

хронічного стресу, що є ключовим фактором профілактики серцево-судинних та інших захворювань.

Формування позитивного соціального функціонування. Психологічно благополучна особистість легше встановлює й підтримує міжособистісні стосунки, проявляє емпатію, толерантність і ефективні комунікативні навички. Її соціальна поведінка характеризується відповідальністю, здатністю до співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів, що зміцнює соціальні зв'язки та підтримку.

Зміцнення професійного потенціалу. Високий рівень благополуччя підвищує професійну мотивацію, задоволеність роботою, креативність і здатність до саморозвитку. Така особистість демонструє стабільну продуктивність, готовність до інновацій, відповідальне ставлення до обов'язків і меншу вразливість до професійного вигорання, що суттєво підсилює її конкурентоспроможність у професійній сфері.

Отже, психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, що формується під впливом комплексу внутрішньо-особистісних, соціальних та середовищних чинників. Найвагомішими детермінантами благополуччя виступають самооцінка, емоційна стабільність, адаптивні стратегії подолання стресу, соціальна підтримка та безпечні умови життєдіяльності.

Професійне середовище, зокрема рівень навантаження, якість комунікації, можливості розвитку та баланс між роботою й особистим життям, може як підвищувати, так і знижувати психологічне благополуччя. Макросоціальні події, зокрема воєнні дії, кризи чи соціальна нестабільність, посилюють значення індивідуальних психологічних ресурсів та потребують розвитку життєстійкості й емоційної регуляції.

Таким чином, комплексний підхід до вивчення чинників благополуччя дозволяє створювати більш ефективні превентивні та корекційні програми підтримки особистості, спрямовані на підвищення її стійкості, адаптивності та загальної життєвої задоволеності.

Ігор Буранов,

ад'юнкт кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ

БУЛІНГ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

Війна та пов'язані з нею переселення створюють високі ризики для психологічного здоров'я дітей. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) зазнають численних стресових факторів: зміна місця проживання, втрати, переривання освіти, соціальна ізоляція та нестабільність життєвих умов. Психологічне здоров'я дітей ВПО визначає їхню здатність до навчання, соціальної інтеграції та емоційного розвитку, а також впливає на довготривалу адаптацію та психічне благополуччя.

Одним із ключових чинників порушення ментального здоров'я є булінг – систематичне фізичне, психологічне або соціальне насильство серед однолітків. Діти ВПО часто перебувають у нових соціальних середовищах, де вони можуть стати об'єктом цькування через мовні, культурні або соціальні відмінності, що підсилює психологічну вразливість.

Булінг негативно впливає на емоційний стан дітей, знижує самооцінку та формує хронічний стрес, що загострює ризики тривожних, депресивних та поведінкових порушень.

Булінг діє як множинний стресор, який впливає на психічне здоров'я дітей ВПО через:

- емоційну дисрегуляцію – підвищена тривожність, страх, агресія;
- депресивні симптоми – пригнічений настрій, втрата мотивації, соціальна ізоляція;
- порушення когнітивних функцій – зниження концентрації, труднощі з навчанням, зниження успішності;
- соціальні наслідки – ізоляція, відчуття відторгнення, утруднена інтеграція у новому середовищі.

Дослідження показують, що повторюваний булінг у дітей ВПО підсилює відчуття небезпеки, порушує довіру до однолітків та дорослих і може призводити до посттравматичних симптомів.

Серед основних факторів, що підвищують ризик булінгу серед дітей ВПО, виділяють:

- соціальні відмінності – нове середовище, мовний бар'єр, культурні відмінності;
- психологічна вразливість – пережиті травми, тривожність, низька резильєнтність;
- освітні умови – відсутність адаптаційних програм для ВПО, недосвідчені педагоги, низька соціальна згуртованість класу;
- сімейні та соціальні чинники – обмежена підтримка з боку сім'ї, відсутність контактів із ровесниками.

Взаємодія цих факторів створює високий ризик психоемоційного виснаження та соціальної дезадаптації.

Негативні наслідки булінгу проявляються у психоемоційній, когнітивній та соціальній сферах. Для ефективної профілактики і зменшення впливу булінгу необхідно поєднувати внутрішні ресурси (резильєнтність, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція) та зовнішні підтримки (сім'я, школа, соціальні служби, громадські ініціативи). Комплексний підхід дозволяє підвищити стійкість дітей до стресових факторів, сприяти їхній соціальній інтеграції та збереженню психічного здоров'я.

До внутрішніх ресурсів дітей-ВПО України належать психологічні та когнітивні механізми адаптації:

- резильєнтність – здатність відновлюватися після травмуючих подій та долати стресові ситуації;
- когнітивні стратегії – здатність переосмислювати події, встановлювати контроль над ситуацією та формувати конструктивні сценарії поведінки;

– емоційна регуляція – управління тривогою, страхом і агресією, підтримка внутрішньої стабільності;

– мотиваційні та смисложиттєві чинники – прагнення до навчання, підтримки друзів, участь у колективних активностях, віра в відновлення стабільності.

Розвинені внутрішні ресурси зменшують ризик тривожних розладів, депресії та поведінкових порушень у дітей ВПО.

Соціальні ресурси формують зовнішню підтримку, що компенсує стресові фактори:

– сімейна підтримка – надання емоційної стабільності та практичної допомоги;

– освітні установи – школи та гуртки забезпечують стабільне середовище, навчальні та соціальні навички;

– психологічні служби та громадські організації – надання психоемоційної підтримки, групові терапії, соціальні програми;

– партнерство з однолітками – створення середовища підтримки та зменшення відчуття ізоляції.

Соціальна підтримка допомагає формувати почуття безпеки, належності та колективної ідентичності.

Культурні практики та релігійна діяльність виконують стабілізуючу роль:

– участь у національних святах, традиційних обрядах та колективних активностях сприяє відчуттю зв'язку з культурною спадщиною;

– релігійні практики та духовні наративи підтримують смислотворення, формуючи відчуття моральної підтримки та внутрішньої стабільності.

Особливо важливі ці джерела для дітей, які втратили знайоме середовище та соціальні контакти.

Організації та державні служби відіграють ключову роль у підтримці ментального здоров'я дітей ВПО:

– державні програми психологічної допомоги, включно з гарячими лініями, мобільними психологічними командами та центрами для ВПО;

– громадські та волонтерські ініціативи – організація освітніх та культурних активностей, соціальна інтеграція;

– підтримка педагогів та соціальних працівників, що створює середовище стабільності та довіри.

Комплексна організаційна підтримка формує захисне середовище та сприяє відновленню психічного благополуччя.

Джерела психологічного здоров'я дітей ВПО є багатовимірними і включають внутрішні ресурси (резильєнтність, когнітивні та емоційні стратегії), соціальні підтримки (сім'я, школа, однолітки) та культурні й організаційні чинники. Комплексна взаємодія цих джерел формує стійкість до стресу, зберігає психічне здоров'я та сприяє ефективній адаптації дітей у кризових умовах. Розробка системних програм підтримки дітей ВПО повинна поєднувати психоемоційну, соціальну та культурну складові.