Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Портна Марина Миколаївна

Особливості розвитку психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни

Магістерська робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Усик Дмитро Борисович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...……....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ…….

1.1. Психологічне благополуччя особистості: теорії та підходи до вивчення…….

1.2. Психологічний стан особистості під час збройних конфліктів……..…

1.3. Система чинників, які впливають на психологічне благополуччя в умовах війни…….……..

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ……20

2.1. Методика та процедура дослідження психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни…….20

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни……..23

2.3. Методи психологічної допомоги у розвитку психологічного благополуччя особистості…….30

ВИСНОВКИ ……..…..36

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...40

ДОДАТКИ……...47

ВСТУП

Актуальність. На особистість впливає безліч чинників, які можуть чинити як негативний, так і позитивний вплив. Сьогодні наше суспільство перебуває в критичній ситуації війни. Кожен житель України бачить рясні, швидкі та насичені новини. Багато людей перебувають в окупації або є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Війна і воєнний стан негативно впливають на психіку людини. У таких ситуаціях психіка травмується не тільки тоді, коли людина потрапляє в травмувальну ситуацію, а й коли вона чує, читає або бачить про цю ситуацію. Сьогодні наше населення часто перебуває у стані напруження, страху, тривоги, паніки, збудження, млявості та агресії. Усе це спричинено життям у стані тривалої тривоги. Усе це негативно впливає на психологічний і психічний стан, порушує функціонування фізіологічних і психічних функцій, погіршує здатність будувати й підтримувати міжособистісні стосунки та загалом знижує психологічне благополуччя людини. Феномен психологічного благополуччя вивчали такі вчені, як Н. Бредберн і Е. Дехнер, які розглядали психологічне благополуччя з погляду задоволення і дискомфорту, і М. Селігман, який розглядав це явище як різновид позитивних емоцій, тісно пов'язаних із діяльністю. Згідно з теорією К. Ріффе, психологічне благополуччя являє собою поєднання різних аспектів сьогодення в сьогоденні та потенційні можливості в майбутньому; Т. Даниченко розглядає щастя як задоволення і дискомфорт. Данильченко розглядає щастя у зв'язку із суспільством і вважає його конфліктом людини, її буття проти загальноприйнятих соціальних норм, що існують у світі; К. Ліх, який розглядає психологічне щастя як конфлікт між людиною та її існуванням у світі. Дослідники П. Фесенко і Р. Райан акцентують увагу на фізичному компоненті структури психологічного благополуччя, а В. Франкл, Р. Мей і Н. Гришина - на екзистенціальному; Е. Дезі і Р. Райан трактують психологічне благополуччя як феномен, тісно пов'язаний із базовими психологічними потребами особистості; К. Санько розглядає психологічне благополуччя з погляду емоційного підходу; праці О. Блінова, Н. Агаєва, М. Варія, Т. Кірпенко, Ю. Бохонкової та інших авторів, які розглядають психологію

військовослужбовців, діяльність людини під час воєнних дій і дітей в умовах збройного конфлікту. Слід зазначити, що. На психологічне благополуччя людини та її сприйняття впливає безліч чинників, але це дослідження присвячене тому, як війна та воєнний стан впливають на рівень психологічного благополуччя.

Тому, недостатня теоретична розробка та практична значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження **«Особливості розвитку психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни».**

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя у дорослому віці.

Предмет дослідження: особливості розвитку психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни.

Мета роботи: визначити чинники розвитку психологічного благополуччя особистості у дорослому віці та емпірично їх дослідити.

Для досягнення мети було вирішено такі завдання:

1. виявити особливості психологічного благополуччя у дорослому віці та чинники, що на нього впливають;

2. дослідити особливості розвитку психологічного благополуччя у дорослому віці;

3. розробити методи психологічної допомоги у розвитку психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах воєнного часу.

Для досягнення мети і завдань дослідження були використані наступні методи:

- Теоретичні - аналіз та систематизація теоретичних фактів з проблеми психологічного благополуччя особистості та впливу факторів війни та воєнного стану на особистість.

Теоретичне значення полягає в розширеному представленні психологічних особливостей психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, списку використаних джерел із 60 найменувань та одного додатку. Загальна кількість сторінок - 71, основний зміст викладено на 60

сторінках, містить шість таблиць та шість рисунків, основний зміст винесено в окремий розділ, основний зміст винесено в окремий розділ, основний зміст винесено в окремий додаток

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічне благополуччя особистості: теорії та підходи до вивчення

Благополуччя - це постійна діяльність, і тільки в активному стані людина зростає й удосконалюється, а в пасивному - руйнує свою сутність і водночас руйнує своє благополуччя Л.В. Куликов [3] вважає, що людина може не лише відчувати стан благополуччя, а й розмірковувати про нього Він заявляє. Психологічне здоров'я розуміють як динамічну рівновагу між навколишнім природним і соціальним середовищем, що дає змогу людині повноцінно виконувати свої найважливіші соціальні функції. Поняття «психологічне здоров'я» розглядають поряд (і часто як синонім) із такими поняттями, як «психічне здоров'я» і «психологічне благополуччя». Усі ці поняття мають соціальну та психологічну складову. Розгляд психологічного здоров'я через категорію «психологічне благополуччя» надає цьому поняттю соціального забарвлення [6]. Дослідники пов'язують благополуччя із самооцінкою та відчуттям соціальної приналежності, а не з фізичним статусом або фізичним функціонуванням. Воно також асоціюється з реалізацією певних людських здібностей (матеріальних, духовних тощо) [24]. Так, Ю. Павлоцька [30], яка вивчає психологічне благополуччя, визначає психологічне благополуччя як інтегративний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, за якого вона має відчуття задоволеності життям, реалізацію власного потенціалу, високу цілісність і міжособистісну реляційну систему (опосередковане і суб'єктивне Я, світ і стосунки з іншими людьми), що виражається в тому, що вони характеризуються [3]. Деякі дослідники (наприклад, М. Селігман, І. Зідарян, М. Аргайл) розглядали це поняття з погляду розуміння суб'єктивного добробуту, щастя і задоволеності життям, і їхні праці також призвели до використання таких понять, як «щастя», «задоволеність життям» і «благополуччя» в наукових дослідженнях. Український дослідник П. Фесенко

визначає психологічне благополуччя як «психологічне благополуччя - це певна системна якість людини, що ґрунтується на психологічному, психосоматичному та духовному здоров'ї» [27].

Гедоністичний підхід визначає загальні цілі людського життя як отримання задоволення та уникнення болю відповідно, а психологічне благополуччя гедоністи визначають в термінах приємних-неприємних та позитивних-негативних емоцій (E. Diener, N. Bradburn). Згідно з евдемоністичним підходом, метою життя людини є досягнення щастя, але ця мета не обов'язково збігається із задоволенням чи задоволеністю. Наприклад, О. Кронік зазначає, що для психологічного благополуччя в цьому випадку важливим є особистісне зростання, а К. Ріфф вважає важливими факторами реалізацію своїх здібностей та самореалізацію. Розвиваючись, люди трансформують себе і світ, досягаючи таким чином гармонії та психологічного благополуччя (К. Ріфф) [5]). Отже, згідно з евдемоністичним підходом, людина може бути щасливою лише тоді, коли вона має можливість зростати. Теорії та моделі психологічного благополуччя, представлені прихильниками евдемонічного підходу, є більш багатофакторними, ніж ті, що представлені прихильниками гедоністичного підходу. Це особливо помітно у визначенні елементів, які містить саме поняття. Окрім описаних вище евдемонічного та гедоністичного підходів, існує ще один, так званий «класичний» підхід. Згідно з цим підходом, визначення психологічного благополуччя фокусується на аналізі якості життя і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти [6]. Найближчою до евдемоністичного підходу є екзистенціальна гуманістична психологія, де акцент робиться на ресурсах, потенціалі та здібностях особистості [7]. Крім того, оскільки прихильники евдемоністичного підходу акцентують увагу на саморозвитку та особистісному зростанні, представники екзистенційно-гуманістичної психології також розглядають категорії благополуччя так само, як і представники евдемоністичного підходу.

Гедоністичний підхід визначає загальні цілі людського життя як отримання задоволення та уникнення болю відповідно, а психологічне благополуччя гедоністи визначають в термінах приємних-неприємних та

позитивних-негативних емоцій (E. Diener, N. Bradburn). Згідно з евдемоністичним підходом, метою життя людини є досягнення щастя, але ця мета не обов'язково збігається із задоволенням чи задоволеністю. Наприклад, О. Кронік зазначає, що для психологічного благополуччя в цьому випадку важливим є особистісне зростання, а К. Ріфф вважає важливими факторами реалізацію своїх здібностей та самореалізацію. Розвиваючись, люди трансформують себе і світ, досягаючи таким чином гармонії та психологічного благополуччя (К. Ріфф) [5]). Отже, згідно з евдемоністичним підходом, людина може бути щасливою лише тоді, коли вона має можливість зростати. Теорії та моделі психологічного благополуччя, представлені прихильниками евдемонічного підходу, є більш багатофакторними, ніж ті, що представлені прихильниками гедоністичного підходу. Це особливо помітно у визначенні елементів, які містить саме поняття. Окрім описаних вище евдемонічного та гедоністичного підходів, існує ще один, так званий «класичний» підхід. Згідно з цим підходом, визначення психологічного благополуччя фокусується на аналізі якості життя і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти [6]. Найближчою до евдемоністичного підходу є екзистенціальна гуманістична психологія, де акцент робиться на ресурсах, потенціалі та здібностях особистості [7]. Крім того, оскільки прихильники евдемоністичного підходу акцентують увагу на саморозвитку та особистісному зростанні, представники екзистенційно-гуманістичної психології також розглядають категорії благополуччя так само, як і представники евдемоністичного підходу. Погляди на психологічне благополуччя відображені в багатьох моделях, розроблених науковцями: модель психологічного благополуччя Н. Бредберна [7] та К. Ріфф [66], модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінер [6], модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко [7]

Погляди на психологічне благополуччя відображені в багатьох моделях, розроблених науковцями: модель психологічного благополуччя Н. Бредберна [7] та К. Ріфф [66], модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінер [6], модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко [7] Один із дослідників психологічного благополуччя, Р.М. Шаміонов [5], визначає психологічне

благополуччя як поняття, що характеризується задоволеністю, яка являє собою відношення самої людини до процесів, важливих для освоєння нормативних уявлень про особистість, життя, зовнішнє і внутрішнє середовище. Психологічне благополуччя містить у собі два основні компоненти: переважання позитивних почуттів над негативними і позитивна оцінка свого життя. Крім того, було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя значною мірою залежить від життєвого середовища, зокрема від ступеня соціальної підтримки [9; 6]. Соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя включають: безпеку і комфорт у родинному оточенні; атмосферу любові, що характеризується родинною радістю, близькістю та гармонією; відкритість і довіру в міжособистісних відносинах; батьківський контроль та участь у житті дитини; відчуття значущості сім'ї; підтримку сім'єю діяльності дитини та стосунків із людьми поза сім'єю [11]. До них належать. життя, цілі й захоплення, що надають сенсу життю, повсякденне життя, здатність задовольняти потреби, відчуття постійного розвитку та самореалізації, стосунки з іншими людьми, сповнені турботи та довіри, і здатність дотримуватися своїх переконань [14]. Існуючі концепції суб'єктивного благополуччя здебільшого розроблялися в контексті екзистенційно-феноменологічних підходів, проте існують і оригінальні, самостійні моделі благополуччя. Наприклад, згідно з моделлю А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як психологічне благополуччя людини, що набувається впродовж життя на основі підтримання психофізіологічного функціонування, виявляється в переживанні смислу та цінності життя загалом як засобу досягнення внутрішніх і соціально-орієнтованих цілей та слугує умовою реалізації потенціалу й можливостей особистості Воно визначається як системна якість особистості [1],

Його ступінь залежить від системи життєвих установок і поглядів людини, включаючи реалістичність, структурованість, цілісність (узгодженість минулого, теперішнього і майбутнього), цілей, планів, цінностей і прагнень. Психологічне благополуччя - це: динамічна характеристика людини, яка включає психологічну складову і пов'язана з адаптивною поведінкою [24];

інтегративний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, яке є суб'єктивним, наприклад, задоволеність життям, висока інтеграція тощо. У науковій літературі існує два підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя»: гедоністичний та евдемоністичний [9]. Гедоністичний підхід визначає загальні цілі людського життя як отримання задоволення та уникнення болю відповідно, а психологічне благополуччя гедоністи визначають в термінах приємних-неприємних та позитивних-негативних емоцій (E. Diener, N. Bradburn). Згідно з евдемоністичним підходом, метою життя людини є досягнення щастя, але ця мета не обов'язково збігається із задоволенням чи задоволеністю. Наприклад, О. Кронік зазначає, що для психологічного благополуччя в цьому випадку важливим є особистісне зростання, а К. Ріфф вважає важливими факторами реалізацію своїх здібностей та самореалізацію. Розвиваючись, люди трансформують себе і світ, досягаючи таким чином гармонії та психологічного благополуччя (К. Ріфф) [5]). Отже, згідно з евдемоністичним підходом, людина може бути щасливою лише тоді, коли вона має можливість зростати. Теорії та моделі психологічного благополуччя, представлені прихильниками евдемонічного підходу, є більш багатофакторними, ніж ті, що представлені прихильниками гедоністичного підходу. Н. Бредберн дійшов висновку, що показником психологічного благополуччя є різниця між цими емоціями, і що чим вищі позитивні емоції, тим вищий рівень задоволеності життям, а якщо переважають негативні емоції, то задоволеність життям задоволеність життям є нижчою, якщо переважають негативні емоції. Однак автор вказував, що пов'язати ці два впливи жодним чином неможливо [24]. К. Ріфф дослідив поняття психологічного благополуччя, вивчив та проаналізував праці та теорії К. Роджерса, Н. Бредберна, К.Г. Юнга та інших, і побудував на цьому власну структуру психологічного благополуччя [6]. Дослідники дали власне визначення цьому поняттю, згідно з яким під психологічним благополуччям вони розуміють добре регульовані психічні процеси та функціонування, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, задоволеність собою та навколишнім світом [1] Структура психологічного благополуччя за К. Ріффом включає шість елементів психологічного

благополуччя До них належать [25]: 1) автономія - здатність протистояти соціальному тиску, незалежність в оцінці себе і власної поведінки, саморегуляція; 2) управління середовищем - здатність долати труднощі в процесі досягнення цілей і загалом досягати бажаного; 3) добрі стосунки з іншими - здатність до емпатії та навички, які відіграють роль у гнучкості та впливають на розвиток довготривалих довірливих стосунків з людьми; 4) наявність мети в житті - певна здатність переживати осмисленість свого життя, включаючи минулі, теперішні та майбутні цінності; 5) особистісне зростання - прагнення до зростання та відчуття власного прогресу; 6) здатність до саморозвитку - здатність розвивати власний особистісний розвиток; 7) здатність до саморозвитку - здатність розвивати власний особистісний розвиток.

До характеристик, що визначають суб'єктивне благополуччя, вчений додав такі фактори, як позитивний емоційний досвід, емоційна стабільність та ентузіазм [6]. [6]. М. Селігман [8] також визначав щастя як позитивні емоції, пов'язані з активністю. Психологічне благополуччя визначають П. Фесенко та Е. На думку Е. Дінер, воно пов'язане з тим, як людина переживає сенс життя і розуміє цінність усього свого життя як засобу досягнення особистих цілей. Крім того, на думку Е. Дінер, при вивченні психологічного благополуччя, окрім рівня загального благополуччя, необхідно враховувати певні внутрішні координати (цінності, установки тощо), які задають певні індивідуально-специфічні координати простору, що є важливими для людини (наприклад, для когось важлива сім'я, для іншого - кар'єра, гроші). для когось важлива сім'я, для іншого - кар'єра і гроші, для третього - здоров'я) [9].

Психологічне благополуччя - це динамічна особистісна характеристика з інтегративною феноменологією, яка визначає позитивне функціонування людини та її суб'єктивні характеристики, такі як задоволеність життям, висока інтеграція та самовизначення. Показником психологічного благополуччя є широта позитивних емоцій, що свідчить про високу задоволеність життям, собою і навколишнім світом, хороші психічні процеси і функціонування, відчуття внутрішнього балансу і цілісності. Інтегративна природа психологічного благополуччя як феномену індивідуальної свідомості включає

такі елементи: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску; саморегуляція впевненості в собі та самооцінки; управління навколишнім середовищем як здатність долати труднощі шляхом створення відповідного оточення; позитивні взаємини з однолітками як здатність розвивати емпатичні та міцні стосунки з іншими; здатність визначати та рефлексувати над сенсом, здатність вести життя, варте того, щоб його прожити, і особистісне зростання. Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що має суб'єктивну складову, яка відображає сприйняття та оцінку свого потенційного функціонування, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан усвідомлення та ставлення людини до себе, свого оточення, здатності контролювати це оточення та переживання нею самоефективності. Отже, структурними компонентами суб'єктивного благополуччя є емоційний комплекс (позитивні та негативні емоції), задоволеність життям, відчуття благополуччя, позитивна прогностична оцінка себе, своєї життєвої та соціальної ситуації, позитивне самоставлення. Отже, феномен психологічного благополуччя є динамічною особистісною характеристикою, яка включає суб'єктивні та психологічні чинники, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що гарантує позитивне функціонування особистості. Фактори, що визначають психологічне благополуччя людини, включають соціальні та особистісні чинники. Перший з них визначається наявністю умов, які дозволяють людині ефективно реалізувати свій потенціал, а другий - системою психічних можливостей, яка, по-перше, забезпечує такі можливості, а по-друге, визначає здатність реалізувати їх у певних життєвих ситуаціях. Тому сьогодні, коли в Україні триває масштабна військова операція, питання руйнування психологічного благополуччя людини набуває особливого значення. В умовах воєнного стану існує низка факторів, які знижують як фактичне, так і потенційне суб'єктивне благополуччя та психологічне самопочуття особистості. Це і обмеження на пересування в часі та просторі, і встановлення особливих режимів проживання та роботи, і обмеження на використання продуктів харчування та товарів. Фактори війни (бойові дії та їхні наслідки) чинять на людей особливий тиск через руйнування, поранення та загибель близьких і тих,

хто їх оточує. Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, що проявляються в тривозі, паніці, посиленні нав'язливих ідей і страхів, емоційному та фізичному нездужанні, а за відсутності належної психологічної допомоги з часом призводять до хронічного посттравматичного стресового розладу. До інших внутрішніх чинників, які можуть спричинити руйнівні наслідки, належать прямий чи опосередкований вплив бойових дій на людину, її вік та поточний рівень психологічного благополуччя як важливої особистісної характеристики. Крім того, рівень емоційного досвіду є формуючим фактором для психологічного структурного компоненту психологічного благополуччя, який відображається в поточному стані суб'єктивного благополуччя, а саме схильності до позитивних стилів, впевненості в сьогоденні та надії на майбутнє. У нашому дослідженні ми вивчили характер впливу цих факторів у процесі психологічної діагностики вибірки з 40 осіб і дійшли наступних висновків. Результати аналізу емпіричних даних підтверджують вищезазначені твердження. Між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя індивіда залежить від якості його емоційного переживання поточної ситуації та життєвого середовища, задоволеності задоволенням своїх поточних потреб та очікування позитивного майбутнього. Слід також зазначити, що результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведене вище теоретичне положення про те, що безнадія має деструктивний вплив. Таким чином, можна стверджувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану визначається індивідуальними чинниками, а саме рівнем та характером сформованості конструктивних параметрів балансу емоційних реакцій на травмуючі впливи, усвідомленням власної здатності впливати на своє життя та оточення, а також способом оцінки прогнозу майбутнього та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Можна сказати наступне. Найнижчий рівень благополуччя, найвищий рівень негативних емоцій, найнижчий рівень задоволеності життям та найвищий рівень безнадійності спостерігався серед переселенців, тоді як більш приземлені показники спостерігалися серед ВПО. Результати дослідження також підтверджують наш теоретичний висновок про

те, що фактори війни мають прямий і непрямий негативний вплив на людей. Розробка та організація психологічної підтримки для подолання руйнування психологічного благополуччя в умовах воєнного стану має на меті реалізацію потенціалу та резервів особистості для подолання чинників війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого особистісного розвитку. Ця підтримка включає психологічну допомогу як розбудову потенціалу для реалізації здатності до подолання травматичних наслідків, психологічну профілактику, самоорганізацію, саморегуляцію, комунікацію, діяльність та поведінку як заходи, спрямовані на зміцнення та покращення психічного здоров'я людей на етапі, коли вони, ймовірно, зазнають бойової травми. До них відносяться наступні. Це також консультування як первинна допомога, діагностика та корекція як цілісний і систематичний процес психологічної підтримки людей, які постраждали від факторів війни.

[1; 9]. Емоційне та фізичне виснаження або втома від співчуття виникає у людей, які змушені піклуватися про тих, хто цього потребує, але не завжди (або ніколи) мають можливість зробити або дати те, що вони хочуть. Отже, можна зробити висновок, що жінки різних соціальних статусів (військовослужбовці, дружини військовослужбовців, матері військовослужбовців, волонтерки, цивільні жінки, матері постраждалих дітей, внутрішньо переміщені жінки) перебувають у групі ризику постраждати від ГОН, ГЗН та втоми від співчуття. Станом на 18 червня 2022 року українська прокуратура повідомила, що внаслідок тотальної війни в Україні загинуло 323 дитини та 583 отримали поранення [23]. Війна має травматичні фактори, які негативно впливають на психологічний, емоційний та фізичний розвиток дітей. Травматичні фактори в дитячому сприйнятті були визначені за допомогою контент-аналізу дитячих спогадів про війну [4]: 1) війна - це досвід смерті; 2) Війна - це жорстокість, нечутливість і безжалісність; 3) Війна - це неможливість задовольнити базові потреби; 4) Війна - це неможливість задовольнити базові потреби; 5) Війна - це нормальне життя 5) Війна - це ланцюг негативних емоцій (є тільки смуток і біль); 6) Війна - це тривала і невизначена ситуація; 7) Війна - це зміна законів «людської природи» і невизначеність законів суспільства; 8) Війна - це

руйнування; 9) Війна - це руйнування людського стану; 10) Війна - це руйнування людського буття; 11) Війна - це руйнування людського буття; 12) Війна - це руйнування людського буття; 13) Війна - це руйнування людського єства. Діти, незалежно від їхнього віку, не готові ні ментально, ні психологічно, ні фізично стикатися з вищезазначеними факторами щодня і впродовж тривалого часу.

Стадія психофізіологічної демобілізації - у цій стадії швидко погіршується самопочуття, психічний та емоційний стан швидко погіршується, з'являються панічні реакції, людина на цій стадії відмовляється від будь-якої діяльності, втрачає мотивацію, знижується моральна стійкість. Ця стадія починається після усвідомлення людиною масштабів трагедії і триває до трьох днів. Таким чином, українські військовослужбовці та жінки, які брали участь у бойових діях, належать до категорії підвищеного ризику розвитку ПТСР, суїцидальних тенденцій та інших психічних і психологічних розладів залежно від виконуваної ними діяльності, пережитих подій і стресових чинників, пов'язаних із бойовими діями. Цивільні особи (жінки, діти, люди похилого віку та чоловіки, не призвані до армії) наражаються на найбільший ризик. У наступних розділах коротко розглядається, як збройні конфлікти впливають на психологічне благополуччя цивільних осіб. Жінки - найуразливіша частина населення, якої торкнулися військові дії. Жінки і дівчатка страждають не тільки від збройних конфліктів, а й від переважно гендерного насильства. Гендерне насильство (ГН) - це насильство (будь-якого виду), спрямоване проти людини через її соціальну роль і здатне заподіяти економічну, фізичну, сексуальну або психологічну шкоду чи страждання. Звісно, найпоширенішою формою ГН є насильство з боку чоловіків щодо жінок і дівчат, яке може бути спричинене нерівними владними відносинами [12; 13]. Під час збройних конфліктів ГН набуває нової характеристики: ГН - це насильство, спрямоване проти жінок, тому що вони жінки, або насильство, яке непропорційно зачіпає жінок [25].

Крім того, інші чоловіки та діти також можуть постраждати від ГОН, тобто жертвами можуть бути як чоловіки, так і жінки. Важливо відзначити феномен психологічного зараження [9], який охоплює, наприклад, знайомих

жертв ГОН, подружжя військовослужбовців, родичів і друзів жертв і військовослужбовців. Іншими словами, сім'я жертви або військовослужбовця може бути травмована як єдине ціле, намагаючись впоратися з травмою однієї людини. Таким чином, кількість людей, які страждають на ПТСР, збільшується в кілька разів. Окрім психологічного зараження, сім'я жертви (яка також є первинним носієм травми) та військовослужбовці можуть зазнати вторинної травми [15]. Вторинну травму також називають вторинним травматичним стресом (ВТС), замісною травмою та втомою від співчуття. Вторинна травма включає емоційні, поведінкові, фізіологічні, когнітивні та психологічні симптоми [1; 9]. схильність до саморуйнівної поведінки (характерна для підлітків, наприклад, алкоголізм, куріння, вживання наркотиків, самоушкодження); ✗ Емоційні розлади: апатія, байдужість, депресія, байдужість до навколишнього світу та відсутність інтересу до раніше улюблених занять. ✗ Повторювані (нав'язливі) думки про пережите дитиною та уникнення всіх нагадувань про ці переживання. ✗ Нічні кошмари, порушення сну. ✗ Дитина стає тривожною, оскільки постійно очікує, що травматична подія може повторитися. Зниження здатності до навчання. ✗ Погіршується увага, пам'ять і, як наслідок, здатність до навчання. Кірпенко та Бохонкова досліджували способи переживання дітьми та підлітками значущих (травматичних) подій і виділили такі форми [28]: ✗ Реактивні форми характеризуються виникненням фобій, неврологічного та психологічного стресу і ситуативного захисного автоматизму. Реактивний тип є несвідомою поведінковою моделлю і не залежить від свідомого наміру. ✗ Навчальний тип характеризується свідомим використанням найбільш адаптивних копінг-стратегій у поточній ситуації на основі сприйняття ситуації та реакції на неї. ✗ Захисний тип є компенсаторним. Таким чином, можна зробити висновок, що діти є найбільш вразливою категорією до розвитку розладів, які можуть бути наслідком травматичних подій, оскільки вони є психічно досить вразливими. Люди похилого віку також дуже вразливі до травматичних подій, оскільки підвищена тривожність впливає як на емоційну, так і на фізичну сферу [31]. Люди похилого віку дуже гостро реагують на необхідність покинути свої

домівки і втрату своїх домівок (фізичне руйнування житла) і піддаються впливу постійної і тривалої небезпеки, включаючи збройний конфлікт, сексуальне насильство, втрату родичів і друзів, втрату будинку і насильство [4; 13], але ПТСР є основним психічним розладом, який спостерігається у людей, травмованих військовим конфліктом, його причини різноманітні і можуть бути пов'язані з цілою низкою станів, що існували до цього. Наприклад, травма (наприклад, у військовослужбовців і жінок, жінок і дітей, літніх людей і жінок). До них належать тривога, паніка, посилення нав'язливих ідей і страхів, а також розлади емоційного та фізичного здоров'я.

На тлі багатьох травмуючих моментів діти стають боязкими, інтровертними, тривожними, засмучуються через дрібниці, їм сняться кошмари, вони використовують військову тематику у своїх іграх [4; 5]. Діти, які пережили травматичні події, особливо масштабні події, такі як збройний конфлікт або війна, мають більше шансів, ніж дорослі, розвинути ПТСР або (якщо вони не розвинули його в дитинстві) розвинути його в дорослому віці [5]. ПТСР у дітей має унікальні характеристики [1; 6]. За даними , діти схильні відтворювати травматичні події в іграх (наприклад, грають у «військові ігри», поділяючи себе на «ворогів» і «союзників», цивільних, лікарів тощо). Це характерно для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку); Підвищена схильність до саморуйнівної поведінки (характерна для підлітків, наприклад, алкоголізм, куріння, вживання наркотиків, самоушкодження); Емоційні розлади: апатія, байдужість, депресія, байдужість до навколишнього світу та відсутність інтересу до раніше улюблених занять. Повторювані (нав'язливі) думки про пережите дитиною та уникнення всіх нагадувань про ці переживання. Нічні кошмари, порушення сну. Дитина стає тривожною, оскільки постійно очікує, що травматична подія може повторитися. Зниження здатності до навчання. Погіршується увага, пам'ять і, як наслідок, здатність до навчання. Кірпенко та Бохонкова досліджували способи переживання дітьми та підлітками значущих (травматичних) подій і виділили такі форми [28]: Реактивні форми характеризуються виникненням фобій, неврологічного та психологічного стресу і ситуативного захисного автоматизму. Реактивний тип є несвідомою

поведінковою моделлю і не залежить від свідомого наміру. Навчальний тип характеризується свідомим використанням найбільш адаптивних копінг-стратегій у поточній ситуації на основі сприйняття ситуації та реакції на неї. Захисний тип є компенсаторним. Таким чином, можна зробити висновок, що діти є найбільш вразливою категорією до розвитку розладів, які можуть бути наслідком травматичних подій, оскільки вони є психічно досить вразливими. Люди похилого віку також дуже вразливі до травматичних подій, оскільки підвищена тривожність впливає як на емоційну, так і на фізичну сферу [31]. Люди похилого віку дуже гостро реагують на необхідність покинути свої домівки і втрату своїх домівок (фізичне руйнування житла) і піддаються впливу постійної і тривалої небезпеки, включаючи збройний конфлікт, сексуальне насильство, втрату родичів і друзів, втрату будинку і насильство [4; 13], але ПТСР є основним психічним розладом, який спостерігається у людей, травмованих військовим конфліктом, його причини різноманітні і можуть бути пов'язані з цілою низкою станів, що існували до цього. Наприклад, травма (наприклад, у військовослужбовців і жінок, жінок і дітей, літніх людей і жінок). До них належать тривога, паніка, посилення нав'язливих ідей і страхів, а також розлади емоційного та фізичного здоров'я.

.

1.1. Психологічний стан особистості під час збройних конфліктів

Сьогодні питання про те, як збройний конфлікт і війна впливають на психологічний стан людей, має величезне значення. Сьогодні Україна переживає не просто збройний конфлікт, а тотальну війну, розв'язану Росією. Це зачіпає широке коло людей, включно з військовослужбовцями, чоловіками, жінками, дітьми та літніми людьми. Тому важливо зрозуміти, як збройний конфлікт впливає на людську психіку. Перш ніж розглядати вплив війни на психіку людей, необхідно визначитися з поняттям «психічні стани». Згідно зі Словником із психології [27], поняття психічних станів використовується для умовного виділення відносно статичних моментів у психіці людини. На відміну від психічних процесів, психічні стани не відображають динамічну природу психіки і є статичними. Для початку розглянемо вплив на психічний стан військовослужбовців, які захищають свою країну на фронті. аришами по службі та командирами), попередні обставини та знаходження в замкнутому просторі. В ієрархічному порядку, запропонованому Н. Агаєвим [3], військовослужбовці можуть відчувати такі негативні стани: 1) бойовий стрес; 2) бойову втому; 3) бойову психологічну травму (БПТ); 4) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як форму розвитку БПТ; 5) реактивні стани - невротичні, реактивний психоз або психогенний психоз - тяжку психопатологію. Розглянемо кілька стадій негативних станів, описаних вище. Перша стадія в ієрархії - бойовий стрес, який визначається в американській літературі як бойові та оперативні стресові реакції. Психологічне благополуччя - це динамічна особистісна характеристика з інтегративною феноменологією, яка визначає позитивне функціонування людини та її суб'єктивні характеристики, такі як задоволеність життям, висока інтеграція та самовизначення. Показником психологічного благополуччя є широта позитивних емоцій, що свідчить про високу задоволеність життям, собою і навколишнім світом, хороші психічні процеси і функціонування, відчуття внутрішнього балансу і цілісності. Інтегративна природа психологічного благополуччя як феномену індивідуальної свідомості включає такі елементи: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску;

саморегуляція впевненості в собі та самооцінки; управління навколишнім середовищем як здатність долати труднощі шляхом створення відповідного оточення; позитивні взаємини з однолітками як здатність розвивати емпатичні та міцні стосунки з іншими; здатність визначати та рефлексувати над сенсом, здатність вести життя, варте того, щоб його прожити, і особистісне зростання. Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що має суб'єктивну складову, яка відображає сприйняття та оцінку свого потенційного функціонування, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан усвідомлення та ставлення людини до себе, свого оточення, здатності контролювати це оточення та переживання нею самоефективності. Отже, структурними компонентами суб'єктивного благополуччя є емоційний комплекс (позитивні та негативні емоції), задоволеність життям, відчуття благополуччя, позитивна прогностична оцінка себе, своєї життєвої та соціальної ситуації, позитивне самоставлення. Отже, феномен психологічного благополуччя є динамічною особистісною характеристикою, яка включає суб'єктивні та психологічні чинники, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що гарантує позитивне функціонування особистості. Фактори, що визначають психологічне благополуччя людини, включають соціальні та особистісні чинники. Перший з них визначається наявністю умов, які дозволяють людині ефективно реалізувати свій потенціал, а другий - системою психічних можливостей, яка, по-перше, забезпечує такі можливості, а по-друге, визначає здатність реалізувати їх у певних життєвих ситуаціях. Тому сьогодні, коли в Україні триває масштабна військова операція, питання руйнування психологічного благополуччя людини набуває особливого значення. В умовах воєнного стану існує низка факторів, які знижують як фактичне, так і потенційне суб'єктивне благополуччя та психологічне самопочуття особистості. Це і обмеження на пересування в часі та просторі, і встановлення особливих режимів проживання та роботи, і обмеження на використання продуктів харчування та товарів. Фактори війни (бойові дії та їхні наслідки) чинять на людей особливий тиск через руйнування, поранення та загибель близьких і тих, хто їх оточує. Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, що

проявляються в тривозі, паніці, посиленні нав'язливих ідей і страхів, емоційному та фізичному нездужанні, а за відсутності належної психологічної допомоги з часом призводять до хронічного посттравматичного стресового розладу. До інших внутрішніх чинників, які можуть спричинити руйнівні наслідки, належать прямий чи опосередкований вплив бойових дій на людину, її вік та поточний рівень психологічного благополуччя як важливої особистісної характеристики. Крім того, рівень емоційного досвіду є формуючим фактором для психологічного структурного компоненту психологічного благополуччя, який відображається в поточному стані суб'єктивного благополуччя, а саме схильності до позитивних стилів, впевненості в сьогоденні та надії на майбутнє. У нашому дослідженні ми вивчили характер впливу цих факторів у процесі психологічної діагностики вибірки з 40 осіб і дійшли наступних висновків. Результати аналізу емпіричних даних підтверджують вищезазначені твердження. Між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя індивіда залежить від якості його емоційного переживання поточної ситуації та життєвого середовища, задоволеності задоволенням своїх поточних потреб та очікування позитивного майбутнього. Слід також зазначити, що результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведене вище теоретичне положення про те, що безнадія має деструктивний вплив. Таким чином, можна стверджувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану визначається індивідуальними чинниками, а саме рівнем та характером сформованості конструктивних параметрів балансу емоційних реакцій на травмуючі впливи, усвідомленням власної здатності впливати на своє життя та оточення, а також способом оцінки прогнозу майбутнього та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Можна сказати наступне. Найнижчий рівень благополуччя, найвищий рівень негативних емоцій, найнижчий рівень задоволеності життям та найвищий рівень безнадійності спостерігався серед переселенців, тоді як більш приземлені показники спостерігалися серед ВПО. Результати дослідження також підтверджують наш теоретичний висновок про те, що фактори війни мають прямий і непрямий негативний вплив на людей.

Розробка та організація психологічної підтримки для подолання руйнування психологічного благополуччя в умовах воєнного стану має на меті реалізацію потенціалу та резервів особистості для подолання чинників війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого особистісного розвитку. Ця підтримка включає психологічну допомогу як розбудову потенціалу для реалізації здатності до подолання травматичних наслідків, психологічну профілактику, самоорганізацію, саморегуляцію, комунікацію, діяльність та поведінку як заходи, спрямовані на зміцнення та покращення психічного здоров'я людей на етапі, коли вони, ймовірно, зазнають бойової травми. До них відносяться наступні. Це також консультування як первинна допомога, діагностика та корекція як цілісний і систематичний процес психологічної підтримки людей, які постраждали від факторів війни.

[1; 9]. Емоційне та фізичне виснаження або втома від співчуття виникає у людей, які змушені піклуватися про тих, хто цього потребує, але не завжди (або ніколи) мають можливість зробити або дати те, що вони хочуть. Отже, можна зробити висновок, що жінки різних соціальних статусів (військовослужбовці, дружини військовослужбовців, матері військовослужбовців, волонтерки, цивільні жінки, матері постраждалих дітей, внутрішньо переміщені жінки) перебувають у групі ризику постраждати від ГОН, ГЗН та втоми від співчуття. Станом на 18 червня 2022 року українська прокуратура повідомила, що внаслідок тотальної війни в Україні загинуло 323 дитини та 583 отримали поранення [23]. Війна має травматичні фактори, які негативно впливають на психологічний, емоційний та фізичний розвиток дітей. Травматичні фактори в дитячому сприйнятті були визначені за допомогою контент-аналізу дитячих спогадів про війну [4]: 1) війна - це досвід смерті; 2) Війна - це жорстокість, нечутливість і безжалісність; 3) Війна - це неможливість задовольнити базові потреби; 4) Війна - це неможливість задовольнити базові потреби; 5) Війна - це нормальне життя 5) Війна - це ланцюг негативних емоцій (є тільки смуток і біль); 6) Війна - це тривала і невизначена ситуація; 7) Війна - це зміна законів «людської природи» і невизначеність законів суспільства; 8) Війна - це руйнування; 9) Війна - це руйнування людського стану; 10) Війна - це

руйнування людського буття; 11) Війна - це руйнування людського буття; 12) Війна - це руйнування людського буття; 13) Війна - це руйнування людського єства. Діти, незалежно від їхнього віку, не готові ні ментально, ні психологічно, ні фізично стикатися з вищезазначеними факторами щодня і впродовж тривалого часу. На тлі багатьох травмуючих моментів діти стають боязкими, інтровертними, тривожними, засмучуються через дрібниці, їм сняться кошмари, вони використовують військову тематику у своїх іграх [4; 5]. Діти, які пережили травматичні події, особливо масштабні події, такі як збройний конфлікт або війна, мають більше шансів, ніж дорослі, розвинути ПТСР або (якщо вони не розвинули його в дитинстві) розвинути його в дорослому віці [5]. ПТСР у дітей має унікальні характеристики [1; 6]. За даними , діти схильні відтворювати травматичні події в іграх (наприклад, грають у «військові ігри», поділяючи себе на «ворогів» і «союзників», цивільних, лікарів тощо). Це характерно для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку); Підвищена схильність до саморуйнівної поведінки (характерна для підлітків, наприклад, алкоголізм, куріння, вживання наркотиків, самоушкодження); Емоційні розлади: апатія, байдужість, депресія, байдужість до навколишнього світу та відсутність інтересу до раніше улюблених занять. Повторювані (нав'язливі) думки про пережите дитиною та уникнення всіх нагадувань про ці переживання. Нічні кошмари, порушення сну. Дитина стає тривожною, оскільки постійно очікує, що травматична подія може повторитися. Зниження здатності до навчання. Погіршується увага, пам'ять і, як наслідок, здатність до навчання. Кірпенко та Бохонкова досліджували способи переживання дітьми та підлітками значущих (травматичних) подій і виділили такі форми [28]: Реактивні форми характеризуються виникненням фобій, неврологічного та психологічного стресу і ситуативного захисного автоматизму. Реактивний тип є несвідомою поведінковою моделлю і не залежить від свідомого наміру. Навчальний тип характеризується свідомим використанням найбільш адаптивних копінг-стратегій у поточній ситуації на основі сприйняття ситуації та реакції на неї. Захисний тип є компенсаторним. Таким чином, можна зробити висновок, що діти є найбільш вразливою категорією до розвитку розладів, які можуть бути

наслідком травматичних подій, оскільки вони є психічно досить вразливими. Люди похилого віку також дуже вразливі до травматичних подій, оскільки підвищена тривожність впливає як на емоційну, так і на фізичну сферу [31]. Люди похилого віку дуже гостро реагують на необхідність покинути свої домівки і втрату своїх домівок (фізичне руйнування житла) і піддаються впливу постійної і тривалої небезпеки, включаючи збройний конфлікт, сексуальне насильство, втрату родичів і друзів, втрату будинку і насильство [4; 13], але ПТСР є основним психічним розладом, який спостерігається у людей, травмованих військовим конфліктом, його причини різноманітні і можуть бути пов'язані з цілою низкою станів, що існували до цього. Наприклад, травма (наприклад, у військовослужбовців і жінок, жінок і дітей, літніх людей і жінок). До них належать тривога, паніка, посилення нав'язливих ідей і страхів, а також розлади емоційного та фізичного здоров'я.

1.2. Система чинників, які впливають на психологічне благополуччя в умовах війни

Психологічне благополуччя - це динамічна особистісна характеристика з інтегративною феноменологією, яка визначає позитивне функціонування людини та її суб'єктивні характеристики, такі як задоволеність життям, висока інтеграція та самовизначення. Показником психологічного благополуччя є широта позитивних емоцій, що свідчить про високу задоволеність життям, собою і навколишнім світом, хороші психічні процеси і функціонування, відчуття внутрішнього балансу і цілісності. Інтегративна природа психологічного благополуччя як феномену індивідуальної свідомості включає такі елементи: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску; саморегуляція впевненості в собі та самооцінки; управління навколишнім середовищем як здатність долати труднощі шляхом створення відповідного оточення; позитивні взаємини з однолітками як здатність розвивати емпатичні та міцні стосунки з іншими; здатність визначати та рефлексувати над сенсом, здатність вести життя, варте того, щоб його прожити, і особистісне зростання.

Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що має суб'єктивну складову, яка відображає сприйняття та оцінку свого потенційного функціонування, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан усвідомлення та ставлення людини до себе, свого оточення, здатності контролювати це оточення та переживання нею самоефективності. Отже, структурними компонентами суб'єктивного благополуччя є емоційний комплекс (позитивні та негативні емоції), задоволеність життям, відчуття благополуччя, позитивна прогностична оцінка себе, своєї життєвої та соціальної ситуації, позитивне самоставлення. Отже, феномен психологічного благополуччя є динамічною особистісною характеристикою, яка включає суб'єктивні та психологічні чинники, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що гарантує позитивне функціонування особистості. Фактори, що визначають психологічне благополуччя людини, включають соціальні та особистісні чинники. Перший з них визначається наявністю умов, які дозволяють людині ефективно реалізувати свій потенціал, а другий - системою психічних можливостей, яка, по-перше, забезпечує такі можливості, а по-друге, визначає здатність реалізувати їх у певних життєвих ситуаціях. Тому сьогодні, коли в Україні триває масштабна військова операція, питання руйнування психологічного благополуччя людини набуває особливого значення. В умовах воєнного стану існує низка факторів, які знижують як фактичне, так і потенційне суб'єктивне благополуччя та психологічне самопочуття особистості. Це і обмеження на пересування в часі та просторі, і встановлення особливих режимів проживання та роботи, і обмеження на використання продуктів харчування та товарів. Фактори війни (бойові дії та їхні наслідки) чинять на людей особливий тиск через руйнування, поранення та загибель близьких і тих, хто їх оточує. Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, що проявляються в тривозі, паніці, посиленні нав'язливих ідей і страхів, емоційному та фізичному нездужанні, а за відсутності належної психологічної допомоги з часом призводять до хронічного посттравматичного стресового розладу. До інших внутрішніх чинників, які можуть спричинити руйнівні наслідки, належать прямий чи опосередкований вплив бойових дій на людину, її

вік та поточний рівень психологічного благополуччя як важливої особистісної характеристики. Крім того, рівень емоційного досвіду є формуючим фактором для психологічного структурного компоненту психологічного благополуччя, який відображається в поточному стані суб'єктивного благополуччя, а саме схильності до позитивних стилів, впевненості в сьогоденні та надії на майбутнє. У нашому дослідженні ми вивчили характер впливу цих факторів у процесі психологічної діагностики вибірки з 40 осіб і дійшли наступних висновків. Результати аналізу емпіричних даних підтверджують вищезазначені твердження. Між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя індивіда залежить від якості його емоційного переживання поточної ситуації та життєвого середовища, задоволеності задоволенням своїх поточних потреб та очікування позитивного майбутнього. Слід також зазначити, що результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведене вище теоретичне положення про те, що безнадія має деструктивний вплив. Таким чином, можна стверджувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану визначається індивідуальними чинниками, а саме рівнем та характером сформованості конструктивних параметрів балансу емоційних реакцій на травмуючі впливи, усвідомленням власної здатності впливати на своє життя та оточення, а також способом оцінки прогнозу майбутнього та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Можна сказати наступне. Найнижчий рівень благополуччя, найвищий рівень негативних емоцій, найнижчий рівень задоволеності життям та найвищий рівень безнадійності спостерігався серед переселенців, тоді як більш приземлені показники спостерігалися серед ВПО. Результати дослідження також підтверджують наш теоретичний висновок про те, що фактори війни мають прямий і непрямий негативний вплив на людей. Розробка та організація психологічної підтримки для подолання руйнування психологічного благополуччя в умовах воєнного стану має на меті реалізацію потенціалу та резервів особистості для подолання чинників війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого особистісного розвитку. Ця підтримка включає психологічну допомогу як розбудову потенціалу для реалізації

здатності до подолання травматичних наслідків, психологічну профілактику, самоорганізацію, саморегуляцію, комунікацію, діяльність та поведінку як заходи, спрямовані на зміцнення та покращення психічного здоров'я людей на етапі, коли вони, ймовірно, зазнають бойової травми. До них відносяться наступні. Це також консультування як первинна допомога, діагностика та корекція як цілісний і систематичний процес психологічної підтримки людей, які постраждали від факторів війни.

ниги (художню, наукову, історичну), що може свідчити про реалізацію цього елементу психологічного благополуччя.

Посттравматичне зростання може відбуватися після травматичної події (іноді протягом тривалого періоду часу). Існує кілька основних напрямків посттравматичного зростання, включаючи зміни у філософії життя, зміни в самосприйнятті та розвиток значущих стосунків [30]. Все це також можна віднести до елементу, який К. Ріфф називає особистісним зростанням. Це пов'язано з тим, що особистісне зростання - це також свого роду навчання і розвиток, в якому людина змінює свої погляди на життя (тобто екзистенційне зростання). Це може відбуватися після того, як людина опинилася в безпеці, але може відбуватися і через деякий час після самої травматичної ситуації. Шостим і останнім елементом є самоприйняття, яке К. Ріфф визначає як усвідомлення і прийняття всіх аспектів своєї особистості та позитивну оцінку себе і свого життя [1; 25]. Жінкам, які пережили ГОН, дуже важко прийняти свою травмовану особистість. Дінер ввів нове поняття «суб'єктивне благополуччя» та визначив його компоненти [2; 7; 16]. Проаналізуємо, як на ці складові благополуччя, визначені науковцями, впливають обмеження воєнного стану. Перш за все, за будь-яких обмежень люди спочатку відчувають низку негативних емоцій, зокрема опір обмеженням (це часто спостерігалося в реакціях на обмеження під час карантину). В умовах воєнного стану можна припустити, що всі емоції будуть негативними, але слід зазначити, що негативні емоції спрямовані спочатку на причини, а вже потім на наслідки, такі як перевірка документів та транспортних засобів [4]. Для людей у кризових ситуаціях характерні швидкі (іноді дуже швидкі) зміни настрою. Ці зміни

настрою відбуваються циклічно. Спочатку люди зі зрозумілих причин шоковані, і їхня поведінка та реакції здебільшого ґрунтуються на інстинктах. Таким чином, емоції громадськості перебувають, так би мовити, «у стані потоку». Однак ми часто бачимо людей у стані ейфорії (наприклад, успіхи української армії потрапили на перші шпальти газет. Люди раділи звільненню своєї батьківщини, але зіткнулися з напливом негативних емоцій (страх, відчай, паніка), коли стали відомі жахливі злочини окупаційних сил. Через такі обмеження, як комендантська година та перевірка документів, люди спочатку могли сподіватися, що війна скоро закінчиться і їм більше не потрібно буде залишатися в укриттях, але коли вони зіткнулися з тим,

Таким чином, можна побачити, що емоційні комплекси в умовах війни та обмежень воєнного стану можуть відрізнятися залежно від віку, статі та місця проживання.Задоволеність за теорією Е. Дінер Задоволеність за теорією Е. Дінер - це ступінь, до якого людина задоволена всіма сферами свого життя. Згідно з результатами вищезгаданого опитування, проведеного соціологічною групою «Рейтинг», задоволені нинішніми умовами життя ті, хто займає активну життєву позицію або має можливість працювати чи навчатися у віддалених районах. Це невелика частина населення, яка постраждала від війни, і на яку обмеження, введені воєнним станом, вплинули вкрай негативно. Якщо руйнівні наслідки війни стосуються всіх (військових, цивільних, жінок, дітей та людей похилого віку), то обмеження, запроваджені воєнним станом, в основному впливають на такі групи населення Люди у віддалених районах, які не можуть зосередитися на роботі чи навчанні та вести активний спосіб життя (це стосується, наприклад, волонтерства) (багато волонтерів - це люди, які виїхали з окупованих територій і вирішили допомагати армії, тимчасово окупованим територіям чи внутрішньо переміщеним особам). Таким чином, психологічне благополуччя людини можна описати як динамічну характеристику. Це сукупність специфічних для людини психологічних характеристик, зумовлених чинниками, які дають змогу людині адекватно адаптуватися до подій, що відбулися, і водночас гарантують позитивне функціонування особистості. Основними факторами, що впливають на психіку людини внаслідок тривалої

травми, є військова травма, бойовий стрес, бойова втома, ПТСР (у військовослужбовців), ГОН, вторинна травма, психологічне зараження, втома від співчуття та ПТСР (у цивільних осіб: жінок, дітей та літніх людей). Соціально-економічні обмеження, пов'язані з офіційним воєнним станом в країні, також мають значний вплив на психологічне
благополуччя людей.

Стадія психофізіологічної демобілізації - у цій стадії швидко погіршується самопочуття, психічний та емоційний стан швидко погіршується, з'являються панічні реакції, людина на цій стадії відмовляється від будь-якої діяльності, втрачає мотивацію, знижується моральна стійкість. Ця стадія починається після усвідомлення людиною масштабів трагедії і триває до трьох днів. Таким чином, українські військовослужбовці та жінки, які брали участь у бойових діях, належать до категорії підвищеного ризику розвитку ПТСР, суїцидальних тенденцій та інших психічних і психологічних розладів залежно від виконуваної ними діяльності, пережитих подій і стресових чинників, пов'язаних із бойовими діями. Цивільні особи (жінки, діти, люди похилого віку та чоловіки, не призвані до армії) наражаються на найбільший ризик. У наступних розділах коротко розглядається, як збройні конфлікти впливають на психологічне благополуччя цивільних осіб. Жінки - найуразливіша частина населення, якої торкнулися військові дії. Жінки і дівчатка страждають не тільки від збройних конфліктів, а й від переважно гендерного насильства. Гендерне насильство (ГН) - це насильство (будь-якого виду), спрямоване проти людини через її соціальну роль і здатне заподіяти економічну, фізичну, сексуальну або психологічну шкоду чи страждання. Звісно, найпоширенішою формою ГН є насильство з боку чоловіків щодо жінок і дівчат, яке може бути спричинене нерівними владними відносинами [12; 13]. Під час збройних конфліктів ГН набуває нової характеристики: ГН - це насильство, спрямоване проти жінок, тому що вони жінки, або насильство, яке непропорційно зачіпає жінок [25].

Крім того, інші чоловіки та діти також можуть постраждати від ГОН, тобто жертвами можуть бути як чоловіки, так і жінки. Важливо відзначити феномен психологічного зараження [9], який охоплює, наприклад, знайомих

жертв ГОН, подружжя військовослужбовців, родичів і друзів жертв і військовослужбовців. Іншими словами, сім'я жертви або військовослужбовця може бути травмована як єдине ціле, намагаючись впоратися з травмою однієї людини. Психологічне благополуччя - це динамічна особистісна характеристика з інтегративною феноменологією, яка визначає позитивне функціонування людини та її суб'єктивні характеристики, такі як задоволеність життям, висока інтеграція та самовизначення. Показником психологічного благополуччя є широта позитивних емоцій, що свідчить про високу задоволеність життям, собою і навколишнім світом, хороші психічні процеси і функціонування, відчуття внутрішнього балансу і цілісності. Інтегративна природа психологічного благополуччя як феномену індивідуальної свідомості включає такі елементи: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску; саморегуляція впевненості в собі та самооцінки; управління навколишнім середовищем як здатність долати труднощі шляхом створення відповідного оточення; позитивні взаємини з однолітками як здатність розвивати емпатичні та міцні стосунки з іншими; здатність визначати та рефлексувати над сенсом, здатність вести життя, варте того, щоб його прожити, і особистісне зростання. Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що має суб'єктивну складову, яка відображає сприйняття та оцінку свого потенційного функціонування, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан усвідомлення та ставлення людини до себе, свого оточення, здатності контролювати це оточення та переживання нею самоефективності. Отже, структурними компонентами суб'єктивного благополуччя є емоційний комплекс (позитивні та негативні емоції), задоволеність життям, відчуття благополуччя, позитивна прогностична оцінка себе, своєї життєвої та соціальної ситуації, позитивне самоставлення. Отже, феномен психологічного благополуччя є динамічною особистісною характеристикою, яка включає суб'єктивні та психологічні чинники, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що гарантує позитивне функціонування особистості. Фактори, що визначають психологічне благополуччя людини, включають соціальні та особистісні чинники. Перший з них визначається наявністю умов, які дозволяють людині

ефективно реалізувати свій потенціал, а другий - системою психічних можливостей, яка, по-перше, забезпечує такі можливості, а по-друге, визначає здатність реалізувати їх у певних життєвих ситуаціях. Тому сьогодні, коли в Україні триває масштабна військова операція, питання руйнування психологічного благополуччя людини набуває особливого значення. В умовах воєнного стану існує низка факторів, які знижують як фактичне, так і потенційне суб'єктивне благополуччя та психологічне самопочуття особистості. Це і обмеження на пересування в часі та просторі, і встановлення особливих режимів проживання та роботи, і обмеження на використання продуктів харчування та товарів. Фактори війни (бойові дії та їхні наслідки) чинять на людей особливий тиск через руйнування, поранення та загибель близьких і тих, хто їх оточує. Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, що проявляються в тривозі, паніці, посиленні нав'язливих ідей і страхів, емоційному та фізичному нездужанні, а за відсутності належної психологічної допомоги з часом призводять до хронічного посттравматичного стресового розладу. До інших внутрішніх чинників, які можуть спричинити руйнівні наслідки, належать прямий чи опосередкований вплив бойових дій на людину, її вік та поточний рівень психологічного благополуччя як важливої особистісної характеристики. Крім того, рівень емоційного досвіду є формуючим фактором для психологічного структурного компоненту психологічного благополуччя, який відображається в поточному стані суб'єктивного благополуччя, а саме схильності до позитивних стилів, впевненості в сьогоденні та надії на майбутнє. У нашому дослідженні ми вивчили характер впливу цих факторів у процесі психологічної діагностики вибірки з 40 осіб і дійшли наступних висновків. Результати аналізу емпіричних даних підтверджують вищезазначені твердження. Між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя індивіда залежить від якості його емоційного переживання поточної ситуації та життєвого середовища, задоволеності задоволенням своїх поточних потреб та очікування позитивного майбутнього. Слід також зазначити, що результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведене вище теоретичне положення про те,

що безнадія має деструктивний вплив. Таким чином, можна стверджувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану визначається індивідуальними чинниками, а саме рівнем та характером сформованості конструктивних параметрів балансу емоційних реакцій на травмуючі впливи, усвідомленням власної здатності впливати на своє життя та оточення, а також способом оцінки прогнозу майбутнього та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Можна сказати наступне. Найнижчий рівень благополуччя, найвищий рівень негативних емоцій, найнижчий рівень задоволеності життям та найвищий рівень безнадійності спостерігався серед переселенців, тоді як більш приземлені показники спостерігалися серед ВПО. Результати дослідження також підтверджують наш теоретичний висновок про те, що фактори війни мають прямий і непрямий негативний вплив на людей. Розробка та організація психологічної підтримки для подолання руйнування психологічного благополуччя в умовах воєнного стану має на меті реалізацію потенціалу та резервів особистості для подолання чинників війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого особистісного розвитку. Ця підтримка включає психологічну допомогу як розбудову потенціалу для реалізації здатності до подолання травматичних наслідків, психологічну профілактику, самоорганізацію, саморегуляцію, комунікацію, діяльність та поведінку як заходи, спрямовані на зміцнення та покращення психічного здоров'я людей на етапі, коли вони, ймовірно, зазнають бойової травми. До них відносяться наступні. Це також консультування як первинна допомога, діагностика та корекція як цілісний і систематичний процес психологічної підтримки людей, які постраждали від факторів війни.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та процедура дослідження психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни

Метою нашого емпіричного дослідження було визначення деструктивного впливу воєнної ситуації на психоемоційний стан людей, відчуття позитивного погляду на своє життя, а також на їхнє поточне психологічне самопочуття та загальне психологічне благополуччя. Експериментальну вибірку склали 40 осіб віком 30-50 років, які перебували 1) в Україні (вдома), 2) в Україні (внутрішньо переміщені особи) та 3) за межами країни в період бойових дій. Відповідно до визначеної програми емпіричного дослідження, завданнями є: ✗ Демонстрація та вибір методів, які будуть використані для кількісного аналізу емпіричних даних. ✗ Кількісний та якісний аналіз даних психодіагностичного дослідження та інтерпретація емпіричних даних. Для емпіричної перевірки гіпотез використовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

1. **Шкала безнадійності А. Бека** [5].

2. Опитувальник «Задоволеність життям» Н.Н. Мельникової [34].

Цей опитувальник має на меті дослідити суб'єктивну задоволеність життям. Задоволеність життям - це стан, який переживається суб'єктивно і розглядається як реакція на якість взаємодії між собою та життям. В рамках суб'єктивного досвіду людини ознаками задоволеності або незадоволеності життям є - загальний емоційний стан по відношенню до життєвої ситуації; - динамічні елементи життєдіяльності (активність - пасивність, наявність бажань і потреб); - відчуття наповненості - порожнечі в житті; - відчуття задоволеності по відношенню до реалізації планів, задоволення потреб; - відчуття стабільності - нестабільності навколишнього світу, очікування на майбутнє. Опитувальник містить 46 тверджень, які респонденти мають оцінити за 5-бальною шкалою (шкала: 1 - майже ніколи, 2 - рідко, 3 - регулярно, 4 - досить часто, 5 - завжди).

3. Шкала позитивного та негативного афекту [8].

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [27].

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя у дорослому віці в умовах війни

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за критерієм місця знаходження

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	12	25,0
Перебувають за кордоном (ЗК)	11	17,5
Знаходяться в Україні за місцем проживання (УКР)	17	57,5
Разом по вибірці	40	100,0

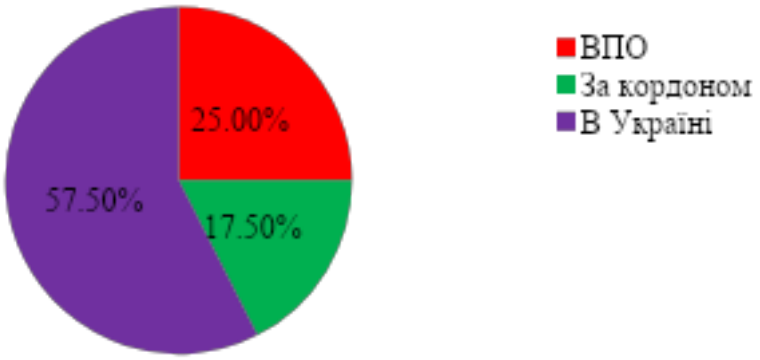


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за місцем знаходження

Результати дослідження за методикою **Шкала безнадійності А. Бека** представлені в порівняльній таблиці результатів 2.2. та графічно зображені на рис. 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні безнадійності у різних групах досліджуваних

Групи	Рівні (кількість)	Рівні (%)

	Висок.	Середн.	Низьк.	Висок.	Середн.	Низьк.
ВПО	8	3	1	66,6	25	8,3
За кордоном	6	4	1	54,5	36,3	9
в Україні	4	10	3	23,5	58,8	17,6

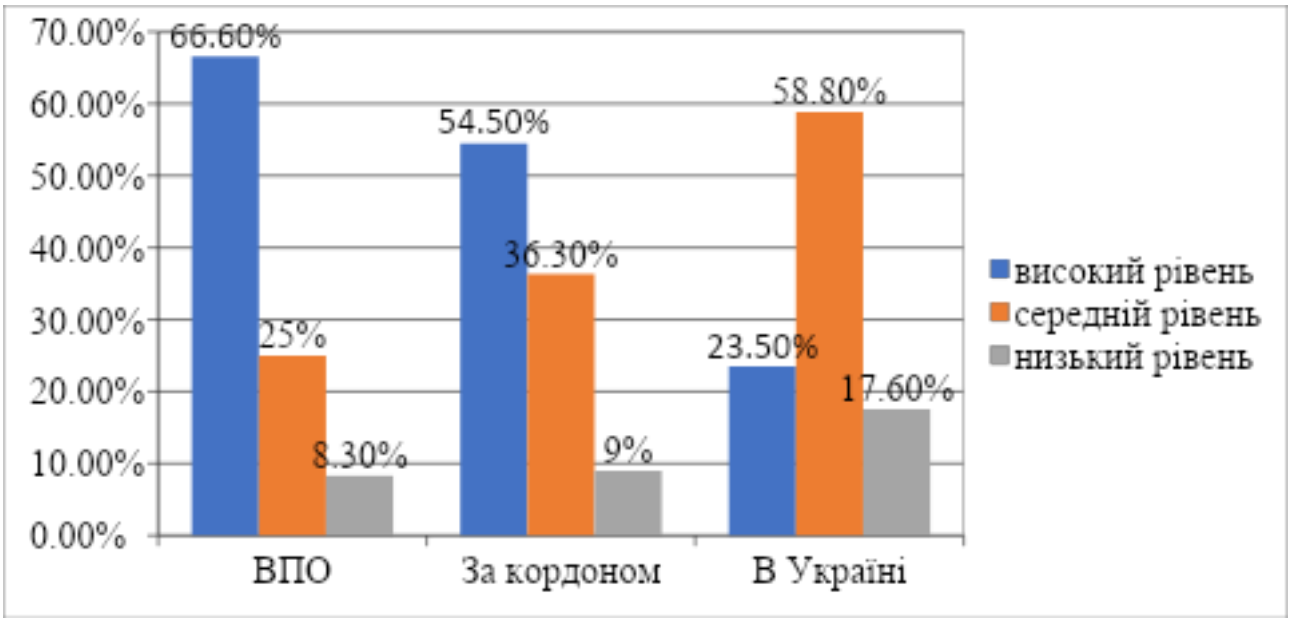


Рис. 2.2. Графічне представлення результатів методики Шкала безнадійності А.Бека

Таким чином, ми можемо констатувати наявність високого рівня безнадійності у більшості внутрішньо переміщених осіб (66,6%) та у осіб, які перебувають за кордоном (54,5%). У них наявні негативний образ себе, негативний образ свого функціонування в теперішньому та негативний образ в майбутньому. Спільною ознакою для них є негативне забарвлення очікування відносно найближчого та віддаленого майбутнього. Тоді як у осіб, які залишились в Україні за місцем проживання (в нашому випадку – м. Суми та Сумська область), переважаючим є середній рівень безнадійності (58,5%).

Наступними ми отримали результати за опитувальником **Задоволеність життям Н.Н. Мельникової**. Результати за цією методикою представлені нижче у табл. 2.3. та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Загальні показники задоволеності життям

Групи	Показники (кількість)			Показники (%)		
	Висок.	Середн.	Низьк.	Висок.	Середн.	Низьк.
ВПО	2	3	7	16,7	25	58,3
За кордоном	2	2	7	18,8	18,8	63,6
в Україні	3	9	5	17,6	52,9	29,4

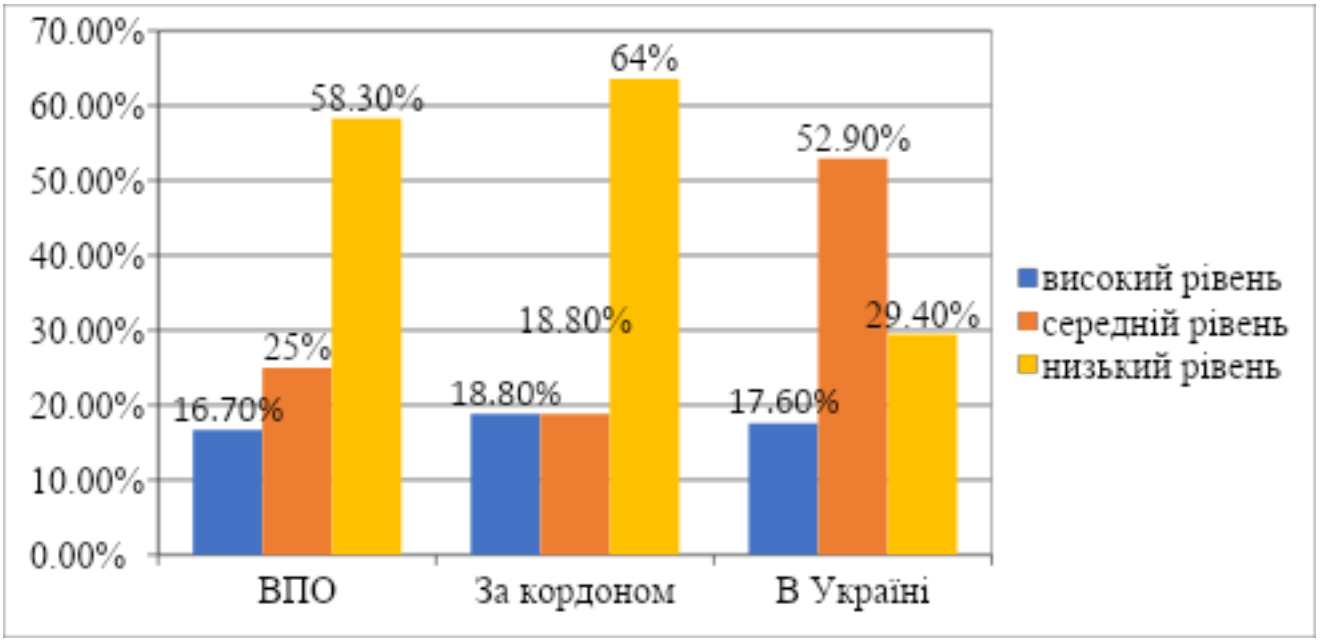


Рис. 2.3. Графічне представлення результатів методики Задоволеність життям Н.Н. Мельникової

Результати показують, що 63,6% ВПО та 58,3% тих, хто проживає за кордоном, мають низький рівень задоволеності життям. У цих людей діагностується низьке відчуття насиченості життя, задоволення від життя в сьогоденні та прагнення до дій, спрямованих на майбутнє. Спостерігається підвищена незадоволеність власною діяльністю та самореалізацією, досліджувані часто розчаровані відсутністю результатів і неможливістю реалізувати свої життєві плани. Також спостерігається певний ступінь вигорання, безпорадності, апатії та відсутності мотивації і прагнень. Вони очікують несприятливих життєвих подій і невпевненість у майбутньому, що пов'язано з відчуттям суспільної кризи. З іншого боку, середня задоволеність життям людей, які оселилися в Україні, становить 52,9%.

Третьою методикою була проведена **Шкала позитивного та негативного**

афекту [30].

Позитивний і негативний афекти – це суб'єктивне відображення дій взаємопов'язаних систем управлінням поведінкою.

Результати за цією методикою ми представили у таблиці 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні афектів за шкалою позитивного та негативного афекту

Групи	**Позитивний афект**		**Негативний афект**	
	Високий рівень		**Високий рівень**	
	Кількість	%	Кількість	Відсоток
ВПО	3	25	7	58,3
За кордоном	4	36,3	6	54,5
в Україні	4	23,5	7	41,2

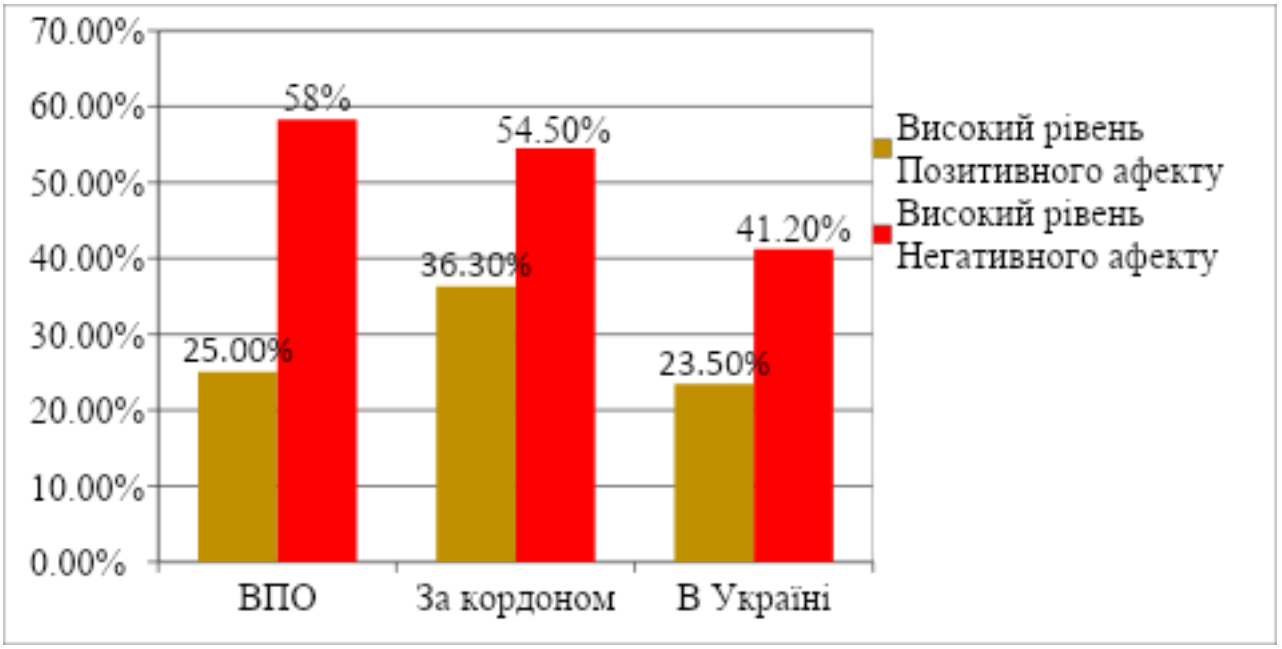


Рис. 2.4. Рівні позитивного та негативного афектів

За результатами дослідження рівнів позитивного та негативного афектів за Шкалою у груп досліджуваних ми діагностуємо високий рівень позитивного афекту лише у 25% внутрішньо переміщених осіб, у 36,3% тих осіб, які перебувають за кордоном і у 23,5% осіб, що залишились в Україні.

Високий рівень позитивного афекту, що вони відчувають – це стан приємної залученості, високої енергійності та повної концентрації, спокою та безтурботності.

На відміну від позитивних емоцій, негативні емоції більш поширені серед респондентів усіх груп: 58% ВПО, 54,5% тих, хто проживає за кордоном, і 41,2% тих, хто проживає в Україні. Високий рівень негативних емоцій - це стан суб'єктивно пережитого страждання, неприємної причетності (різного змісту, наприклад, гнів, відраза, презирство, провина, страх, роздратування). Негативний емоційний фон деструктивно впливає на психологічне благополуччя людини, що, в свою чергу, призводить до погіршення психологічного здоров'я.

Заключними даними є результати, отримані під час проведення методики **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [24]**.

Методика української версії базується на таких шкалах: позитивні стосунки з оточуючими, автономія, життєва мета, самоприйняття, емоційна рівновага та розуміння життя. Можна підрахувати загальну кількість згод за класичним ключем, тим самим визначивши рівень психологічного благополуччя респондента. Кожна шкала запропонованого опитувальника не розраховується окремо, а визначається загальний показник поточного стану психологічного благополуччя.

Результати методики за україномовним варіантом методики представлені у таблиці 2.5 та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5.

Рівні психологічного благополуччя
за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Групи	**Рівні (кількість)**		**Рівні (%)**	
	Високий	Низький	Високий	Низький
ВПО	4	6	33,3	50
За кордоном	5	6	45,4	54,5
в Україні	7	8	41,1	47

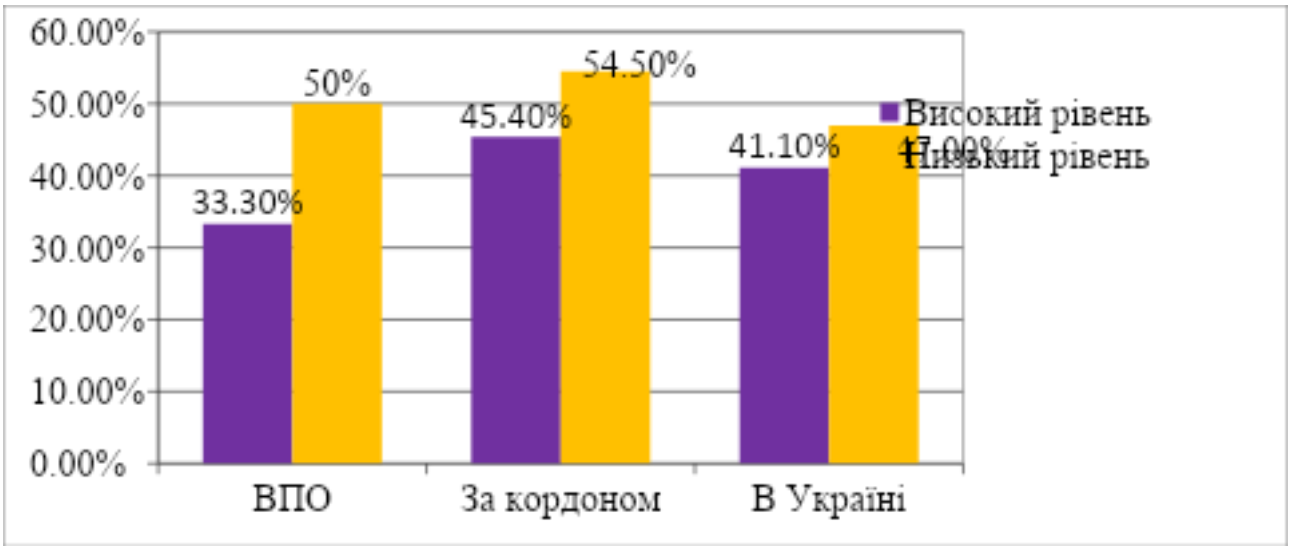


Рис. 2.5. Рівні психологічного благополуччя

Таким чином, за результатами методики Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф ми можемо зробити висновки, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень психологічного благополуччя. І, якщо, у осіб, які проживають в Україні різниця низького рівня (47%) та високого рівня (41,1%) не є дуже великою, то у українців, які проживають за кордоном ця різниця вже більш суттєва: 54,5% - низький рівень і 45,4% високий. Але найбільша різниця у внутрішньо переміщених осіб – це 33,3% високого рівня психологічного благополуччя і 50% низького рівня.

Між усіма показниками існує сильний зв'язок. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя індивіда залежить від характеру його емоційного переживання поточної ситуації та умов життя, задоволеності задоволенням своїх поточних потреб та очікувань щодо позитивного майбутнього. Слід також зазначити, що результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують вищезазначене теоретичне положення про деструктивний вплив безнадійності. Отже, можна стверджувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану зумовлене особистісними чинниками, тобто рівнем і характером сформованості конструктивних параметрів балансу емоційних реакцій на травмуючі впливи, реалізацією здатності впливати на своє життя та оточення, а також способом прогностичної оцінки майбутнього внутрішньо переміщених осіб. Найнижчий рівень психологічного благополуччя, найвищий рівень

негативних емоцій, найнижчий рівень задоволеності життям, найвищий рівень безнадійності, більш посередні показники спостерігалися серед ВПО, тоді як українці, які залишилися в Україні, мали найкращі результати за використаною методикою, хоча загальні показники не були позитивними. Результати цього дослідження також підтверджують теоретичний висновок про те, що фактори війни мають негативний вплив на людей, як прямо, так і опосередковано. Тому надання психологічної підтримки постраждалим від війни має ґрунтуватися на врахуванні внутрішніх механізмів і закономірностей формування та розвитку психологічного благополуччя.

2.3. Методи психологічної допомоги у розвитку психологічного благополуччя особистості

Психологічний супровід має ґрунтуватися на результатах теоретичного аналізу та емпіричних досліджень, які дають змогу зробити такі висновки. По-перше, прямий/опосередкований травматичний вплив віку та війни на людей не має чітких та особливих характеристик. Цей вид роботи має здійснюватися як системна психологічна допомога, спрямована на реалізацію внутрішнього потенціалу особистості, поліпшення психічного благополуччя, а отже, і психічного здоров'я людини. Основними завданнями цього виду роботи є реалізація можливостей і резервів особистості для подолання бойових факторів; розвиток винахідливості та адаптаційних можливостей особистості; створення сприятливого психологічного середовища для особистості, своєчасне надання психологічної допомоги. Систему психологічної допомоги в умовах воєнного стану можна умовно поділити на два напрямки: 1) безпосередня спрямованість на вирішення нагальних проблем, пов'язаних зі специфічними труднощами, викликаними травмуючим впливом факторів війни; 2) перспективні напрямки, спрямовані на розвиток і вдосконалення особистісних якостей, що гарантують ефективну комунікацію з оточуючими, подолання наслідків травмуючих впливів, позитивного ставлення до життя, позитивних установок, уміння говорити, прогнозувати прогноз, а також

самореалізацію, [redacted]. Основними напрямками діяльності психологів є психологічний супровід, психологічна профілактика, психологічне консультування, діагностика та корекція. Психологічна підтримка - це процес, під час якого психолог акцентує увагу на позитивних аспектах і сильних сторонах особистості постраждалої особи, що дозволяє їй підвищити самооцінку, повірити в себе і свою здатність долати труднощі та невдачі. Психологічна профілактика - це спеціалізована діяльність психологів, спрямована на захист, зміцнення та покращення психологічного здоров'я людини на теперішньому та майбутньому етапах травми. Психологічна профілактика включає в себе своєчасне виявлення особливостей особистості, які можуть викликати певні труднощі в поведінці та стосунках, а також попередження можливих ускладнень у подальшому житті людини. Психологічне консультування - це вид роботи психолога, спрямований на надання первинної психологічної допомоги з метою організації та забезпечення належних умов, необхідних для збереження та розвитку психологічного здоров'я. Здійснюючи роботу з психологічного консультування, психологи надають допомогу людям, які мають труднощі в певних ситуаціях, пов'язаних зі спілкуванням та взаємодією з іншими; навчають навичкам самоусвідомлення, саморозкриття та самоаналізу; використовують психологічні особливості та здібності для успішного подолання психотравмуючих впливів; підвищують ефективність у різних сферах життя, спілкування, поведінки та діяльності; вирішення конкретних завдань, таких як діагностична та корекційна робота, повинно бути організовано у спосіб, прийнятний для конкретної особистості. Принципи побудови та організації психодіагностичних аспектів психологічного супроводу мають відповідати таким вимогам: сумісність психодіагностичного інструментарію з метою та завданням покращення психологічного благополуччя особистості; прогностична спроможність використовуваних методик щодо потенційного ризику виникнення розладів та труднощів; розвивальний вплив; високий розвивальний потенціал методик з точки зору засвоєння та побудови на них різних корекційно-розвивальних програм. Розвивальна робота в рамках психологічного супроводу спрямована на

індивідуалізацію стилів і створення соціально-психологічних умов для активізації діяльності та спілкування; психокорекційна робота - на вирішення конкретних проблем і психічного благополуччя в таких процесах розвитку. Теоретичною основою запропонованих методів, прийомів та вправ, що використовуються для формування змісту корекційно-розвивальної роботи, є когнітивно-поведінкова терапія, яка, як і методи арт-терапії, ґрунтується на зміні когнітивних помилок та поведінкових реакцій індивіда. Когнітивно-поведінкова терапія має кілька основних принципів [22]: 1. когнітивний принцип: допомога у зміні когніцій, тобто думок, які викликають неадекватні емоційні або поведінкові реакції через помилкове або неправильне мислення; 2. поведінковий принцип: людина може змінити свої почуття і думки, змінивши свою поведінку; 3. принцип дії: людина може змінити свої почуття і думки, змінивши свою поведінку; 4. принцип безперервності.

та використання цих вправ, методів і технік покращується психологічний стан людини, зменшується стрес і покращується здатність розуміти свої емоції. Наступна запропонована програма спрямована на вироблення нових адаптивних стратегій поведінки, зміну ірраціональних установок і досягнення емоційного та психофізіологічного здоров'я. Психокорекційні завдання програми включають 1. встановлення контакту з учасниками групи та створення позитивної і доброзичливої атмосфери, що сприяє ефективній роботі; 2. формування позитивного ставлення до учасників групи; 3. поглиблення знань учасників про психологічні особливості особистості; 3. перехід до більш адаптивних моделей поведінки; 4. зміна установок і сприйняття в парадигмі «я та інші»; 5. розвиток здатності розуміти свої емоції, рефлексії та реакції на травматичний досвід; 6. окремі складові психологічного благополуччя та їх взаємозв'язок; 7. підвищення загального рівня психологічного благополуччя. 7. тривалість Тривалість: 14 годин Метод складається з 7 занять по 2 години кожне. Місце проведення: приміщення, спеціально обладнане для групової роботи. Метод проведення: груповий. Кожна сесія складається зі вступу, основної дискусії та висновку. Таким чином, запропонована тренінгова програма має бути ефективною для покращення психологічного благополуччя

різних категорій населення в умовах воєнного стану. Опис занять можна знайти в Додатку А.

ВИСНОВКИ

Психологічне благополуччя - це динамічна особистісна характеристика з інтегративною феноменологією, яка визначає позитивне функціонування людини та її суб'єктивні характеристики, такі як задоволеність життям, висока інтеграція та самовизначення. Показником психологічного благополуччя є широта позитивних емоцій, що свідчить про високу задоволеність життям, собою і навколишнім світом, хороші психічні процеси і функціонування, відчуття внутрішнього балансу і цілісності. Інтегративна природа психологічного благополуччя як феномену індивідуальної свідомості включає такі елементи: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску; саморегуляція впевненості в собі та самооцінки; управління навколишнім середовищем як здатність долати труднощі шляхом створення відповідного оточення; позитивні взаємини з однолітками як здатність розвивати емпатичні та міцні стосунки з іншими; здатність визначати та рефлексувати над сенсом, здатність вести життя, варте того, щоб його прожити, і особистісне зростання. Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що має суб'єктивну складову, яка відображає сприйняття та оцінку свого потенційного функціонування, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан усвідомлення та ставлення людини до себе, свого оточення, здатності контролювати це оточення та переживання нею самоефективності. Отже, структурними компонентами суб'єктивного благополуччя є емоційний комплекс (позитивні та негативні емоції), задоволеність життям, відчуття благополуччя, позитивна прогностична оцінка себе, своєї життєвої та соціальної ситуації, позитивне самоставлення. Отже, феномен психологічного благополуччя є динамічною особистісною характеристикою, яка включає суб'єктивні та психологічні чинники, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що гарантує позитивне функціонування особистості. Фактори, що визначають психологічне благополуччя людини, включають соціальні та особистісні чинники. Перший з них визначається наявністю умов, які дозволяють людині ефективно реалізувати свій потенціал, а другий - системою психічних

можливостей, яка, по-перше, забезпечує такі можливості, а по-друге, визначає здатність реалізувати їх у певних життєвих ситуаціях. Тому сьогодні, коли в Україні триває масштабна військова операція, питання руйнування психологічного благополуччя людини набуває особливого значення. В умовах воєнного стану існує низка факторів, які знижують як фактичне, так і потенційне суб'єктивне благополуччя та психологічне самопочуття особистості. Це і обмеження на пересування в часі та просторі, і встановлення особливих режимів проживання та роботи, і обмеження на використання продуктів харчування та товарів. Фактори війни (бойові дії та їхні наслідки) чинять на людей особливий тиск через руйнування, поранення та загибель близьких і тих, хто їх оточує. Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, що проявляються в тривозі, паніці, посиленні нав'язливих ідей і страхів, емоційному та фізичному нездужанні, а за відсутності належної психологічної допомоги з часом призводять до хронічного посттравматичного стресового розладу. До інших внутрішніх чинників, які можуть спричинити руйнівні наслідки, належать прямий чи опосередкований вплив бойових дій на людину, її вік та поточний рівень психологічного благополуччя як важливої особистісної характеристики. Крім того, рівень емоційного досвіду є формуючим фактором для психологічного структурного компоненту психологічного благополуччя, який відображається в поточному стані суб'єктивного благополуччя, а саме схильності до позитивних стилів, впевненості в сьогоденні та надії на майбутнє. У нашому дослідженні ми вивчили характер впливу цих факторів у процесі психологічної діагностики вибірки з 40 осіб і дійшли наступних висновків. Результати аналізу емпіричних даних підтверджують вищезазначені твердження. Між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя індивіда залежить від якості його емоційного переживання поточної ситуації та життєвого середовища, задоволеності задоволенням своїх поточних потреб та очікування позитивного майбутнього. Слід також зазначити, що результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведене вище теоретичне положення про те, що безнадія має деструктивний вплив. Таким чином, можна стверджувати, що

психологічне благополуччя в умовах воєнного стану визначається індивідуальними чинниками, а саме рівнем та характером сформованості конструктивних параметрів балансу емоційних реакцій на травмуючі впливи, усвідомленням власної здатності впливати на своє життя та оточення, а також способом оцінки прогнозу майбутнього та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Можна сказати наступне. Найнижчий рівень благополуччя, найвищий рівень негативних емоцій, найнижчий рівень задоволеності життям та найвищий рівень безнадійності спостерігався серед переселенців, тоді як більш приземлені показники спостерігалися серед ВПО. Результати дослідження також підтверджують наш теоретичний висновок про те, що фактори війни мають прямий і непрямий негативний вплив на людей. Розробка та організація психологічної підтримки для подолання руйнування психологічного благополуччя в умовах воєнного стану має на меті реалізацію потенціалу та резервів особистості для подолання чинників війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого особистісного розвитку. Ця підтримка включає психологічну допомогу як розбудову потенціалу для реалізації здатності до подолання травматичних наслідків, психологічну профілактику, самоорганізацію, саморегуляцію, комунікацію, діяльність та поведінку як заходи, спрямовані на зміцнення та покращення психічного здоров'я людей на етапі, коли вони, ймовірно, зазнають бойової травми. До них відносяться наступні. Це також консультування як первинна допомога, діагностика та корекція як цілісний і систематичний процес психологічної підтримки людей, які постраждали від факторів війни.