

ЛІТЕРАТУРА

1. Горлач М.І. Природа цінностей. Наукові записки Харківського військового університету. *Соціальна філософія, педагогіка, психологія*. Харків: ХВУ, 1999. Вип. 3. С. 14–26.
2. Міненко О. О. Професійне становлення практичного психолога як система парадигмальних змін. *Вісник Харківського Національного Університету. Серія «Психологія»*. 2002. № 550. С. 209–211.
3. Скотний В. Філософія освіти: екзистенція ірраціонального в раціональному. Дрогобич : Вимір, 2004. 348 с.
4. Тітова Т. Є. Формування ціннісних орієнтацій майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: Дис... канд. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2012. 200 с.
5. Ямницький О. В. Ціннісні орієнтації в життєдіяльності особистості. *Науковий вісник ПНПУ імені К.Д. Ушинського*. 2013. № 7-8. С.116–121.
6. Ямницький О. В. Професійно-ціннісні орієнтації практичних психологів як категорії психології. *Актуальні проблеми дошкільної та вищої освіти*. Варшава: вид-во «Diamond trading tour», 2014. С.158–160.
7. Ямницький О. В. Роль суб'єктної активності в процесі становлення професійно-ціннісних орієнтацій майбутнього практичного психолога. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2014. Т.19. Вип. 4 (34). С.88–93.
8. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки : монографія. К.: Міленіум, 2005. 298 с.
9. Бех І. Д. Виховання підростаючої особистості на засадах нової методології. *Педагогіка і психологія*. 1999. №3. С. 5-14

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ПОДІЙ

Сивочуб Т. П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасні реалії українського суспільства визначаються наслідками повномасштабної збройної агресії РФ, яка докорінно змінила життя мільйонів дітей. За даними Міжнародної організації з міграції та Держстату, кількість внутрішньо переміщених осіб перевищила п'ять мільйонів, а понад 14 мільйонів українців виїхали за межі країни, шукаючи безпеки та тимчасового захисту. Вимушена міграція супроводжується численними психотравмувальними чинниками – втратою дому, близьких, звичного середовища, інформаційним тиском і постійною небезпекою, що спричиняють емоційне виснаження, тривожність і дезадаптацію. Особливо вразливими є особи раннього юнацького віку, у яких саме формується емоційна стабільність і цілісність «Я-концепції».

Психологічне благополуччя постає базовим показником психічного здоров'я, що визначає рівень адаптації до нових умов життя. Воно виражається у відчутті внутрішньої гармонії, задоволеності та контролю над власним життям, залежачи від поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких провідними є фізичне та психічне здоров'я, що забезпечують конструктивне пристосування до змінених соціальних реалій [5].

Поняття «психологічне благополуччя» трактується як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям, визначаючи благополуччя через баланс між позитивними й негативними емоційними станами, що підтримується внаслідок їхньої взаємодії. У подальшому це поняття отримало різноманітні інтерпретації – як психічне здоров'я, щастя, якість життя чи задоволеність власним існуванням, що відображають різні аспекти внутрішньої гармонії та цілісності особистості.

На думку К. Юнга, психологічне благополуччя є результатом особистісного зростання, самопізнання та досягнення психологічної зрілості, які реалізуються у процесі індивідуалізації. А. Маслоу та К. Роджерс вбачали його в реалізації потенціалу людини, свободі волі, прийнятті себе та інших, здатності усвідомлювати власні цінності й життєві орієнтири. Водночас, Г. Олпорт розглядав психологічне благополуччя як ознаку зрілої особистості, що характеризується широтою «Я-концепції», емоційною стабільністю та здатністю до щирих, довірливих міжособистісних стосунків [4].

У сучасних психологічних дослідженнях благополуччя найчастіше ототожнюють із відчуттям щастя та задоволеності життям, що виникає внаслідок узгодженості екзистенціальних потреб і можливостей особистості. Від його рівня значною мірою залежить успішність процесів адаптації, особливо в умовах тривалого стресу та невизначеності.

В умовах воєнних подій і масового переміщення населення психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб набуває особливої значущості, адже вимушене переселення призводить до порушення психоемоційної рівноваги, зниження почуття безпеки, появи симптомів посттравматичного стресу та втрати життєвої стабільності. Як зазначає О. Блинова, без збереження психологічної стійкості неможливі самореалізація, відчуття щастя та соціального благополуччя; натомість показниками гармонійного стану виступають здатність до подолання стресу, відсутність депресивних тенденцій і наявність життєвих перспектив.

У контексті дослідження психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб раннього юнацького віку психологічне благополуччя можна розглядати як інтегральний критерій психічного здоров'я, що визначає рівень адаптованості, емоційної стабільності та здатності до

конструктивного подолання стресових ситуацій у процесі пристосування до нових соціальних умов [6].

Дослідження психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб раннього юнацького віку психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я, який відображає рівень адаптованості, здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та подолання стресу. Саме воно визначає ефективність пристосування до змінених життєвих умов і виступає фундаментом внутрішньої гармонії та особистісного розвитку.

Психологічне благополуччя виконує роль детермінанти соціально-психологічної адаптації, опосередковуючи її ефективність через взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників. До них належать соціально-економічні умови, рівень емоційної врівноваженості, задоволення базових потреб та наявність соціальної підтримки. Значну роль відіграє також вибір стратегії адаптаційної поведінки: активна стратегія пов'язана з прагненням до самозміни, контролю над життям і соціальною залученістю, тоді як пасивна характеризується відстороненістю та уникненням конструктивної взаємодії.

Аналіз наукових підходів до проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб дає змогу виокремити два провідні напрями її розуміння – соціокультурний і ресурсний. З позицій соціокультурного підходу, увага зосереджується на внутрішньому світі людини, її культурній ідентичності, системі цінностей і суб'єктивному відчутті благополуччя. Центральним механізмом адаптації є акультурація, що передбачає поступове прийняття норм і цінностей нової спільноти, подолання «культурного шоку» та формування здатності поєднувати кілька ідентичностей. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаюче середовище може здійснюватися через прийняття елементів іншої культури або збереження власної культурної самобутності в умовах багатокультурності. Вибір шляху адаптації залежить від ступеня соціокультурної сумісності між переселенцями та місцевою громадою.

Отже, успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб раннього юнацького віку визначається рівнем психологічного благополуччя, яке забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та здатності до конструктивного подолання травматичного досвіду [4].

Ресурсний підхід зосереджується на зовнішніх умовах адаптації, зокрема на доступі до соціальних, економічних і психологічних ресурсів, що сприяють відновленню життєвого потенціалу особистості. У цьому контексті адаптація розглядається як процес відновлення втрачених ресурсів і налагодження соціальних зв'язків через інтеграцію у спільні ресурси приймаючої громади – систему освіти, працевлаштування, соціальної допомоги та міжособистісної взаємодії, що забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя.

Вимушене переселення супроводжується тривожністю, емоційною напругою, фрустрацією та агресією, що пов'язано з повторними психологічними травмами та процесом адаптації до нового середовища. Значна частина ВПО перебуває у стані хронічного стресу, який негативно впливає на когнітивну, емоційну й соціальну сфери. Ефективна психологічна допомога цій категорії осіб має базуватися на поетапній моделі втручання, що передбачає стабілізацію емоційного стану, подолання шоків реакцій, поступове прийняття травматичного досвіду та перехід до психотерапевтичної роботи, спрямованої на відновлення внутрішньої рівноваги й саморегуляції [3].

Основними формами психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є індивідуальне консультування, яке сприяє осмисленню та інтеграції травматичного досвіду; групи взаємодопомоги, що підвищують рівень соціальної згуртованості, самоповаги та емоційного самоконтролю; сімейне консультування, орієнтоване на відновлення взаєморозуміння й підтримки між членами родини; а також психокорекційні групи, у межах яких здійснюється усвідомлення травми, опрацювання механізмів подолання стресу, корекція психосоматичних проявів і формування адаптивних стратегій поведінки [1].

Застосування зазначених форм психологічної підтримки сприяє зниженню емоційного напруження, відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню життєстійкості та покращенню психічного й фізичного стану особистості. У контексті дослідження психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб раннього юнацького віку такі підходи мають особливу цінність, оскільки активізують адаптаційні ресурси підлітків, зменшують наслідки травматичного досвіду та сприяють гармонійному розвитку особистості в нових соціальних умовах.

Психологічне благополуччя є інтегральним показником психічного здоров'я, що визначає здатність особистості до емоційної стабільності, саморегуляції та ефективного функціонування в умовах соціальних змін. Вимушене переселення, спричинене війною, супроводжується втратою стабільності та почуття безпеки, що провокує стрес, тривожність і депресивні прояви, безпосередньо впливаючи на рівень психологічного благополуччя ВПО [2].

Рівень психологічного благополуччя виступає визначальним чинником соціально-психологічної адаптації особистості. У випадку внутрішньо переміщених осіб цей процес зумовлюється поєднанням соціокультурного підходу, орієнтованого на подолання культурного шоку та збереження ідентичності, і ресурсного, що передбачає забезпечення доступу до матеріальних, соціальних та емоційних ресурсів, необхідних для стабілізації емоційного стану.

Отже, психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб раннього юнацького віку має ґрунтуватися на комплексному підході, який поєднує індивідуальні консультації, групові тренінги та психотерапевтичні практики, спрямовані на зниження тривожності, подолання депресивних станів і розвиток емоційної рівноваги, внутрішньої гармонії та конструктивних соціальних зв'язків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал*. 2013. № 2. С. 244–255.
2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2019. № 9. С. 73–76.
3. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
4. Котух О. В. Сутність поняття «цінності» в європейській та українській психологічній традиції. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* : збірник тез методологічного семінару, (м. Київ, 26 вересня 2022 р.). Київ. С. 30–33.
5. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–104.
6. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 42–45.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНОГО БАТАЛЬЙОНУ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Старовойтова В. В.

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

Сучасні реалії війни в Україні актуалізують дослідження бойового стресу як складного психоемоційного стану, який безпосередньо впливає на ефективність діяльності військовослужбовців та їх психологічне здоров'я. Бойовий стрес, будучи природною реакцією психіки на екстремальні умови, може як мобілізувати ресурси, так і спричиняти дезадаптаційні прояви. Особливу роль у регуляції бойового стресу відіграє рівень саморегуляції особистості, який визначає здатність військовослужбовця контролювати емоційні реакції, поведінку та підтримувати психічну рівновагу під впливом загрози. Вивчення взаємозв'язку між саморегуляцією та бойовим стресом дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми стійкості особистості в умовах війни.