життєвих умов, адекватність самооцінки та інші аспекти [6].

Цей вплив набуває ключового значення в один із найкритичніших моментів для молоді — початок університетського періоду. Саме в цей час індивід стикається з низкою викликів: він уперше інтегрується в академічне середовище із значно складнішим навчальним навантаженням, з'являється необхідність у формуванні нових соціальних зв'язків та перші спроби професійної самоактуалізації за обраною спеціальністю.

Як правило, саме в цей період ініціюються перші спроби часткової або повної автономії від батьківської фігури через забезпечення фінансової та побутової незалежності. Складність поєднання роботи з навчанням, проживання окремо від батьків, більший рівень загальної відповідальності, безумовно, робить цей період особливо важким та потребуючим значних ресурсних затрат [4].

Для мене ця тема має високу актуальність, оскільки я сама є студенткою і особисто зіткнулась з цими проблемами. У цей період значного комплексного навантаження, яке стосується різних сфер життєдіяльності, студенту необхідно акумулювати усі свої особисті ресурси на ефективне виконання поставлених задач. Незважаючи на прагнення до автономії, якість стосунків з родичами все одно відіграє значну роль в житті молоді, оскільки сімейні зв'язки можуть стати тим джерелом ресурсу, який допоможе йому ефективно впоратися з викликами та зберегти емоційну рівновагу.

Сімейні зв'язки можуть як забезпечити відчуття емоційної безпеки, підтримувати самооцінку на достатньому рівні, знижувати рівень тривожності та мотивувати, так і провокувати ще більший рівень психоемоційного виснаження, руйнувати впевненість в собі та базове відчуття безпеки [3].

Конфуцій (бл. 551–479 рр. до н. е.) бачив сім'ю як мініатюрну модель суспільства, де лад в сім'ї — основа суспільного порядку, і саме сім'я виступає першою й найголовнішою школою для людини. [1] Аристотель (384–322 рр. до н. е.) в своєму трактаті “Політика” (бл. 350–330 рр. до н. е.) розглядав сім'ю як першооснову для держави і необхідну форму людського співжиття, і підкреслював, що становлення добропорядної особистості нездійсненне поза межами родинної комунікації [2].

У XX ст. (1940–1960-ті роки) Карл Роджерс висунув теорію особистості, за якою найважливішим фактором гармонійного розвитку особистості є самооцінка, яка формується в дитячому віці завдяки оцінкам оточуючих. Якщо оцінки оточуючих позитивні та у сім'ї до дитини застосовується безумовне прийняття, в дитини формується адекватна самооцінка, яка сприяє в подаль-

шому до самоактуалізації. Негативні оцінки оточення сприяють розвитку внутрішньоособистісного конфлікту між “Я-реальним” та “Я-ідеальним”, що перешкоджає самоактуалізації [5].

За теорією Джона Боулбі, досвід прив’язаності до батьків закладає найважливіший фундамент у формуванні типу прив’язаності, який, в свою чергу, впливає у подальшому на будівництво міжособистісних комунікацій, відношення до себе та інших, а також на ефективність подолання перешкод та здатність до саморегуляції.

Також варто розглянути сучасні дослідження, а саме теорію резиліентності (1970–1980-х років), в якій розглядається резиліентність як здатність людини адаптуватися в умовах стресу з максимальною для себе ефективністю. Ця здатність не є вродженою, а більшою мірою залежить від підтримки дорослої фігури, що є актуальним і в зрілому віці. Родинні зв’язки є основним джерелом психоемоційних ресурсів і місцем відновлення емоційної рівноваги.

Аналіз поданих теорій наводить на висновок, що саме сімейна атмосфера та певний позитивний чи негативний досвід дорослішання закладають найсуттєвіший фундамент для формування особистості. Родинна підтримка відіграє ключову роль не тільки в дитинстві, а й у подальшій реалізації особистості. Важливими сімейними зв’язками можуть виступати не лише батьки, але й інші дорослі в родинній системі: бабусі, дідусі, старші сестри тощо. Їх інтегрованість у життя підлітка також має значний вплив на формування його відчуття безпеки, навичок самоконтролю та комунікації, самооцінки, формування особистісних кордонів та соціальні навички. Підтримка зі сторони емоційно значимих дорослих, релевантна потребам особистості, також має значний вплив для підлітка та на формування його особистості.

Джерела

1. Stanford Encyclopedia of Philosophy, Confucius, First published Tue Mar 31, 2020; substantive revision Thu May 2, 2024, 5. The Family and the State.
2. University of Central Florida Pressbooks, 5 Aristotle, Politics, XIII, Virtues in the family relations.
3. “Adult support during childhood: a retrospective study of trusted adult relationships, sources of personal adult support and their association with childhood resilience resources”, Kathryn Ashton, Alisha R. Davies, Karen Hughes, Kat Ford, Andrew Cotter-Roberts & Mark A. Bellis. BMC Psychology.
4. The Complex Nature of Family Support across the Lifespan: Implications for Psychological Well-being Heather R Fuller-Iglesias 1, Noah J Webster 2, Toni C Antonucci 3.
5. *Carl Rogers*. Humanistic Theory and Contribution to Psychology, Simply Psychology.
6. Associations of Self-Esteem With Attachment to Parents: A Meta-Analysis Martin Pinquart, PubMed.