

8. Ellen Driessen et al. The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30(1). P. 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.08.010>

9. Glen O. Gabbard. *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. 5th ed. Washington : American Psychiatric Publishing, 2017

10. James J. Gross. Conceptual foundations of emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2024

11. Falk Leichsenring. Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*. 2015. Vol. 2(7). P. 648–660. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00155-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00155-8)

12. Peter Luyten et al. Clinical and cost-effectiveness of blended psychotherapy. *JMIR Research Protocols*. 2026. Vol. 15. e80511. <https://doi.org/10.2196/80511>

13. David Malan. *Individual Psychotherapy and the Science of Psychodynamics*. London : Routledge, 2018

14. Malkomsen et al. Comparative effectiveness of short-term psychodynamic psychotherapy and cognitive behavioral therapy. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. P. 113. doi: 10.1186/s12888-025-06544-6

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-91>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САМОПРИЙНЯТТЯ В ОСІБ ІЗ ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Коваленко Лана Леонідівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Проблема розвитку самоприйняття в осіб із підвищеною тривожністю є актуальною для сучасної психології особистості, консультативної психології та психотерапевтичної практики. Тривожність впливає не лише на емоційний стан, а й на спосіб, у який людина інтерпретує власні можливості, помилки, обмеження та життєві труднощі. За умов підвищеної тривожності внутрішній досвід нерідко сприймається як доказ особистісної слабкості або неспроможності: хвилювання отожднюється з некомпетентністю, помилка – з невдачею, а невизначеність – із загрозою. У такій ситуації самоприйняття набуває

значення психологічного ресурсу, що підтримує цілісність Я-концепції, емоційну стійкість і здатність діяти без надмірного самозвинувачення.

Самоприйняття доцільно розглядати як здатність особистості визнавати власну цінність, приймати свої риси, переживання, життєвий досвід і обмеження без глобального самознецінення. Воно не зводиться до самооцінки, оскільки самооцінка часто залежить від успішності, соціального схвалення або відповідності певним стандартам. Натомість самоприйняття передбачає більш стабільне ставлення до себе, у межах якого людина може бачити власні труднощі, але не перетворює їх на підставу для заперечення себе. У працях, присвячених особистісному прийняттю, воно розглядається як умова цілісного ставлення до себе й іншого, а не як пасивне схвалення будь-яких форм поведінки [1, с. 56-77].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей механізмів розвитку самоприйняття в осіб із підвищеною тривожністю. Досягнення цієї мети передбачає розкриття змісту самоприйняття як особистісного утворення, аналіз його зв'язку з тривожністю, самокритичністю, емоційною регуляцією та непереносимістю невизначеності, а також визначення механізмів, які можуть сприяти формуванню більш реалістичного і доброзичливого ставлення до себе.

Підвищена тривожність характеризується посиленою чутливістю до потенційної загрози, очікуванням негативної оцінки, страхом помилки, потребою в надмірному контролі та труднощами у прийнятті невизначеності. Для тривожної особистості типовим є напружене порівняння реального «Я» з ідеальним образом себе. Якщо людина очікує від себе постійної безпомилковості, емоційної стриманості та повного контролю над обставинами, то будь-яке хвилювання сприймається як відхилення від бажаного стандарту. Унаслідок цього формується внутрішній конфлікт між реальним досвідом і жорсткими вимогами до себе, що підтримує самокритику та ускладнює прийняття власної вразливості.

Важливим чинником тривожних проявів є непереносимість невизначеності. Вона проявляється у прагненні отримати гарантії безпеки, постійно передбачати негативні наслідки й уникати ситуацій, у яких результат не можна повністю контролювати. Систематичний огляд і метааналіз А. Сахіб, Дж. Чен, Д. Карденас та А. Л. Калір показують, що непереносимість невизначеності пов'язана з труднощами емоційної регуляції та менш адаптивними стратегіями опрацювання емоцій [2]. Для розвитку самоприйняття це важливо, адже людина з високою потребою у визначеності може сприймати власні емоції як «неправильні» саме тому, що вони не піддаються повному контролю.

Першим механізмом розвитку самоприйняття є когнітивна переоцінка власного досвіду. Йдеться про виявлення автоматичних негативних думок, категоричних самосуджень і дисфункційних переконань, які підтримують тривожність. Людина з підвищеною тривожністю може мислити у форматі жорстких вимог: «я повинна завжди справлятися», «я не маю права хвилюватися», «якщо я помилюся, мене засудять». Когнітивна переоцінка не означає механічної заміни негативних думок на позитивні; її сутність полягає у перевірці реалістичності внутрішніх висновків, відокремленні факту від припущення і формуванні більш гнучкого пояснення.

Другим механізмом є розвиток емоційної регуляції. Підвищена тривожність часто супроводжується прагненням уникати неприємних переживань, придушувати їх або контролювати через надмірне планування. Проте емоційне уникання лише тимчасово знижує напруження; у довгостроковій перспективі воно посилює страх перед власними реакціями. Самоприйняття формується тоді, коли людина навчається помічати емоції, називати їх, витримувати їхню інтенсивність і не ототожнювати власну цінність із тимчасовим станом.

Третім механізмом є самоспівчуття. К. Нефф визначає його як підтримувальне ставлення до себе у ситуаціях болю, помилок або особистих труднощів; воно включає доброзичливість до себе, усвідомлення спільності людського досвіду та уважне ставлення до власних переживань без надмірного ототожнення з ними [3, с. 193–218]. Метааналізи Луо, Че та Лей, а також Ган і Кім засвідчують, що інтервенції, спрямовані на розвиток самоспівчуття, можуть знижувати симптоми тривоги, стресу й депресивні прояви [4, с. 132–141; 5, с. 1553–1581].

Четвертим механізмом розвитку самоприйняття є зниження самокритичності. Самокритика часто виконує для тривожної людини захисну функцію: здається, що жорсткий контроль над собою допоможе уникнути помилок, осуду або невдачі. Однак надмірна самокритичність виснажує, підсилює тривожне очікування і зменшує здатність до спонтанності. Систематичний огляд і метааналіз Вейклін, Перман та Саймонде свідчать, що втручання, пов'язані із самоспівчуттям, можуть зменшувати самокритику [6, с. 1–25].

П'ятим механізмом є формування психологічної гнучкості. Вона передбачає здатність бути в контакті зі своїми думками, емоціями та тілесними реакціями, не уникаючи їх, і водночас діяти відповідно до власних цінностей. Метааналіз Онг, Бартел та Гофман засвідчив, що вища психологічна негнучкість пов'язана з нижчим рівнем благополуччя [7, с. 26–41]. Отже, розвиток гнучкості є важливою умовою зниження тривожного уникання і формування більш приймаючого ставлення до себе.

Рефлексивно-метакогнітивний механізм передбачає здатність спостерігати за власними думками й емоціями без повного отождолення з ними. Для тривожної особистості характерним є злиття з думками, коли припущення сприймаються як факти, а можливість негативного результату – як його неминучість. Розвиток метакогнітивної позиції дозволяє змінити формулу «я не впораюся» на «у мене виникла думка, що я не впораюся». Ця відмінність створює дистанцію між особистістю і тривожним змістом, знижує інтенсивність самозвинувачення та відкриває простір для вибору поведінки.

Практичний розвиток самоприйняття доцільно здійснювати через усвідомлення тривожних реакцій, роботу з автоматичними негативними думками, розвиток емоційної регуляції, формування доброзичливішого внутрішнього діалогу та поступове закріплення нових способів ставлення до себе у реальних життєвих діях.

Отже, психологічні особливості механізмів розвитку самоприйняття в осіб із підвищеною тривожністю полягають у взаємодії когнітивних, емоційно-регулятивних, метакогнітивних, поведінкових і міжособистісних процесів. Підвищена тривожність ускладнює прийняття себе через самокритичність, катастрофізацію, непереносимість невизначеності, емоційне уникання та страх негативної оцінки. Водночас розвиток самоприйняття сприяє зниженню внутрішньої напруги, формуванню більш стабільного образу «Я», підвищенню психологічної гнучкості та розширенню ресурсів особистісного розвитку.

Література:

1. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 56-77. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.01.056>
2. Sahib A., Chen J., Cárdenas D., Caezar A. L. Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 101. Article 102270. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>
3. Neff K. D. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 193-218. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
4. Luo X., Che X., Lei Y. Characterizing the effects of self-compassion interventions on anxiety: Meta-analytic evidence from randomized controlled studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2023. Vol. 30. P. 132–141. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.004>
5. Han A., Kim T. H. Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis.

Mindfulness. 2023. Vol. 14, no. 7. P. 1553–1581. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>

6. Wakelin K. E., Perman G., Simonds L. M. Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2022. Vol. 29, no. 1. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>

7. Ong C. W., Barthel A. L., Hofmann S. G. The Relationship Between Psychological Inflexibility and Well-Being in Adults: A Meta-Analysis of the Acceptance and Action Questionnaire. *Behavior Therapy*. 2024. Vol. 55, no. 1. P. 26–41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.007>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-92>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ

Ковальова Марія Володимирівна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Клізман Ганна Миколаївна

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

В умовах повномасштабного вторгнення та тривалих бойових дій на території України здатність протистояти стресу стає однією з найбільш затребуваних навичок сучасної людини. Особливої гостроти ця проблема набуває для дорослого населення прифронтових територій, яке щодня стикається з реальними загрозами життю, вимушеним переміщенням, втратою звичного укладу та постійною невизначеністю. Рівень психоемоційного навантаження в таких умовах є критично високим, що робить питання формування стресостійкості вкрай актуальним.

Актуальність дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості дорослого населення прифронтових територій України