

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Клочко В. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
klochkoviktoria123@gmail.com*

Питання психологічного благополуччя сьогодні стає надзвичайно актуальним через виклики, які постають перед сучасним суспільством. Війна, глобальна пандемія, економічна нестабільність – ці явища не лише трансформують звичні умови існування, а й змінюють наші уявлення про базові потреби та цінності. Особливо це стосується українців, які щоденно стикаються з наслідками воєнних дій: втратою близьких, руйнуванням життєвих планів, необхідністю адаптуватися до нової реальності. В таких умовах здатність зберігати емоційну рівновагу, знаходити сенс життя і підтримувати внутрішню цілісність набуває критичного значення.

Цінність досліджень у цій сфері полягає не лише в теоретичному аналізі феномену благополуччя, а й у практичному розумінні того, як люди переживають кризові ситуації. Уміння адаптуватися, знаходити внутрішні ресурси, підтримувати соціальні зв'язки – це ключові аспекти, які допомагають людям залишатися функціональними та зберігати оптимізм. У сучасному світі, де кожен день може стати джерелом нових викликів, психологічне благополуччя стає основою не лише індивідуального щастя, а й соціальної стабільності.

Проблема психологічного благополуччя перебуває у центрі уваги багатьох сучасних дослідників. Серед них Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотермен, Р. Ахмеров, К. Ріфф, Р. Раян, М. Лінч, Т. Данильченко, А. Вороніна, Т. Комар, С. Мащак, Л. Сердюк, Т. Шевеленкова та П. Фесенко. Ці науковці визначають психологічне благополуччя як складне і багатовимірне переживання задоволеності власним життям, яке охоплює одночасно поточні і потенційні аспекти існування людини [1, с. 74; 2, с. 36]. Їхні дослідження акцентують увагу на значенні емоційного балансу, реалізації особистісного потенціалу, автономії та соціальної інтеграції. Однак, незважаючи на велику кількість досліджень, тема психологічного благополуччя в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою. Питання про те, як саме війна впливає на внутрішній стан особистості та її здатність адаптуватися до екстремальних умов, потребує подальшого теоретичного й емпіричного аналізу.

Щастя особистості – це багатовимірне явище, яке залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від внутрішніх характеристик людини, включаючи її здатність оцінювати себе, своє життя та середовище. Внутрішні ресурси, такі як цінності, мотивації та адаптивні

стратегії, відіграють ключову роль у формуванні почуття задоволеності життям або його відсутності. Психологічне благополуччя стає критичним аспектом, особливо в умовах криз, як-от війна, яка змушує людину переглядати життєві орієнтири.

Психологічне благополуччя є складним феноменом, який інтегрує в собі емоційний комфорт, здатність гармонійно співіснувати із зовнішнім світом і внутрішнє відчуття задоволеності життям. Воно визначається через поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів, які допомагають людині адаптуватися до обставин і зберігати психічну рівновагу. У цьому контексті, важливість зовнішніх умов не заперечується, однак ключову роль відіграють внутрішні чинники, що формують стійкість особистості [3, с. 91].

Науковці, такі як Н. Бредберн, Е. Дінер та К. Ріфф, у своїх роботах запропонували різні підходи до розуміння цього феномену. Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоціях, зокрема на досягненні переважання позитивних переживань над негативними. Евдемоністичний підхід, своєю чергою, зосереджується на розвитку особистісного потенціалу, досягненні сенсу життя та гармонії. Ці дві парадигми, хоча й різняться за акцентами, однаково важливі для розуміння багатовимірності благополуччя [6, с. 18].

К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів: автономію, управління середовищем, позитивні міжособистісні стосунки, наявність мети в житті, особистісне зростання і самоприйняття. Автономія дозволяє людині самостійно приймати рішення та протистояти зовнішньому тиску. Управління середовищем демонструє здатність адаптуватися до обставин і досягати поставлених цілей. Наявність позитивних міжособистісних стосунків, у свою чергу, забезпечує гармонію із соціумом, тоді як мета в житті додає сенсу щоденним зусиллям. Особистісне зростання та самоприйняття забезпечують внутрішню стабільність та гармонію.

Суб'єктивне благополуччя, яке часто розглядають як частину психологічного, включає в себе індивідуальну оцінку людиною свого стану, що формується на основі власних критеріїв. Воно відображає здатність людини гармонійно поєднувати свої бажання, потреби та життєві реалії. У той час як психологічне благополуччя розглядається ширше і включає соціальні та фізичні аспекти, суб'єктивне благополуччя є більш зосередженим на особистому сприйнятті та внутрішньому стані [5, с. 126-128].

У науковій літературі все ще тривають дискусії щодо розмежування цих двох понять. Деякі дослідники вважають їх тотожними, інші ж наполягають на їхній окремій значущості. Наприклад, психологічне благополуччя включає такі аспекти, як соціальна адаптація, емоційна рівновага та когнітивна гармонія.

Водночас суб'єктивне благополуччя зосереджується на переживаннях, які базуються на внутрішніх уявленнях людини про її щастя і задоволення життям [9, с. 214].

В умовах війни поняття психологічного благополуччя набуває особливого значення. Як зазначають дослідники, зокрема, С. Машак, війна виступає сильним деструктивним фактором, який руйнує звичні основи життя, створюючи хронічний стрес і відчуття невизначеності. Страх, тривога та соціальна ізоляція стають постійними супутниками, однак водночас такі екстремальні умови стимулюють формування нових мотиваційних орієнтацій та адаптивних механізмів. Люди переосмислюють свої життєві цінності, знаходять нові сенси і зміцнюють соціальні зв'язки, що стають важливим ресурсом у збереженні психічної стійкості [4, с. 29].

Війна значно впливає на ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Для українців, як свідчать численні дослідження, ключовими стають такі цінності, як безпека, незалежність і мир. Це створює основу для формування нових стратегій адаптації та підтримки психологічного благополуччя. Здатність переосмислювати обставини, керувати емоціями і розвивати соціальні зв'язки дозволяє людям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Попри значний прогрес у розумінні феномену психологічного та суб'єктивного благополуччя, тема його проявів в умовах війни залишається недостатньо дослідженою. Вимагають уваги такі аспекти, як роль соціальної підтримки, культурні особливості та доступ до психологічної допомоги. Це відкриває нові горизонти для наукових розвідок, спрямованих на створення ефективних моделей підтримки психічного здоров'я у кризових умовах.

Психологічне благополуччя є ключовим фактором для підтримки позитивного функціонування людини та її стійкості у складних життєвих умовах. Це багатовимірний феномен, що інтегрує емоційний, когнітивний і мотиваційний аспекти, які сприяють гармонійному співіснуванню із собою та світом. У поєднанні із суб'єктивним благополуччям, яке відображає індивідуальне сприйняття людиною свого стану, психологічне благополуччя забезпечує цілісність особистості та її здатність адаптуватися до життєвих викликів.

В умовах війни ці поняття набувають особливого значення, адже зовнішні деструктивні чинники суттєво впливають на здатність людини зберігати внутрішню рівновагу. Страх, невизначеність, соціальна ізоляція та втрата близьких провокують стресові та посттравматичні реакції, що знижують як суб'єктивне, так і потенційне благополуччя. Водночас саме в таких умовах люди демонструють здатність до переосмислення життєвих цінностей, адаптації та зміцнення соціальних зв'язків, що стають ресурсом для подолання кризи.

Попри досягнення в розумінні психологічного благополуччя, питання його забезпечення в умовах війни залишаються актуальними для наукових досліджень. Необхідно зосередитися на розробці моделей психологічної підтримки, які враховували б особистісні та соціальні чинники, а також специфіку кризових ситуацій. Це дозволить не лише підтримати психічне здоров'я населення, а й сприяти його відновленню та зміцненню в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білозерська С. І., Мащак С. О. Особливості зв'язку професійної я-концепції і психологічного благополуччя педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Херсон, 2018. С. 71–77.
2. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Київ : Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 326 с.
3. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.
4. Мащак С. О. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, (м. Львів, 14-15 жовтня 2022 р.). С. 90.
5. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
6. Чайка О. Дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence»* (December 26–28, 2022). Amsterdam, Netherlands, No 138.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Коваль А. А.

*Полтавський інститут економіки і права ВМУРОЛ «Україна»
akoval2@gmail.com*

Емоційне вигорання є складним феноменом, що включає в себе фізичне, емоційне та розумове виснаження, викликане тривалим стресом на робочому місці або в особистому житті. Для осіб середнього віку цей процес є особливо актуальним, оскільки вони стикаються з високими вимогами як у професійному, так і в сімейному житті. Емоційне вигорання згідно Міжнародного статистичного класифікатора захворювань та проблем, пов'язаних зі здоров'ям діагностується як «Z 73.0 Вигорання, стан життєвого виснаження» [1].