

роль соціального середовища, зокрема шкільного, у формуванні емоційного благополуччя молодших школярів і вказують на необхідність урахування гендерних особливостей в організації психолого-педагогічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва О. Оцінка рівня всебічного розвитку особистості молодшого школяра. *Початкова школа*. 1998. № 12. С.41-43.
2. Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. *Початкова школа*. 1993. № 3. С. 6-10.
3. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*: Вип.16. 2012. С. 35-46.
4. Вайнер М.Е. Емоційний розвиток: вікові особливості, діагностика та критерії оцінки. *Корекційно-розвиваюча освіта*. 2008. № 4. С. 64.
5. Вартадян Г. А., Петров Е.С. Емоції і поведінка. Львів, 2009. 144 с.
6. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Зеленська О.І.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

alenushkamilka@gmail.com

Актуальність теми. Сьогодні вже недостатньо успішно долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори. Мінлива сучасність змушує людину ефективно жити в екстремальних умовах, в умовах нескінченного пошуку своїх завдань, своїх сенсів, в пошуку себе. Життєстійкість є одним із ключових чинників, що визначає здатність людини адаптуватися до кризових умов, зокрема в умовах воєнного конфлікту. Для молоді, яка перебуває у процесі

активного становлення особистості, формування світогляду та пошуку життєвих орієнтирів, цей період є особливо складним. Війна руйнує звичний уклад життя, створює нові виклики та загрози, які можуть вплинути на психічне здоров'я, соціальну взаємодію та майбутню адаптацію. Разом з тим, саме в цей період можливе формування високого рівня життєстійкості, оскільки юнацький вік є періодом активного набуття досвіду подолання труднощів та розвитку механізмів психологічного самозахисту.

Мета дослідження - теоретично вивчити та дослідити особливості життєстійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту.

Завданням дослідження є з'ясування психологічних особливостей життєстійкості юнаків в умовах воєнного конфлікту, аналіз факторів, що впливають на її формування, а також визначення механізмів адаптації та подолання стресу в кризових ситуаціях. Дослідження також має на меті виробити рекомендації щодо підтримки молоді в умовах війни.

Науковець Мозгова Р.В. зазначає, що молодь, яка перебуває у стані постійного стресу через військові дії, вимушена швидко адаптуватися до змін, знаходити нові стратегії поведінки, переоцінювати свої життєві цінності та пріоритети. Саме ці фактори можуть сприяти розвитку їхньої психологічної стійкості та емоційної зрілості, якщо вони отримують належну підтримку з боку суспільства, родини та професійних психологів [2].

Фактори подолання перешкод осіб юнацького віку в умовах війни полягають в тому, щоб знати як долати труднощі, мати сформоване відчуття контролю над власним життям, вміти знаходити сенс навіть у складних ситуаціях та активно приймати участь у соціальних процесах. Високий рівень когнітивної гнучкості, вміння аналізувати ситуацію та приймати виважені рішення значною мірою визначають здатність юнаків і дівчат протистояти стресу. Важливу роль відіграє підтримка з боку родини, друзів, волонтерських та державних організацій, що мають вплив на процес адаптації. За допомогою опори близьких, молодь демонструє значно вищий рівень життєстійкості, ніж та, яка відчувається

соціально ізольованою. Саме тому важливим завданням є створення ефективних програм підкріплення, які сприятимуть розвитку адаптивних механізмів у молодіжному середовищі [3].

Окрему увагу слід приділити ролі освіти у формуванні життєстійкості. Навчальні заклади не лише забезпечують осіб юнацького віку знаннями, а й формують у них вміння самостійно вирішувати проблеми, критично мислити, приймати відповідальні рішення. В умовах воєнного конфлікту освіта набуває ще більшого значення, оскільки дозволяє молоді зберігати почуття стабільності, дає можливість реалізовувати свої потенційні можливості та розвиває мотивацію до особистісного розвитку. Важливими є також додаткові програми психологічної підтримки, зокрема тренінги з розвитку стресостійкості, психологічної саморегуляції та кризового менеджменту. Включення підростаючого покоління у волонтерську діяльність, участь у суспільно важливих проектах сприяють підвищенню рівня їхньої відповідальності, формуванню почуття значущості та впевненості у власних силах [4].

Аналізуючи перші місяці війни 2022 року, ресурс «УКРІНФОРМ» та журналістка Гліжинська О. скомпонували статистику щодо кількості населення, яке виїхало за кордон (8 млн.), переселенців (5,3 млн.), полонених і загиблих (статистика прихована і є необ'єктивною), депортованих українців у РФ (1,3 млн.), з яких 150 тис. дітей і підлітків. «Травматичний досвід українців особливий. Ми маємо тривалу війну на території своєї країни. 67% українців визнають найбільшою проблемою психологічне здоров'я, яке на 2-му місці після зниження доходів, за дослідженням Національного демократичного інституту» [5].

Психологічний стан української молоді в умовах, описаних вище, з одного боку - у багатьох юнаків і дівчат спостерігається підвищений рівень тривожності, депресивних розладів, зниження мотивації до навчання та роботи, а з іншого – війна стимулює мобілізацію внутрішніх ресурсів до здорового спілкування з соціумом, життєвого оптимізму. У процесі адаптації значну роль відіграють

особистісні риси, рівень усвідомленості власних можливостей, готовність приймати зміни та шукати альтернативні шляхи подолання труднощів. Юнацький вік характеризується високим рівнем пластичності психіки, що дозволяє швидко адаптуватися до нових умов, розвивати навички емоційної регуляції та знаходити способи збереження психологічної рівноваги. У цьому процесі важливою є роль фахівців з психологічної підтримки, які допомагають переосмислювати власний досвід, формувати здорові стратегії подолання стресу та знаходити нові цілі для буття [5].

Отже, життєстійкість молодого покоління в умовах воєнного конфлікту, можна зазначити комплексом чинників, серед яких основні - рівень психологічної адаптації, соціальна підтримка, освітні можливості та особистісні ресурси. Важливо створювати умови для сприяння молоді до активного залучення у суспільних процесах, надавати їм можливості для самореалізації; відкритий, незалежний доступ до якісної психологічної допомоги. Використання адаптивних стратегій дозволяє не лише зменшити вплив стресу, а й перетворити кризову ситуацію на можливість для особистісного зростання. Саме через цілеспрямовану роботу з молоддю можна сформувати стійке, відповідальне та мотивоване покоління, здатне будувати своє майбутнє навіть у найскладніших умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. В., Кузьменко Т. В. Життєстійкість особистості в умовах кризових ситуацій. – Київ: ІТЗН НАПН України, 2012. – 156 с.
2. Мозгова Р. В. Психологічні аспекти життєстійкості молоді в умовах воєнного конфлікту // Науковий журнал ЧНУ. – 2021. – №2. – С. 35-48.
3. Петренко О. В., Сидоренко Л. М. Соціально-психологічні чинники адаптації молоді до умов війни // Вісник соціально-гуманітарних досліджень. – 2023. – №5. – С. 112-125.
4. Довідка. Інфо. Психологічна підтримка в умовах війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah->

vijny/

5. Укрінформ. Психологічний стан українців у воєнний період [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОПІНГ- РЕСУРСІВ

Іваненко Ю. О.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

yliya.irt@gmail.com

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості сімей, що стикаються з психологічними наслідками війни. Дружини військових перебувають у стані тривалого стресу, невизначеності й емоційної нестабільності, що підвищує ризик психотравматизації. Вивчення копінг-ресурсів як чинників, що послаблюють або посилюють наслідки травматизації, дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації жінок у кризових умовах та створити ефективні програми психологічної підтримки.

За твердженням Р. Лазаруса [5] копінг-поведінка є формою адаптивної поведінки, спрямованої на подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій. Вона може мати різну спрямованість: на розв'язання проблеми, емоційне реагування або корекцію взаємин з оточенням. Залежно від рівня адаптивності копінг-стратегії поділяють на продуктивні, які сприяють ефективному вирішенню проблем, і непродуктивні, які можуть ускладнювати адаптацію. Найбільш ефективними є стратегії, спрямовані на активне подолання стресу, планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка та прийняття.

На думку Т.М. Титаренко, сімична травма є центральною темою сучасної психологічної науки, досліджуваною в межах клінічної психології,