

Фактор спілкування в сім'ї також є критичним у формуванні самооцінки. Відкриті, діалогічні стосунки сприяють розвитку усвідомленості, рефлексії та внутрішньої узгодженості. Молодь, що виховується в середовищі обговорення, має більше можливостей формувати стійкі уявлення про себе.

Варто також розглядати вплив гендерних ролей у сім'ї, оскільки гендерні очікування можуть формувати специфічні обмеження або стандарти для молоді. На це звертають увагу С. Бондаревич та Л. Суслік, аналізуючи взаємозв'язок гендерних стереотипів і самооцінки [1]. Стереотипні очікування можуть обмежувати поведінкові стратегії молоді та створювати дисбаланс між реальними можливостями та внутрішніми переконаннями щодо власного потенціалу.

Формування самооцінки слід розглядати не лише як результат дії батьківських стилів, але і як процес, що розгортається у взаємодії з особистісними характеристиками дитини. Темперамент, соціальна чутливість та рівень саморегуляції відіграють роль у тому, як саме інтерпретуються батьківські стратегії.

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27-35. URL: <https://doi.org/10.32689/maur.psysh.2021.3.4>(дата звернення: 11.01.2026).
2. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of psychology research*. 2024. Т. 29, № 12. С. 19-25. URL: <https://doi.org/10.15421/102903>(дата звернення: 11.01.2026).
3. Карпенко С. В., Карпенко О. Є. Самооцінка як запорука психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. *«Вища освіта у період воєнного стану: сучасні виклики та проблемні питання»*. 2025. С. 113-116. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-480-4-32>(дата звернення: 11.01.2026).
4. Павлюк О. Психологічні особливості формування самооцінки особистості у студентському віці. *Гуманітарний вісник державного вищого навчального закладу «Переяслав-хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. 2015. Вип. 37. С. 128-136.

Чудовська Тетяна Сергіївна

ORCID: 0000-0002-1303-5101

Старший викладач кафедри іноземних мов кафедри іноземних мов
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Гращенкова Вікторія Володимирівна

ORCID: 0000-0001-6999-9199

Доцент кафедри іноземних мов
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ

Повага до особистого простору іншого є основою культури взаємодії, що забезпечує психологічне благополуччя всіх членів академічної спільноти. Представники різних культур по-різному окреслюють свої межі, тому успішна взаємодія потребує міжкультурної компетентності та комунікативної толерантності.

Позначати, захищати, охороняти свою територію і не порушувати особистий простір інших – це природний закон, за яким живуть люди та більшість тварин. Якщо цього закону не дотримуються, це породжує дикі конфлікти і тоді виживає сильніший. На щастя, з'явилися більш «цивілізовані» закони, щоб пом'якшити закони природи. Законодавством передбачено регулювання прав людей, а інтернаціональні організації, такі як ООН наприклад, прагнуть, щоб особисті кордони поважалися: не можна безкарно порушувати територію інших.

На особистому рівні кожен має право на свою територію. І це право виявляється по-різному, починаючи з нерухомості та закінчуючи місцем, яке тимчасово займається транспортом. Наприклад, коли ми бачимо на вулиці туриста, що фотографує, ми не проходимо перед камерою, бо на той час, коли він робить фотографію, він має право на цей простір. Чи, наприклад, на виставці в музеї, коли хтось розглядає картину, не можна проходити між ним та «його» картиною, тому що це місце автоматично належить цій людині. Так само в автобусі чи метро ми намагаємося нікого не турбувати і не чіпати, іноді це важко, але ми вибачаємося і кажемо що це випадково. І всі ці численні «Вибачте. Перепрошую. Я не хотів...» доводять, що кожен має право на свій життєвий простір, навіть якщо автобус чи метро переповнені.

Окрім того, ми тримаємося на відстані від своїх сусідів: ми не кажемо їм під ніс, ми до них не чіпляємося і рідко їх турбуємо. Саме ці кілька сантиметрів, які розділяють двох людей, і називаються інтимним простором, який треба поважати.

Наш голос також має підкорятися деяким правилам: він не повинен перетинати стіни нашої квартири, інакше наші сусіди сердитимуться. У натовпі ми намагаємося не заважати іншим своїми розмовами: кричати – це ознака поганого виховання, тож, батьки привчають своїх дітей говорити тихіше. Звичайно іншими звуковими джерелами теж слід користуватися за правилами.

Але діапазон голосу та число припустимих децибел вдома та на вулиці різний в залежності від країни. У багатьох країнах закон дозволяє галасити лише до 10 години вечора. Після цього часу сусіди можуть

поскаржитись на нічний шум. Поліцію викликають нечасто, але можуть прийти постукати у двері порушнику порядку, щоб заспокоїти. Якщо шум йде з вулиці, відкриваються вікна і ми чуємо: «Коли ж скінчиться цей галас? Ми не можемо через вас заснути! Що це за манери? Хто вас виховував?»

Деякі іноземці не можуть зрозуміти цих правил, їм треба говорити голосніше і робити більше галасу. Також це важко зрозуміти молоді, яка полюбляє слухати музику на повну гучність. Але вони теж повинні дотримуватись правил, чи, принаймні, не маячити перед очима сусідів. Такі студенти потребують допомоги під час соціальної адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Інше важливе правило стосується того, що варто контролювати свій погляд. У нас вважається невічливим пильно дивитися на когось. Ми дивимось і, якщо наші погляди випадково зустрічаються, опускаємо чи відводимо очі. Ми розглядаємо крадькома, не подаючи виду... Ця поведінка дивує багатьох іноземців, які в своїй країні мають звичку роздивлятися один одного. Коли вони роздягають нас поглядом, ми почуваємо себе ніяково, збентежено, ми відчуваємо роздратування щодо таких іноземців.

Всі ці маленькі помилки щодо території іншого, або звичайні необачності чи неповага до звичаїв іншої країни провокує бажання уникати контакт з тими людьми, які спеціально чи випадково зазіхають на наш особистий простір. Ми з ними більше не контактуємо, тримаємо їх на відстані. Ми намагаємося дати зрозуміти, що їх поведінка не схвалена суспільством і відстоюємо свої межі вербально чи невербально.

1. Волинчук О. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів: Психологія і особистість. 2022. № 2 (22), с. 128-138.
2. Швалб Ю. Особистість як суб'єкт соціальної взаємодії. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 15-16 березня 2018 р. / за ред. Ю. Швалба. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. с. 245-247.
3. Volynchuk O. Functions of students' psychological boundaries. In Proceedings of the All-Ukrainian scientific-practical conference for students, postgraduates, doctoral candidates, and young scientists Kharkiv: Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovoroda, 2020, с. 57-58.

Харченко Марія Олексіївна

Студентка

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Науковий керівник: Спиця Наталя Валеріївна, кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки, Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні стала надпотужним стресогенним фактором, що трансформувалася у сфери життя суспільства. Особливо вразливою до впливу воєнних реалій виявилася студентська молодь, яка перебуває на етапі професійного становлення та особистісного самовизначення. Актуальність дослідження зумовлена тим, що хронічна тривожність, яка виникає у студентів внаслідок бойових дій, загрози життю та невизначеності майбутнього, суттєво знижує їхній адаптаційний потенціал та може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів.

У сучасній психології під тривожністю розуміють індивідуальну психологічну особливість, яка полягає у підвищеній схильності людини відчувати занепокоєння у найрізноманітніших життєвих ситуаціях [2]. Однак в умовах війни тривожність перестає бути лише індивідуальною рисою або реакцією на академічні навантаження (екзаменаційний стрес). Вона набуває рис травматичної тривожності, яка характеризується тотальністю та екзистенційною глибиною.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити специфічні чинники, що провокують зростання тривожності студентів в умовах воєнного стану:

1. Втрата базового почуття безпеки. Загроза фізичному існуванню, звуки сирен, перебування в укриттях створюють фон перманентної напруги. Як зазначає О. М. Кокун, це призводить до виснаження ресурсів психіки, оскільки організм постійно перебуває у фазі мобілізації [3].

2. Екзистенційний вакуум та невизначеність. Війна унеможливує довгострокове планування, що є критичним для студентського віку. Втрата розуміння перспектив («Навіщо вчитися, якщо завтра невідоме?») провокує розвиток апатії та зниження навчальної мотивації.

3. «Травма свідка» (вікарна травма). Студенти є активними споживачами інформаційного контенту. Постійний моніторинг новин (думскролінг) та перегляд трагічних кадрів викликає симптоми вторинної травматизації, навіть якщо людина перебуває у відносній безпеці.