

ЛІТЕРАТУРА

1. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Вид-во «Логос», 2015. 207 с.
2. Корольчук М. С., Чепелева Н. В. Психологія особистості в кризових ситуаціях. Київ: Кондор, 2010. 224 с.
3. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 90–95.
4. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
5. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161.
6. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. №11(3). P. 230–241.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЮНАКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Радченко Юлія

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
uliaradcenko574@gmail.com*

Старший юнацький вік – один із найважливіших етапів становлення особистості, коли формуються світогляд, ціннісні орієнтації та громадянська позиція. В умовах соціальної нестабільності в Україні, зумовленої війною, економічною невизначеністю, міграційними процесами та інформаційним перенасиченням, психоемоційне навантаження на молодь суттєво зростає. Юнаки стикаються з численними викликами: страхом за майбутнє, нестабільністю у родинному та освітньому середовищі, соціальною тривогою та пошуком власного місця у зміненому світі. Ці обставини актуалізують необхідність дослідження психологічних аспектів адаптації та стійкості молоді в кризових умовах, аби забезпечити ефективну підтримку та розвиток на цьому етапі життя.

Метою дослідження є аналіз основних психологічних аспектів функціонування юнаків в умовах соціальної нестабільності в Україні, а також визначення чинників, що

впливають на їхню емоційну стійкість, адаптацію та особистісний розвиток.

У дослідженні було використано методи: аналіз і синтез наукової літератури – для осмислення сучасних підходів до вивчення психологічного стану молоді в умовах соціальної нестабільності; методи обробки результатів, які забезпечили об'єктивність і достовірність інтерпретації отриманих даних. Проаналізовано наукові статті та дослідження, що вивчають вплив змін в країні на психоемоційне здоров'я особистості.

Соціальна нестабільність – це стан суспільства, за якого порушується рівновага між основними соціальними інститутами, що призводить до зростання напруженості, конфліктів, деструктивних змін у поведінці індивідів та груп, а також до зниження ефективності механізмів соціального контролю. Такий стан може проявлятися у формі масових протестів, страйків, зростання злочинності, політичної поляризації, недовіри до влади, економічного занепаду та загального погіршення якості життя населення.

Соціальна нестабільність зазвичай виникає під впливом комплексу факторів: економічних криз, політичної турбулентності, значних змін у соціальній структурі, порушення принципів справедливого розподілу ресурсів, або внаслідок зовнішніх загроз – таких як війна, міграція чи глобальні катастрофи.

Соціальна нестабільність є одним із найбільш деструктивних чинників впливу на психіку особистості, особливо в період старшого юнацького віку. Цей вік характеризується формуванням особистісної ідентичності, активним пошуком життєвих орієнтирів та соціального самовизначення. За умов стабільного соціального середовища ці процеси відбуваються відносно гармонійно: особистість спирається на вже усталені норми, авторитети, соціальні інститути, чіткі уявлення про майбутнє. Натомість в умовах соціальної нестабільності відбувається порушення цієї рівноваги, що призводить до виникнення низки психологічних проблем.

В умовах соціальної нестабільності особливе значення мають соціально-стресові розлади, які формуються поступово як відповідь на тривалий вплив травмуючих соціальних факторів. У молоді цей процес, зазвичай, проходить три етапи.

Спочатку виникає затяжна тривожність як реакція на різкі зміни в соціальному середовищі, що часто провокує опір або внутрішню боротьбу з новими реаліями. Далі настає фаза умовного пристосування, однак у разі неможливості повної адаптації в молоді виникає емоційне виснаження, апатія й байдужість. На третьому етапі спостерігається зовнішній спокій на фоні внутрішнього напруження, який може стати основою для розвитку невротичних чи психосоматичних порушень. Визначення фази, на якій перебуває особистість, є важливим для своєчасного втручання. Ефективним засобом підтримки є психологічна допомога, особливо в групових форматах, які сприяють зменшенню проявів дезадаптації, розвитку стресостійкості, покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню конструктивних моделей поведінки в складних соціальних обставинах. Це особливо важливо для юнаків, які тільки формують власне бачення світу та себе в ньому [4, с. 358].

Особливо небезпечною є деструкція процесу формування ідентичності. У старшому юнацькому віці особистість активно шукає відповідь на питання «Хто я?» та «Яке моє місце в суспільстві?». Соціальна нестабільність значно ускладнює цей пошук: відсутність позитивних прикладів, авторитетів і зрозумілих моделей поведінки може штовхати молодь до радикалізму, участі у деструктивних рухах чи пошуку приналежності у маргіналізованих спільнотах. Як зазначає О. Зазимко, юнаки у цьому віці мають підвищену емоційну чутливість та соціальну вразливість, оскільки ще не досягли повної автономії та часто залежать від дорослих, які самі перебувають у стані дезорієнтації через нестабільність. Це посилює відчуття ізольованості, недовіри, втрати підтримки та внутрішньої рівноваги [1, с. 75].

Молодь часто змушена адаптуватися до середовища, яке має морально-патогенні риси: надмірну конкуренцію, відсутність чітких моральних орієнтирів, байдужість до емоційних потреб особистості. Така адаптація, замість конструктивного становлення характеру, нерідко призводить до розвитку внутрішньої дисгармонії. У процесі пристосування до соціуму, що не забезпечує позитивної моделі взаємодії, у юнаків формуються характерологічні особливості, що не лише

не сприяють ефективній комунікації, а й стають джерелом нових психологічних труднощів [3, с. 87].

Нерідко в юнаків за таких умов спостерігаються замкнутість, надмірна емоційна збудливість, пасивність або навпаки – агресивність, схильність до девіантної поведінки. Все це є ознаками характерологічної дисгармонії, що має тенденцію до поглиблення у разі відсутності належної підтримки. Відтак формується замкнене коло: внутрішня нестабільність характеру ускладнює соціальні контакти, а негативний зворотній зв'язок від суспільства посилює деструктивні риси особистості.

Особливо загрозовою є ситуація, коли виховні інститути, зокрема родина, не відіграють активної ролі в підтримці морального розвитку молоді. За результатами сучасних соціально-психологічних досліджень, лише незначна частина батьків визнає за необхідне цілеспрямовано протидіяти поширенню аморальності та соціальної жорстокості в середовищі своїх дітей. Це створює додатковий ризик формування у молоді викривлених уявлень про норми взаємодії, де агресія, відчуження й маніпуляція сприймаються як норма.

Дослідження С. Кравчук підтверджує, що життестійкість є ключовим психологічним ресурсом, який знижує схильність осіб юнацького віку до деструктивних емоційних реакцій у кризових ситуаціях, зокрема злості, гніву, страху, роздратування, безсилля та активної агресії. Найбільше значення мають компоненти життестійкості – контроль, залучення та прийняття ризику, які послаблюють негативні емоції й сприяють конструктивній поведінці. Водночас спостерігається тенденція до придушення агресії при високому рівні прийняття ризику. Це свідчить про внутрішню боротьбу молоді з емоційною напругою, що виникає внаслідок соціальної нестабільності. Дослідження демонструє, що життестійкість є захисним чинником у подоланні психологічних викликів старшого юнацького віку в умовах соціальних криз [2, с. 104].

Отже, соціальна нестабільність, викликана економічними та політичними змінами, війною і інформаційним перенасиченням, значно впливає на процеси формування особистісної ідентичності та соціального

самовизначення у юнаків. Виявлено, що труднощі в адаптації до змінюваного соціуму, морально-патогенні умови та відсутність підтримки з боку родини можуть сприяти розвитку психологічних розладів, таких як тривожність, агресивність, соціальна ізоляція та девіантна поведінка. Водночас, життестійкість, здатність до адаптації та прийняття ризику можуть стати важливими чинниками, що знижують негативні емоційні реакції та допомагають молоді подолати соціальні кризи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика*. Зб. мат-лів IX Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.
2. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон : ХДУ, 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
3. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія / за ред. Н. В. Павлик. К. : Логос, 2015. 383 с.
4. Федоренко О. І. Прояви соціально-стресових розладів в умовах соціальної нестабільності в суспільстві. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. мат-лів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів. держ. ун-т внутр. Справ, 2022. С. 356–359.

РЕСУРСИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Рибалка Олена

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkae94@gmail.com*

Проблема збереження життестійкості людини на сьогодні постала особливо гостро. Війна, невпевненість в майбутньому, втрата рідних і близьких, зміна місця проживання, порушення звичного укладу життя все це позначилось на стані фізичного та психічного здоров'я, порушуючи життестійкість людини. В сучасних умовах життя людина часто не може адекватно реагувати на стресові ситуації, знаходити гармонію в собі так і з оточуючим соціальним середовищем.