

Прядко Н.О.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри Інформатики, математики та фізики
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
twin011@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0686-6449>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС КАР'ЄРНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У тезах проаналізовано компоненти психологічного благополуччя як базового внутрішнього ресурсу свідомого кар'єрного самовизначення молоді в умовах війни. Обґрунтовано роль ментальної стійкості, автономії та цілепокладання у подоланні стресу та адаптації до викликів сучасного ринку праці.

Ключові слова: психологічне благополуччя, кар'єрне самовизначення, студентська молодь, ресурс, резильєнтність.

Priadko N.O.

Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of
Computer Science, Mathematics and Physics
T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"
twin011@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0686-6449>

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A RESOURCE FOR CAREER SELF-DETERMINATION OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Abstract. The theses analyze the components of psychological well-being as a basic internal resource for conscious career self-determination of young people in war conditions. The role of mental resilience, autonomy, and goal-setting in overcoming stress and adapting to the challenges of the modern labor market is substantiated.

Keywords: psychological well-being, career self-determination, student youth, resource, resilience.

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентними викликами, зумовленими повномасштабною воєнною агресією. Хронічний стрес, ситуація невизначеності, загроза життю та руйнація звичних соціальних зв'язків здійснюють деструктивний вплив на психоемоційний стан українського студентства. У цих екстремальних умовах процес кар'єрного самовизначення здобувачів вищої освіти зазнає суттєвих трансформацій. Традиційні орієнтири професійного становлення, такі як

стабільність чи престижність, втрачають своє значення, поступаючись потребі в адаптивності та життєстійкості. У цьому контексті особливої актуальності набуває теоретичний аналіз психологічного благополуччя не лише як показника психічного здоров'я, але й як фундаментального внутрішнього ресурсу свідомого професійного та кар'єрного вибору сучасної української молоді.

Проблема психологічного благополуччя особистості є предметом глибокого вивчення у роботах К. Ріфф, яка запропонувала класичну шестикомпонентну модель. В українській психологічній науці різні аспекти психологічного благополуччя та життєстійкості молоді в кризових умовах досліджували Т. Титаренко, З. Карпенко, І. Данилюк та інші. Питання кар'єрного самовизначення та професійного становлення особистості висвітлені у працях Е. Зеєра, Д. Сьюпера. Цю проблему досліджували і вітчизняні науковці – М. Смульсон, Ж. Вірна, Н. Токарева. Водночас психологічне благополуччя як предиктор кар'єрного самовизначення здобувачів освіти в умовах воєнного стану потребує додаткового теоретичного осмислення.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічного благополуччя як внутрішнього ресурсу кар'єрного самовизначення здобувачів освіти в умовах воєнного стану в Україні.

Психологічне благополуччя розглядається нами як багатовимірний динамічний конструкт, що відображає ступінь усвідомленості та реалізації особистісного потенціалу, суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності життям та наявність чітких життєвих смислів. В умовах війни психологічне благополуччя зазнає значного тиску, проте його збереження та актуалізація виступають потужним буфером проти посттравматичних стресових розладів та професійної апатії [2].

Спираючись на модель К. Ріфф, проаналізуємо, як окремі структурні компоненти психологічного благополуччя трансформуються у внутрішні ресурси кар'єрного самовизначення здобувачів освіти [5].

1. Автономія. В умовах війни та інформаційного перевантаження здатність особистості залишатися самостійною у своїх судженнях та діях є критичною. Автономні здобувачі освіти менш схильні до панічних кар'єрних рішень (наприклад, вибору спеціальності лише за критерієм географічної безпеки закладу або під тиском дезорієнтованих родичів). Вони демонструють здатність приймати відповідальність за свій професійний вибір на основі внутрішніх переконань.

2. Управління середовищем. Війна суттєво обмежує можливість контролювати зовнішні обставини. Проте високий рівень цього компонента дозволяє здобувачам ефективно використовувати наявні (навіть мінімальні) ресурси: дистанційне навчання, міжнародні програми академічної мобільності, волонтерську діяльність як простір для первинної професіоналізації. Це забезпечує гнучкість кар'єрного планування.

3. Особистісне зростання. Цей компонент безпосередньо пов'язаний з феноменом посттравматичного зростання. Психологічно благополучні студенти сприймають виклики війни не лише як загрозу, а й як стимул для інтенсивного саморозвитку, освоєння нових soft i hard skills (зокрема, цифрових технологій,

першої психологічної допомоги), що розширює спектр їхнього кар'єрного самовизначення.

4. Позитивні взаємини з оточуючими. Наявність надійних соціальних зв'язків та відчуття підтримки з боку академічної спільноти (викладачів, одногрупників) мінімізує почуття ізоляції.

5. Цілі в житті. Війна руйнує довгострокові життєві плани. Відновлення та підтримання цілепокладання є ядром психологічного благополуччя в умовах кризи. Наявність професійної мети (наприклад, бажання брати участь у повоєнній відбудові країни, розвитку її технологічного, медичного чи психологічного сектору) створює потужну мотивацію до навчання.

6. Самоприйняття. Реалістичне оцінювання власних можливостей, обмежень та психічних ресурсів у кризовий період захищає від емоційного вигорання. Здобувач обирає той професійний напрямок, який відповідає його актуальному психофізіологічному потенціалу.

Кар'єрне самовизначення здобувачів освіти в умовах війни перестає бути одномоментним актом вибору професії. Це безперервний процес адаптації професійних намірів до мінливої реальності ринку праці та безпекової ситуації. За низького рівня психологічного благополуччя спостерігається звуження горизонту планування до тактики виживання. Натомість високий рівень благополуччя запускає проактивну стратегію кар'єрного самовизначення. Така стратегія характеризується формуванням багатоваріантних професійних планів (наявністю сценаріїв А, Б, В), готовністю до безперервного навчання та високою мобільністю.

Особливе значення має ціннісний аспект. На перший план виходять альтруїстичні, патріотичні та адаптивні мотиви професійного вибору. Здобувачі демонструють виражену спрямованість на професії, що мають пряме практичне значення (інженерія, ІТ-сектор, військова сфера, кризова психологія, реабілітологія).

Психологічне благополуччя є інтегральним внутрішнім ресурсом, що забезпечує резильєнтність та проактивність здобувачів освіти у процесі кар'єрного самовизначення в умовах війни. Воно трансформує травматичний досвід у ресурс розвитку, оптимізує когнітивні та емоційні ресурси для побудови гнучких професійних стратегій. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та емпіричній перевірці комплексних програм психологічного супроводу та кар'єрного консультування здобувачів освіти в умовах воєнного стану, спрямованих на синергетичний розвиток їхнього ментального здоров'я та професійної суб'єктності.

Список використаних джерел

1. Данилюк І. В., Курапов А. О. Психічне здоров'я та психологічне благополуччя студентської молоді під час війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 1 (15). С. 12–18.
2. Титаренко Т. М. Способи підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2023. Вип. 24. С. 45–59.

3. Смульсон М. Л. Цифрова трансформація кар'єрного самовизначення молоді в кризовому суспільстві. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, № 2 (35). URL: <http://psytir.org.ua>.
4. Токарева Н. М. Професійне самовизначення студентів в умовах соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. XI. Психологія особистості. Вип. 22. С. 142–155.
5. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу «Психологічне благополуччя як ресурс кар'єрного самовизначення здобувачів освіти в умовах війни» було використано систему штучного інтелекту ChatGPT модель 5.6 Luna для мовностилістичного редагування.

Використання штучного інтелекту не замінювало самостійної наукової роботи автора. Постановка наукової проблеми, визначення мети дослідження, добір і критичний аналіз матеріалу, формулювання наукових положень і висновків здійснені автором самостійно.

Усі підготовлені та відредаговані із залученням системи штучного інтелекту фрагменти, були критично перевірені, змістовно відредаговані та узгоджені з джерельною базою і методологією дослідження. Автор підтверджує, що штучний інтелект не використовувався для фабрикації чи фальсифікації даних, створення неіснуючих джерел, підміни авторського аналізу або формування висновків без авторської перевірки.

Автор несе повну відповідальність за зміст, достовірність, оригінальність, наукову коректність і відповідальність поданого матеріалу принципам академічної доброчесності. _____