

10. Lebedyk L., Strelnikov V. Components of the development of resilience of teachers in the conditions of war in Ukraine. *Modern trends in the science, education and business* : Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova. Varna: Varna University of Management, 2024. 222 p. P. 119–140. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24209>
11. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562.
12. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health under Stress*. Homewood, IL. : Dow Jones-Irwin, 1984. 231 p.
13. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
14. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No. 3. P. 316–331.
15. Tytarenko T., Hromova H. Life landscapes of the ukrainian civilians in the space of the war. *Psychological Prospects Journal*. 2023. No. 41. P. 162–174. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-tyt>
16. Ungar M. Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. Vol. 23. No. 4. Article 34.
17. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.
18. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York : McGraw-Hill, 1982. 256 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Луць Л. П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
luba5797@ukr.net*

Сучасна суспільна дійсність, зокрема воєнні дії на території України, різко трансформувала звичне середовище існування, поставивши особистість у стан тривалої екзистенційної та психологічної невизначеності. Такі фактори, як втрата близьких, загроза життю, руйнування життєвих планів, примусове переміщення та соціальна ізоляція, стали індикаторами глибоких деструктивних впливів на психічний стан населення. Війна виступає сильним травматичним чинником, що порушує базові відчуття безпеки, передбачуваності й контролю над життям, істотно впливаючи на структуру психологічного благополуччя індивіда

Психологічне благополуччя в таких умовах вже не розглядається як фоновий стан задоволення життям, а постає як критичний адаптаційний ресурс, що забезпечує збереження психічної цілісності. У науковій літературі все більшого поширення набувають підходи, що поєднують евдемоністичну парадигму (особистісне зростання,

цілевизначення, самореалізація) з концепцією посттравматичного зростання, а також із моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає автономію, керування середовищем, позитивні стосунки, особистісне зростання та самоприйняття [11].

Поняття психологічного благополуччя належить до фундаментальних категорій сучасної психологічної науки й охоплює широкий спектр індивідуально-психічних та соціально-ціннісних характеристик особистості. У класичній традиції воно розглядається не лише як стан задоволеності життям, а як цілісний феномен позитивного функціонування людини. Ще Н. Бредберн, один із перших дослідників у цій сфері, визначав благополуччя як результат балансу між позитивними та негативними емоціями, що відображає суб'єктивне переживання гармонії в житті [8].

Поступовий перехід від гедоністичного підходу до евдемоністичного здійснили представники гуманістичної психології – А. Маслоу, К. Роджерс, М. Яхода. Вони вважали, що благополуччя не обмежується короточасним емоційним комфортом, а виражає здатність особистості до самореалізації, автономії, усвідомлення власного сенсу життя та відповідальності за власні вибори. М. Яхода наголошувала, що психічно здорова особистість характеризується «позитивним ставленням до себе, здатністю до автономних рішень, адекватним сприйняттям реальності та цілеспрямованістю» [10]. Саме ці риси стали підґрунтям для подальших досліджень евдемоністичної парадигми.

У руслі цієї традиції К. Ріфф розробила шестифакторну модель психологічного благополуччя, що включає шість основних вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, цілеспрямованість і особистісне зростання [11]. Її модель стала базовою для сучасної емпіричної психології, оскільки поєднує як внутрішні, так і зовнішні критерії адаптації. Згідно з К. Ріфф, психологічне благополуччя – це не просто суб'єктивне відчуття задоволення, а усвідомлена реалізація власного потенціалу в умовах життєвих викликів. Аналогічного підходу дотримується Ф. Хупперт, яка підкреслює, що справжнє благополуччя виявляється у здатності людини ефективно функціонувати, залишаючись при цьому психологічно стійкою, доброзичливою і відкритою до змін [9].

В українській психологічній науці феномен психологічного благополуччя досліджується у взаємозв'язку з поняттями життестійкості, смисложиттєвих орієнтацій і психічного здоров'я. Л. Сердюк визначає його як інтегральну характеристику особистості, що відображає ступінь узгодженості між її ціннісними орієнтаціями, емоційним станом та реалізацією життєвих цілей [4]. О. Пенькова розглядає психологічне благополуччя як «системну властивість особистості, що забезпечує позитивне самоприйняття, адекватну

оцінку середовища та здатність до конструктивного подолання труднощів» [3]. У дослідженнях В. Шевчук підкреслюється, що благополуччя є показником зрілої особистості, котра зберігає внутрішню цілісність навіть у кризових ситуаціях [7].

Психологічне благополуччя, отже, є динамічною системою, яка поєднує емоційні, когнітивні та мотиваційно-ціннісні компоненти. Воно не є сталим станом, а змінюється залежно від контексту життєдіяльності, ступеня особистісної зрілості та соціальних умов. У періоди соціальних криз, зокрема воєнного стану, саме ця багатовимірність виявляє свою адаптаційну функцію, дозволяючи особистості не лише зберегти психічну рівновагу, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс для внутрішнього зростання.

В умовах воєнного стану психологічне благополуччя особистості піддається серйозному ризику через руйнування базових адаптаційних структур, порушення відчуття безпеки, втрату життєвих орієнтирів і соціальних зв'язків. Війна, як надзвичайна соціогенна криза, кардинально змінює контекст функціонування особистості: постійна загроза життю, втрата домівки, розлука з близькими, вимушена міграція, соціальна дезорієнтація та інформаційне перевантаження формують хронічне психологічне навантаження, яке є критичним для емоційної регуляції та смислотворення.

Наукові дослідження, проведені в Україні впродовж останніх років, вказують на декілька провідних чинників зниження психологічного благополуччя в умовах війни. За даними узагальненого аналізу Українського науково-практичного центру психології, найбільш руйнівними є: тривалий стрес невизначеності, втрата контролю над подіями, соціальна ізоляція, дефіцит емоційної підтримки, втрата сенсу дій чи мети, а також нездатність особистості інтерпретувати свій досвід як осмислений [6]. У дослідженні Н. Каверініної підкреслено, що у період воєнних дій у багатьох осіб формується «синдром вичерпаного ресурсу», коли навіть мінімальні життєві труднощі сприймаються як неподоланні, що призводить до емоційної виснаженості та зниження відчуття благополуччя [1].

Водночас, попри надзвичайні умови, особистість здатна зберігати або відновлювати психологічне благополуччя завдяки наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що виконують компенсаторну функцію. Дослідження О. Ткач доводить, що найвпливовішими чинниками підтримки благополуччя є: наявність гнучкої когнітивної оцінки ситуації, здатність до саморефлексії, активне залучення до соціально значущої діяльності, віра у власну ефективність, а також утримання зв'язку з близькими навіть у розлуці [5].

Особливе місце серед чинників підтримки займає наявність смислових орієнтацій і досвіду особистісної трансценденції – здатності виходити за межі поточної травматичної ситуації через прийняття

цінностей, ідентичність із спільнотою, переживання солідарності. У цьому контексті важливо згадати дослідження С. Козяр, яка на прикладі внутрішньо переміщених осіб показала, що підтримка навіть мінімального рівня соціальної інтеграції – участь у волонтерських ініціативах, професійна діяльність, навчання – знижує рівень тривожності та повертає відчуття контролю над життям [2].

Попри очевидну вразливість до психологічних ризиків у період війни, благополуччя не є виключно похідною від зовнішніх обставин. Воно формується на перетині стійкості, смислової активності та підтримувальних соціальних зв'язків. Психологічне благополуччя виявляється як процес активної внутрішньої роботи особистості, яка залучає наявні ресурси – когнітивні, емоційні, соціальні – для збереження самоконтролю, продуктивної взаємодії з оточенням і здатності бачити майбутнє. Це відкриває перспективи для подальшого вивчення специфіки адаптаційних механізмів у кризових умовах і підкреслює необхідність комплексних психосоціальних втручань, спрямованих на підтримку особистісної цілісності в умовах дестабілізованого середовища.

Умови тривалого суспільного стресу, спричиненого війною, демонструють, що психологічне благополуччя не можна зводити до індивідуальної здатності «триматися» або зберігати оптимізм попри все. Його підтримка вимагає системної взаємодії між особистісними ресурсами, соціальним середовищем і смисложиттєвими установками, які виходять за межі внутрішньої стійкості. Війна висуває нові вимоги до змісту самого поняття благополуччя, перетворюючи його з ознаки стабільного життя на динамічний процес конструювання себе в умовах невизначеності. Таке розуміння дозволяє розглядати благополуччя не як задану норму, а як суб'єктивну якість досвіду, що формується у взаємодії з середовищем і водночас не зводиться до нього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каверініна Н. В. Психологічне виснаження у военний час: синдром вичерпаного ресурсу. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 91–98.
2. Козяр С. Соціальна інтеграція як чинник відновлення психологічної цілісності внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна робота і соціальна освіта*. 2024. № 1(12). С. 43–50.
3. Пенькова О. Психологічне благополуччя як чинник адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 5. С. 74–80.
4. Сердюк Л. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальних змін. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2(65). С. 112–117.
5. Ткач О. Особистісні ресурси збереження психологічного благополуччя в умовах війни. *Гуманітарний вісник*. 2023. № 35. С. 57–64.
6. Центр психології НАН України. Аналітичний огляд впливу війни на психологічний стан населення. Київ: НАН України, 2023. 28 с.
7. Шевчук В. Зрілість особистості як основа психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 16. С. 102–109.

8. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. 321 p.
9. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1. P. 137–164.
10. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 93 p.
11. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ

Метельська Н. Й., Мишко Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
natametelska2@gmail.com, mushko_nadin@ukr.net*

Сьогодні соціальні мережі є важливою частиною життя багатьох осіб, особливо молодого віку. З одного боку, молодь використовує соціальні мережі для знайомства та розвитку стосунків, взаємообміну думками, пошуку різноманітної інформації, рекламування власних талантів та досягнень, чи навіть професійної діяльності. Соціальні мережі дають молоді змогу виражати себе, шукати спільну мову з ровесниками, знаходити нові інтереси чи хобі.

Однак безперервне перебування в соціальних мережах стає причиною появи у молоді проблем із психологічним благополуччям та самооцінкою. Порівняння себе з іншими людьми, страх пропустити щось важливе, стрес, пов'язаний з негативними коментарями – усе це чинить несприятливий вплив на самопочуття та самосприйняття. Багато хто з молодих осіб відчуває постійну потребу бути підключеним до інтернету та оціненим іншими, що може спричиняти залежність від соціальних мереж та безпосередньо впливати на психологічну безпеку особистості.

Звідси метою статті є вивчення впливу соціальних мереж на психологічну безпеку молоді

Віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження власних емоцій, почуттів, поглядів і думок, а також допомагає їм долати конфлікти, що виникають у реальному житті, сімейних стосунках та спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі для них замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають основним шляхом соціалізації молодих людей, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації [5].

У віртуальному світі спілкування створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут