3. Längle A. Lehrbuch der Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2013.
4. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. New York: Washington Square Press, 1984.
5. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82. DOI: https://doi.org/10.1002/da.10113.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Кесьян Т. В. (ORCID ID 0000-0003-2858-9526)

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі трансформації освітнього середовища, соціальних взаємин та психологічного стану учасників освітнього процесу. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, втрата стабільності, зміна соціальних ролей і життєвих перспектив формують стан тривалої невизначеності, що виступає потужним стресогенним фактором.

Освітній простір у воєнний період перестає виконувати лише навчальну функцію та набуває ролі психологічно підтримувального середовища, яке має забезпечувати стабілізацію психоемоційного стану особистості, відновлення відчуття безпеки та збереження психологічного благополуччя.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів особистості, що забезпечують її адаптацію, життєстійкість та здатність до продуктивного функціонування в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних ресурсів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах війни

та визначення ефективних напрямів психологічного супроводу освітнього процесу.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика функціонування особистості, що поєднує емоційний комфорт, суб'єктивне відчуття життєвої цінності, ефективну саморегуляцію та соціальну включеність [3].

Психологічне благополуччя виступає показником якості життя та психічного здоров'я людини. Воно охоплює не лише відсутність психологічних порушень, а й здатність особистості реалізовувати свій потенціал, підтримувати гармонійні взаємини із соціумом та знаходити смисл у власній діяльності [3].

Структура психологічного благополуччя включає:

емоційний компонент **–** стабільність емоційної сфери, здатність переживати позитивні стани;

когнітивний компонент **–** позитивне самосприйняття та конструктивне мислення;

поведінковий компонент **–** активна життєва позиція;

соціальний компонент **–** відчуття приналежності до спільноти;

екзистенційний компонент **–** наявність життєвих смислів і цілей [3].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *психічне здоров'я є станом благополуччя, що дозволяє людині реалізовувати власні можливості, долати життєві труднощі та ефективно функціонувати у суспільстві.*

У воєнних умовах психологічне благополуччя трансформується з результату розвитку у **ресурс виживання та адаптації.**

Війна створює ситуацію хронічного стресу, що характеризується постійною невизначеністю, загрозою життю та порушенням базових потреб безпеки.

Психотравмувальні події можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових реакцій, які проявляються на різних рівнях функціонування особистості:

Фізіологічний рівень: порушення сну, підвищена втомлюваність, психосоматичні реакції, постійне відчуття напруження.

Емоційний рівень: тривожність, страх і відчуття небезпеки, емоційне виснаження, дратівливість або апатія.

Когнітивний рівень: негативні очікування майбутнього, звуження мислення, зниження концентрації уваги, складність прийняття рішень.

Поведінковий рівень: соціальна ізоляція, уникнення активності, втрата мотивації до навчання, регресивні форми поведінки [1; 2].

Тривала дія стресових факторів спричиняє феномен психологічного виснаження та знижує адаптаційний потенціал особистості.

Сучасні дослідження доводять, що ключовим фактором подолання кризових ситуацій є не лише сила травматичного впливу, а наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

До основних психологічних ресурсів належать:

Копінг-стратегії – індивідуальні когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання складних життєвих ситуацій, спрямовані на зниження психоемоційного напруження, адаптацію до змін і вирішення проблемних обставин.

Емоційна саморегуляція – здатність особистості усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоційні стани, керувати реакціями на стресові події та підтримувати психологічну рівновагу.

Соціальна підтримка – система міжособистісних взаємин, що забезпечує людині емоційну, інформаційну та практичну допомогу з боку родини, друзів, освітнього середовища та соціальної спільноти, сприяючи зниженню рівня стресу й підвищенню адаптаційного потенціалу.

Позитивна ідентичність – усвідомлення особистістю власної цінності, прийняття себе, стабільність самосприйняття та збереження відчуття особистісної цілісності попри зовнішні кризові обставини.

Смисложиттєві орієнтації – система життєвих цілей, цінностей і переконань, що надають життю особистості суб'єктивного сенсу, визначають напрям її діяльності та підтримують мотивацію до самореалізації навіть у складних умовах.

Відчуття контролю над життям – суб'єктивне переконання особистості у власній здатності впливати на події, приймати рішення та керувати власною поведінкою й життєвими обставинами, що підвищує рівень психологічної стабільності та впевненості у майбутньому [1; 2].

Резильєнтність виступає провідним механізмом психологічної стабілізації, оскільки дозволяє особистості трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку.

Освітнє середовище стає одним із провідних просторів психологічної підтримки особистості. Ефективний психологічний супровід передбачає впровадження травмоінформованого підходу, який базується на таких принципах:

Безпечність – створення фізично, емоційно та психологічно захищеного освітнього простору, у якому особистість не відчуває загрози, має можливість відкрито взаємодіяти та відновлювати відчуття стабільності й довіри.

Передбачуваність – забезпечення чіткої організації освітнього процесу, зрозумілих правил, стабільного розкладу та прозорих вимог, що знижує рівень тривожності та формує відчуття контролю над ситуацією.

Підтримка автономії – надання здобувачам освіти можливості вибору, самостійності у прийнятті рішень і активної участі в освітньому процесі, що сприяє відновленню суб'єктності та внутрішніх ресурсів особистості.

Повага до досвіду особистості – визнання індивідуального життєвого та травматичного досвіду кожної людини без оцінювання чи знецінення її

переживань, що сприяє формуванню довірливих взаємин у освітньому середовищі.

Недопущення повторної травматизації – організація взаємодії таким чином, щоб уникати ситуацій, висловлювань або педагогічних практик, які можуть відтворювати травматичні переживання чи посилювати психологічний дистрес.

Основні напрями психологічного супроводу:

Створення психологічно безпечного освітнього середовища. Формування атмосфери прийняття, підтримки та емоційної стабільності.

Психоедукація. Надання знань про реакції на стрес і нормалізація переживань.

Розвиток навичок саморегуляції. Дихальні техніки, майндфулнес-практики, тілесно-орієнтовані методи.

Підтримка соціальної взаємодії. Групові форми роботи, розвиток відчуття спільноти.

Відновлення структурованості життя. Режим навчання, чіткість правил, стабільність освітнього процесу.

Ресурсні види діяльності. Рухова активність, творчі практики, проєктна діяльність як фактори психологічного відновлення [1; 2].

Безпечне освітнє середовище в умовах війни включає: психологічну підтримку, емоційно підтримувальну комунікацію, педагогіку партнерства, інклюзивність, розвиток культури психологічної турботи.

Педагог і психолог виступають агентами стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти, виконуючи функцію емоційного контейнера та соціального ресурсу.

Висновки. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни є ключовим чинником збереження психічного здоров’я, адаптації та подальшого розвитку людини. Воєнна реальність актуалізує необхідність системного психологічного супроводу освітнього процесу, орієнтованого на

розвиток життєстійкості, формування адаптивних копінг-стратегій і підтримку соціальної включеності.

Освітній простір набуває статусу середовища психологічного відновлення, де поєднуються навчальна, соціальна та терапевтична функції.

Список використаних джерел

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник /за заг. ред. Пророк Н.В. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник /за заг. ред. Царенко Л. Т. 2. Київ, 2018. 240 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf
3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133. URL: https://lib.iitta.gov.ua/709129/

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ»

Мар'яненко Л. В. (ORCID ID: 0000-0003-4166-7349)

На сьогодні в Україні у психологічних дослідженнях особливу увагу приділяють психологічним чинникам адаптації, добробуту та подолання ситуації невизначеності. Зокрема, розглядають резильєнтність, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності та ін. Суттєвим сегментом наукового пошуку в цьому напрямі постає вивчення означених феноменів у предметно-проблемному полі педагогічної психології, оскільки складні моменти війни інтегрувалися до освітнього простору й наповнили його невизначеністю, внутрішніми суперечностями взаємодії, незабезпеченням