

МОЛОДІЖНІ ЦЕНТРИ І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Ушакова Ірина

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології і соціології

Лаврінченко Ольга

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Харківський національний економічний

університет імені Семена Кузнеця, Україна

У сучасних умовах повномасштабної війни проблема психологічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Психологічне благополуччя визначається як інтегральний показник задоволеності життям, відчуття особистісної реалізації, емоційного балансу та гармонії у взаємодії із зовнішнім середовищем [1]. В умовах соціальних потрясінь зростає потреба у пошуку чинників, які можуть підтримувати й зміцнювати психоемоційний стан молодої людини.

Одним із таких ресурсів є робота молодіжних центрів, які виступають не тільки як майданчики для організації дозвілля, а й як осередки соціальної підтримки, розвитку особистісних компетенцій, формування стійкості до стресу [2]. Молодіжні центри сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів особистості через організацію тренінгових занять, груп підтримки, волонтерських ініціатив та просвітницьких програм, що є особливо важливим у періоди соціальної нестабільності.

Проблема психологічного благополуччя давно привертає увагу науковців і практиків, адже зростаючі стресогенні чинники в сучасному суспільстві вимагають чіткого розуміння механізмів внутрішньої стійкості особистості. Перші дослідження цього явища зосереджувалися на вивченні здатності людини зберігати гармонію під час тривалого напруження. Сьогодні у фаховій літературі психологічне благополуччя описують як динамічний конструкт, що поєднує суб'єктивні оцінки (самооцінка, задоволеність життям) із психологічними процесами адаптації до зовнішніх умов.

У класичному гедоністичному підході (Н. Бредберн, Е. Дінер) благополуччя ототожнюється з переважанням позитивного афекту та відчуттям щастя. Евдемоністичні моделі (К. Ріфф, О. Кронік) розглядають його як багатомірне явище, у якому ключовими є автономія, самоприйняття, управління середовищем, наявність життєвої мети, міжособистісні стосунки і особистісне зростання. Психосоматичні компоненти здоров'я доповнюють П. Фесенко та Р. Раян, а екзистенційний вимір розробляли В. Франкл і Р. Мей, наголошуючи на сенсоутворенні як основі внутрішньої гармонії [3].

Сучасні дослідники (Т. Данильченко, К. Санько, О. Яцина) виокремлюють також соціальний контекст: психологічне благополуччя формується в процесі взаємодії з родиною, друзями і широкою громадою, що забезпечує необхідну

підтримку і посилює емоційну стійкість [4]. У воєнний час, коли внутрішній баланс особистості піддається додатковому навантаженню, поєднання внутрішніх ресурсів і ефективної соціальної підтримки стає ключовою умовою збереження психологічного благополуччя молоді.

Структура психологічного благополуччя включає шість основних компонентів: позитивні стосунки з іншими, автономію, наявність мети в житті, самоприйняття, баланс афекту та осмислення життя. Воно розуміється не лише як комфорт, а як розвиток і реалізація себе, що особливо актуально для молоді в умовах соціальних викликів, зокрема війни.

Для глибшого розуміння впливу участі у діяльності молодіжного центру на психоемоційний стан молоді було проведено емпіричне дослідження, яке засвідчило суттєві відмінності у показниках емоційних станів молодих людей, які приймають участь у роботі молодіжного центру та ні.

Було показано, що регулярна участь у діяльності молодіжних центрів сприяє зниженню негативних когнітивних установок щодо майбутнього та пом'якшенню емоційного навантаження. Результати підтвердили ефективність соціально-психологічної підтримки в молодіжних просторах як важливого чинника підвищення стресостійкості та оптимізму молоді в умовах воєнного стресу.

З'ясовано також, що молодь, залучена до активної соціальної діяльності, має вищий рівень загальної життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя. Отримані результати підкреслюють важливу роль молодіжних центрів як ресурсних просторів для підтримки емоційної стійкості та позитивного сприйняття життя в умовах підвищеного стресу під час війни.

У межах дослідження емоційного стану молоді було отримано дані, які засвідчили, що молодь, яка відвідує молодіжний центр, частіше переживає позитивні емоції та рідше – негативні, порівняно з не залученими до такої діяльності. Це вказує на те, що участь у роботі молодіжного простору сприяє зниженню емоційного напруження та підтримці психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Аналіз компонентів психологічного благополуччя (позитивні стосунки з іншими, автономія, мета в житті, самоприйняття, баланс афекту та осмисленість життя) дозволив констатувати вищі результати серед відвідувачів молодіжного простору за всіма названими показниками, що свідчать про важливість участі в заходах простору для підтримки психічного здоров'я молоді.

Відмінності можуть бути пояснені більшою включеністю в соціальну взаємодію, доступом до емоційної підтримки, можливістю реалізації особистісного потенціалу та отримання позитивного досвіду в безпечному й ресурсному середовищі для тих молодих людей, які приймають участь у роботі молодіжного центру.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що молодіжні центри виконують важливу функцію профілактики негативних психоемоційних станів серед молоді у період війни. Їх діяльність сприяє зменшенню проявів

тривожності, депресивних тенденцій, підвищенню рівня життєвої активності та формуванню конструктивних механізмів подолання стресу.

Подальший розвиток мережі молодіжних центрів, впровадження програм психологічної підтримки та створення інклюзивних соціальних просторів для молоді є важливою складовою стратегії збереження психічного здоров'я українського суспільства в умовах тривалого соціального стресу.

Список використаних джерел

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості : тези доповідей Всеукраїнського наукового семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, 2017. С. 24-26.
2. Ткачук З. Значення і роль молодіжних центрів в Україні до 2030 року. Молодіжна платформа. 2023. № 1. С. 15–20.
3. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. № 5. С. 74-78
4. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. 2022. № 21. С. 554-567.

СМИСЛОТВОРЕННЯ ЯК ЦЕНТРАЛЬНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОЦЕС У ВЗАЄМОДІЇ КЛІЄНТА Й ТЕРАПЕВТА В ПАРАДИГМІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ДІАЛОГУ

Овдєєнко Євген Миколайович

здобувач вищої освіти магістерського рівня
Навчально-наукового Київського інституту водного транспорту
імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного
Національного транспортного університету, Україна

Смислотворення у парадигмі екзистенційного діалогу постає не просто окремою технікою чи методологічним прийомом, а фундаментальним процесом який визначає саму можливість терапевтичного впливу і відкриває простір для якісних трансформацій внутрішнього світу клієнта. Центральна роль смислу в екзистенційному підході обумовлена тим що людська психіка функціонує як динамічна система яка постійно інтерпретує досвід, формує образ себе й світу та намагається узгодити внутрішні суперечності через побудову цілісних наративів. Коли цей процес порушується особистість втрачає відчуття напрямку внутрішньої впорядкованості і власної суб'єктності що стає джерелом тривоги, депресивної симптоматики, фрагментації переживань та відчуття екзистенційної порожнечі.