

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності**

**ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ
РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Монографія

**За редакцією Роксолани Сірко та
Лариси Руденко**

Львів 2026

Рецензенти: Зоряна КІСІЛЬ – доктор юридичних наук, професор;
Олександр КАПІНУС – доктор педагогічних наук, професор;
Андрій ЦЮПРИК – доктор педагогічних наук, доцент.

**Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
ДСНС України**

(протокол № 14 від 27 травня 2026 р.)

**Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.,
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В.,
Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида
К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.**

П–24 Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти: монографія / за ред. Сірко Р. І., Руденко Л. А., укладач – Вдович С. М. Львів: ЛДУБЖД, 2026. 490 с.

Розкрито теоретичний і методичний аспекти педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та осіб, які постраждали від війни. Представлено науково-методичні рекомендації щодо педагогічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, здоров'язбереження осіб в екстремальних ситуаціях та в умовах війни. Дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти».

Для науково-педагогічних, педагогічних і адміністративних працівників, здобувачів освіти (аспірантів, адюнктів, курсантів і студентів), стейкхолдерів та широкого кола дослідників у галузі педагогіки і психології професійної освіти.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
Розділ 1. Психологічні аспекти життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану.....	7
1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану (Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА).....	7
1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості (Світлана ВДОВИЧ).....	59
1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів (Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО).....	111
1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів (Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА).....	145
1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту (Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН).....	169
1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном (Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК).....	215
1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів (Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ).....	243
1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні (Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА).....	291

Розділ 2. Психолого-педагогічне забезпечення професійного становлення майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти.....	316
2.1. Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій (<i>Роксолана СІРКО, Олена ШТЕПА</i>).....	316
2.2. Модель навчального процесу для практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту із застосуванням спеціалізованих будівель (<i>Юрій СУДНИЦИН, Ігор КОВАЛЬ</i>).....	337
2.3. Формування професійної компетентності психологів із застосуванням відеоматеріалів при викладанні навчальних дисциплін (<i>Юрій ВІНТЮК</i>).....	354
2.4. Психолого-педагогічний потенціал студії акторської майстерності у формуванні соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту (<i>Вікторія БОДНАРЧУК</i>).....	393
2.5. Організація навчальної практики студентів-психологів у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності (<i>Олег ЛОЗИНСЬКИЙ</i>).....	414
ПІСЛЯМОВА.....	438
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	440

ПЕРЕДМОВА

Сучасні суспільні трансформації, спричинені повномасштабною війною в Україні, суттєво актуалізували проблему професійної підготовки та психологічного супроводу фахівців ризиконебезпечних професій. Особливої значущості ця проблема набуває у системі підготовки майбутніх рятувальників, працівників цивільного захисту, правоохоронних органів, військовослужбовців та інших фахівців, професійна діяльність яких здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, емоційного напруження та високої відповідальності за життя і безпеку людей.

Реалії воєнного часу висувають нові вимоги до закладів вищої освіти, які здійснюють професійну підготовку таких фахівців. Сьогодні недостатньо забезпечити лише формування професійних знань, умінь і навичок. Особливого значення набуває розвиток психологічної стійкості, адаптивності, стресостійкості, здатності до саморегуляції, ефективної комунікації та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу й невизначеності. Саме тому питання педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки стають важливими чинниками формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах.

Монографія «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти» присвячена комплексному аналізу сучасних теоретичних і практичних аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. У науковій праці висвітлено актуальні проблеми професійної освіти, психологічного благополуччя, психоемоційної підтримки, формування професійно важливих якостей,

70. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Random House Australia, 2012. 368 p.

71. Vdovych S. M. Psychological Well-Being of Individuals Who Experienced Occupation: Results of an Empirical Study. Kompetencje, zadania i możliwości rządowych i samorządowych organów, w zakresie Obrony Cywilnej i działań przeciwhybrydowych i antykognitywnych, stosowanych przez Rosję na szeroką skalę w Ukrainie, a także przeciw państwom Europy Środkowo-Wschodniej / red. nauk. A. Sęk. Poznań: Wydawnictwo naukowe FNCE, 2025. S. 465–489.

1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості

В останні роки світова спільнота є свідком численних геополітичних конфліктів, внаслідок яких окремі регіони і території потрапляють під окупацію. У такій ситуації з 2014 р. опинилися 7% української території. З початком повномасштабного вторгнення росії тимчасово окупованими стали, окрім АР Крим, частини Луганської та Донецької областей, також території Житомирської, Запорізької, Київської, Миколаївської, Одеської, Сумської, Харківської, Херсонської та Чернігівської областей. Нині під окупацією залишаються частини Запорізької, Миколаївської, Харківської та Херсонської областей. Життя в умовах окупації накладає важкий відбиток на психіку людей, впливаючи на їхній емоційний стан, соціальні контакти та психологічне благополуччя. Мешканці деокупованих територій травмовані пережитим і потребують психологічної допомоги та підтримки.

Психологічне благополуччя визнається однією з ключових складових якості людського життя та відіграє визначальну роль у формуванні особистісних ресурсів, які

сприяють її адаптації до негативних зовнішніх обставин. В умовах окупації благополуччя, у тому числі психологічне, суттєво змінюється, тому важливо розуміти, з якими проблемами може зіткнутися людина, які фактори його підтримують або, навпаки, підривають. Дослідження цієї теми може надати важливу інформацію для психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із потерпілими від окупації. Висновки, отримані в ході дослідження, будуть корисними для розробки стратегій психосоціальної підтримки та допомоги.

У наукових дослідженнях психологічне благополуччя розглядалося у різних аспектах, а саме: суб'єктивне переживання щастя, благополуччя та задоволеності життям (Р. Бісвас-Дінер, Т. Кашдан, Л. Кінг [32], Н. Бредберн [31], Е. Дінер, К. Дінер, С. Ойші, Р. Лукас [37–41]), щастя, особистісний розвиток і самоосвіта (Л. Десі, Р. Раян [36], К. Ріфф, К. Л. М. Кейс [54; 55]), гедоністичний підхід до проблеми благополуччя (Д. Канеман, Е. Дінер, Н. Шварц [44]); нові концептуальні підходи до визначення благополуччя (Ф. А. Юпперт, Т. Т. С. Со [43]), покращення психічного здоров'я, соціальне благополуччя (К. Л. Кіз [45; 46], М. Салама-Юнес, А. Ісмаїл [56]); щастя та самореалізація власного потенціалу (М. Е. П. Селігман [58]). Також цієї проблеми у контексті позитивної психічної діяльності торкалися Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, К.-Г. Юнг та ін.

Українські науковці досліджують такі проблеми психологічного благополуччя: сутність, структура психологічного благополуччя та його роль у формуванні майбутніх фахівців [25; 26; 59], особистісне благополуччя в професійній сфері життєдіяльності (Н. Волинець [6]), самодетермінація психологічного благополуччя особистості (Л. Сердюк, І. Данилюк, В. Турбан, О. Пенькова, Н. Володарська та ін. [24]), посттравматичне відновлення життєвої діяльності (Т. М. Титаренко [28; 29]), еколого-

психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості (Ю. Швалб, О. Вернік, О. Вовчик-Блакитна, Т. Кирпенко, О. Павленко, О. Рудоміно-Дусятська [10]), особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності (К. Васюк, Ж. Сидоренко, Ю. Короцінська та ін. [20]), формування стійкості до бойової травматизації (О. Колесніченко [15]), вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок (О. Брюховецька, Т. Чаусова, Л. Інжиєвська [3]), професійне благополуччя дефектологів (В. Крамченкова, Л. Жукова [17]), аксіологічний аспект якості життя (Ж. П. Вірна [5]) та ін.

Проблеми порушення психологічного благополуччя, спричинені війною в Україні, вивчали: С. Вдович [61]; О. Зінченко [11]; З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. [27]; Н. Коваліско, С. Бубняк, В. Подшивалкіна та ін. [1; 14]; В. Кердивар, В. Христенко [13]; О. Борисова, О. Знаткова, О. Кульга, В. Нікітіна [2]; М. Холл [42]; Дж. Бучік, В. Ковач, А. Адедеджі [35]; М. Климанська, І. Галецька [47] та ін.

У цьому розділі розглянемо сутність психологічного благополуччя особистості та його основні аспекти, представимо результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя і психологічні проблеми осіб із досвідом окупації.

Сутність психологічного благополуччя особистості

Упродовж багатьох століть дефініція «психологічне благополуччя» зазнавала значущих змін, відображаючи еволюцію підходів до розуміння психіки людини.

Древні греки, зокрема Сократ, Платон і Аристотель, активно обговорювали поняття «евдемонія», яке часто перекладається як «щасливе» або «благодатне» життя. Для Аристотеля евдемонія була не просто ефемерним станом щастя, а довгостроковим процесом, який включає в себе діяльність душі відповідно до її найкращої та природної функції.

У християнському середньовіччі поняття «благополуччя» набуло релігійного виміру, однак

продовжувало концентруватися на ідеї гармонії душі. Тома Аквінський, наприклад, розглядав щасливе життя як життя відповідно до розуму в контексті вічного закону.

З розвитком наукового світогляду і людського раціоналізму поняття «благополуччя» почало набувати більш приземленого тлумачення. Філософи Просвітництва, такі як Ж.-Ж. Руссо та І. Кант, досліджували поняття особистісної свободи, автономії та самореалізації як ключові складові благополуччя.

Лише у XX столітті психологічне благополуччя стало предметом систематичного наукового вивчення. З появою психоаналітичних та поведінкових теорій питання про психологічне благополуччя набуло нових значень (З. Фройд, Н. Бредберн). У середині XX століття активно розвивалася позитивна психологія, представники якої зосереджували свою увагу на позитивних аспектах життя, таких як задоволеність життям, оптимізм, самореалізація (А. Бек, М. Селігман, К. Ріфф, К. Л. М. Кейс та ін.).

У дослідженнях психологічного благополуччя можна виокремити два основні підходи. Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя має своєю основою давньогрецьке поняття «евдемонія», що перекладається як «процвітання» або «життя відповідно до власної сутності». Цей погляд, часто протиставлений гедоністичному підходу, акцентує увагу на прагненні до життя, яке має значення і мету, а не лише на прагненні до задоволення й уникнення болю. Гедоністичний підхід до психологічного благополуччя ґрунтується на прагненні до задоволення й уникнення болю. Він акцентує на важливості максимізації позитивних вражень та мінімізації негативних як центральної мети життя. Хоча цей підхід часто асоціюється із негайним задоволенням та щастям, його критикують за вузький фокус на миттєвих насолодах.

Розглянемо детальніше сутність дефініцій «благополуччя», «психологічне благополуччя» та інших пов'язаних із ними понять.

Благополуччя у Великому тлумачному словнику сучасної української мови визначається як «життя в достатку й спокої, добробут, щастя» [4, с. 86]. Як бачимо, це поняття має дві важливі складові: з одного боку, матеріально-побутове забезпечення (достаток, добробут), а з іншого – душевний стан, у якому особистість почувається добре, спокійно, задоволено, радісно, щасливо.

Англійське слово «well-being» тлумачиться в «Кембриджському словнику» як «стан здорового та щасливого самопочуття» [65] та співвідноситься з поняттями «задоволення» і «щастя».

На жаль, у більшості психологічних словників дефініція «благополуччя» відсутня, хоча слово «благополуччя» використовується при визначенні інших дефініцій. Так, В. Шапар співвідносить благополуччя з психічним здоров'ям, зокрема визначає психічне здоров'я як «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності» [30, с. 159], а В. Синявський та О. Сергєєнкова – зі здоров'ям загалом та з психологічним, психічним і репродуктивним здоров'ям зокрема: «Здоров'я – стан фізичного, душевного, психічного і соціального благополуччя людини»; «Здоров'я психологічне – стан психічного та духовного благополуччя, що забезпечує людині адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності, адаптацію до навколишнього середовища. З.п. є продуктивна взаємодія з самим собою, з оточуючими, відсутність хвороб»; «Здоров'я репродуктивне – стан повного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя людини, що забезпечується правильною нормативною діяльністю її організму і його репродуктивних органів за відсутності хвороб або фізичних вад та комфортністю міжособистісних стосунків»; «Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних

проявів і забезпечує їй в адекватних умовах дійсності регуляцію поведінки і діяльності» [22, с. 114–115, 235].

Дефініція «благополуччя» також визначається як цінність, процвітання або якість життя відповідно до того, що є добрим та внутрішньо цінним для людини, відповідає її інтересам. Йдеться про самопочуття особистості, від якого залежить її самозбереження (воно нагадує організму про потреби і вказує на небезпеки, які несуть загрозу). Від ступеня задоволення потреб людини (як матеріальних, так і духовних, які визначають рівень життя) залежить її благополуччя, задоволеність життям і щастя. Відчуття благополуччя людини залежить від оцінки середовища, в якому вона перебуває, а також від емоцій, які воно викликає, на основі чого інтерпретується особистісне самовизначення, яке й формує самопочуття особистості.

Виділяють такі види благополуччя особистості:

1. Соціальне благополуччя відображає задоволеність індивідом своїм місцем в суспільстві та загальним станом соціального оточення.

2. Духовне благополуччя охоплює відчуття зв'язку з духовними цінностями суспільства, розуміння сенсу власного існування та наявність віри в трансцендентне або в особисті життєві сили.

3. Фізичне благополуччя характеризує стан здоров'я, комфорт і задоволення власним тілесним станом.

4. Матеріальне благополуччя відображає ступінь задоволеності матеріальними аспектами життя, такими як житло, харчування та відпочинок.

5. Психологічне благополуччя стосується гармонії психічних процесів, відчуття цілісності та балансу з внутрішнім і зовнішнім світом.

Виділяють когнітивне (оцінка власних бажань, потреб, прагнень і рівня їх задоволення) й емоційне (переважання позитивних емоцій над негативними: відчуття спокою над

тривожністю, енергійністю, ентузіазму над пригніченням та безсиллям, радості над сумом тощо; позитивне оцінювання власного життя) благополуччя. Можна також виокремити психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистісне благополуччя, соціальне благополуччя, професійне благополуччя та ін.

Об'єктом нашого дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Дослідники по-різному визначають це поняття відповідно до власних цілей і ціннісних орієнтацій:

– баланс між позитивними і негативними почуттями особистості, який забезпечує суб'єктивне відчуття нею щастя та загальне задоволення від життя (Н. Бредберн) [34];

– базовий суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття й оцінку особистістю власного функціонування з точки зору вершини її потенційних можливостей; складний, інтегральний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості, виражається в її суб'єктивному відчутті задоволення від життя, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості спілкування особистості з людьми, які поруч; стан, в якому особа відчуває позитивні емоції, взаємодіє позитивно в соціальних відносинах та суспільстві, а головне – вільна від психічних захворювань (К. Ріфф, К. Кейс) [55];

– результат задоволення трьох основних значущих для психологічного зростання, цілісності та переживання благополуччя психологічних потреб (автономії, компетентності, стосунків з іншими) (Р. Райан і Е. Десі) [53];

– потенційні можливості та ресурси покращення і збереження психічного здоров'я особистості (К. Роджерс) [52];

– суб'єктивний індивідуально-особистісний феномен, який відображає процеси індивідуалізації та диференціації, об'єктивізації самопізнання з формуванням образу психологічного благополуччя на основі суб'єктивних

відношень особистості із самою собою; багатовимірний психологічний конструкт, який охоплює широку сферу переживань позитивних станів та властивостей особистості, внутрішньої комфортності та задоволення життям у різних його аспектах та рівнем щастя при оцінюванні якості життя, потреби у саморозвитку в контексті переживання та відчущання власного розвитку як процесу самоудосконалення, осмисленість та цілеспрямованість розвитку і повноцінного функціонування особистості в часовому континуумі минулого, теперішнього та майбутнього життя [6, с. 527–528].

–інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. ... Функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [26, с. 128];

–складний культурно-психологічний феномен, де сама ідея благополуччя завжди вписана і відповідає певним загальнокультурним уявленням про смисл і цінність життя, а форми його переживання набувають різного змісту і зв'язків з іншими почуттями (Ю. Швалб) [10, с. 23] та ін.

В якості ключових складових психологічного благополуччя людини К. Ріфф та К. Л. М. Кейс виділили: позитивні відносини з іншими, пронизані довірою і турботою, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, особистісне зростання

як почуття безперервного розвитку і самореалізації. Важливими аспектами психологічного благополуччя, на їхню думку, також є вікові особливості, індивідуальні якості, сімейний статус, професійна діяльність, навчання, волонтерство, релігійні переживання, стан здоров'я, біологічні чинники, позитивне соціальне сприйняття і терапевтичні втручання [55].

На благополуччя людини впливають різноманітні психологічні чинники, наприклад, рівень оптимізму, позитивний досвід, «достаток, задоволення у минулому, оптимізм для майбутнього і щастя в сьогодні» [33], можливості для самореалізації, мета в житті, відсутність психологічних страждань, а також соціальне середовище та взаємини з оточуючими.

Л. Сердюк виокремлює такі чинники психологічного благополуччя: екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції, емоційна стійкість, академічна успішність, досягнення, життєві обставини, рівень соціальної підтримки, безпека і комфортність домашнього середовища, атмосфера любові, відкритість і довірливість міжособистісних взаємин, батьківський контроль і включеність у життя дітей, відчуття значущості в сім'ї, сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї, особистісне зростання, позитивні взаємини з оточуючими, наявність цілей у житті та вміння їх ефективно реалізовувати, високорозвинуте самоприйняття, здатність встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, значення майбутньої перспективи та особистісних прагнень. На її думку, «психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості», тому його можна вважати психологічною основою безпеки, що дозволяє особистості зберігати цілісність і стабільність [26, с. 127–128].

Ю. Швалб пропонує розрізняти базові типи благополуччя: міфологічний (благополуччя як усвідомлене переживання того,

що судьба подарувала дещо бажане і омріяне як щастя, і цей дарунок є рідкісною удачею, складовими якого є вірування в надіндивідуального суб'єкта управління життям, сприйняття події як удачі і дарунка, переживання благополуччя, почуття і вираження вдячності, надія як прохання про майбутнє), етичний (благополуччя як почуття виконаного морального зобов'язання перед Богом, Світом, людьми та, головне, перед самим собою, складовими якого є усвідомлення морального обов'язку перед Богом та людьми, прийняття особистої відповідальності, безкорисливий благодійний вчинок, моральне задоволення, переживання благополуччя та оцінка життя як «правильного»), соціальний (благополуччя як наслідок рівноцінного (справедливого) обміну одного блага, яке надається одним соціальним суб'єктом іншому і отримує від останнього щось рівноцінне у будь-якій еквівалентній системі, складовими якого є спільне (суспільне) благополуччя, соціальні суб'єкти, благо, справедливий еквівалент, винагорода і вдячність), та суб'єктно-особистісний (благополуччя як суто суб'єктивний феномен індивідуально-особистісного переживання якості життя, складовими якого є самовизначення щодо ідеї благополуччя), рефлексивне розрізнення благополуччя як власний ситуативний психологічний стан чи як бажану якість власного існування, усвідомлення необхідності щось робити для отримання благополуччя, побудова внутрішньої «програми дій» з отримання й утримання психологічного стану благополуччя), усвідомлення себе як суб'єкта і творця власного благополуччя з відрефлексованою вдячністю собі та тим «Іншим» [10, с. 8–24].

Відчуття людиною благополуччя завжди суб'єктивне і залежить від її особистого ставлення до навколишнього середовища та життя інших людей, які її оточують, або ж від її внутрішніх переконань щодо щастя, задоволеності життям та гарного самопочуття. Тому дослідники виокремлюють поняття «суб'єктивне (особистісне) благополуччя», сутність якого полягає в емоційно-оцінному ставленні особистості до себе

самої, до власного життя, до внутрішнього і зовнішнього середовища, до взаємин з оточуючими, що впливає на загальну задоволеність життям і задоволеність різними його сферами, а також на мотивацію, розвиток та самореалізацію особистості.

Суб'єктивне благополуччя дозволяє особистості ефективно балансувати між власними інтересами, потребами, цінностями та навколишнім середовищем. Як зазначає Т. Кирпенко, «суб'єктивне благополуччя пов'язане з психологічним і соціальним здоров'ям людини, її вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим живильним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили й оптимістичного настрою. ... Суб'єктивне благополуччя – це один із показників якості життя людини і суспільства» [10, с. 153–154].

Суб'єктивне благополуччя особистості включає в себе відчуття щастя, рівень задоволеності життям, позитивне емоційне налаштування, психічне здоров'я, життєстійкість та ін. [48]. Те, якою мірою людина почувається задоволеною чи щасливою, залежить саме від неї, її цілей, цінностей і прагнень, від її відносин з іншими людьми, від її ставлення до самої себе, до власного життя і здоров'я. «Суб'єктивне благополуччя відображає благополучність різних сторін буття та включає в себе оцінку і ставлення особи до себе і свого життя, а також передбачає активність суб'єкта, що зумовлює прагнення до самореалізації, переконаність в можливості і здатність впливати на ситуації, опановувати їх» [16, с. 85].

І. Данилюк наголошує на інтеграційній структурі суб'єктивного благополуччя, яке систематично впливає на різні параметри психічного стану людини, що забезпечує успішність людської поведінки, ефективність міжособистісних взаємин, відображається не лише в настроях і станах окремої людини, а й соціуму загалом, а також моделює план розвитку стосунків у

суспільстві, формує культурні цінності, уподобання, будує соціальне планування, політику й управління [24, с. 154].

Оскільки особистість постійно взаємодіє з іншими людьми, то для неї важливим є соціальне благополуччя, сутність якого полягає в задоволеності власним соціальним статусом, стосунками, які складаються в різних сферах життєдіяльності, станом суспільства, до якого належить особистість, у відчутті власної значущості, а також спільності, соціальної підтримки, власної безпеки в суспільстві та ін. Т. Данильченко розглядає суб'єктивне соціальне благополуччя як «інтегральний соціально-психологічний феномен, що відображає усвідомлення й оцінку соціального функціонування на основі співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення соціальних потреб суб'єкта, у результаті чого особистість визначає своє соціальне буття як оптимальне й переживає відчуття приємності» [8, с. 102]. Дослідниця виокремлює такі атрибути суб'єктивного соціального благополуччя, як соціальна рефлексія, самовизначення, задоволеність соціальних потреб і позитивний афект щодо соціального функціонування.

Структурними компонентами соціального благополуччя є: соціальне прийняття, соціальна актуалізація, соціальний внесок, соціальна залученість, соціальна інтеграція [46].

Важливою складовою загального благополуччя особистості є її професійне благополуччя як критерій професійної ідентичності особистості, який характеризує її мотиви й установки, що дозволяють людині ефективно функціонувати у професійній сфері.

Як зазначають П. Варр та Н. Махва, професійне благополуччя – це процес і стан, що відображає життєву діяльність особистості, її умови та результати, а також ставлення особистості до результатів діяльності [63]. П. Варр наголошує на спрямованості фахівця на позитивну професійну діяльність, що досягається завдяки саморозвитку необхідних для професії його особистісних якостей. Саме тоді особистість

отримує задоволення від результатів своєї праці, задоволення від самої роботи, високо оцінює власне робоче місце та позитивно почувається на роботі [62].

Структурними компонентами професійного благополуччя є когнітивний (ціннісно-смилова орієнтація, ставлення до обраної професії як до ефективного засобу самореалізації, здатність сприймати нову інформацію та концентруватися на завданнях), емоційний (задоволеність роботою, емоційна оцінка робочих взаємин та умов, відсутність емоційного виснаження) і поведінковий (спрямованість і активність фахівця для задоволення його потреб та реалізації потенціалу, ефективність взаємодії з людьми, зокрема з колегами по роботі, відсутність деперсоналізації). Окрім зазначених компонентів, Дж. Ван Хорн, Т. Тун, В. Шауфелі, П. Шройрсанд виділяють також мотиваційний (автономність, саморозвиток, прагнення до професійного зростання, цілі в житті та професійній діяльності, професійна компетентність) та психосоматичний (наявність психосоматичних скарг) [60].

П. Варр важливими структурними компонентами професійного благополуччя вважає емоційне благополуччя, прагнення до зростання і розвитку, автономію особистості, причому особливу увагу приділяє саме емоційному благополуччю, яке визначається у таких трьох вимірах: задоволення – відсутність задоволення, комфорт – тривожність, ентузіазм – депресія [62]. На емоційній складовій також наголошують К. Пейдж та Д. Велла-Бродрік, розглядаючи професійне благополуччя як єдність задоволеності й емоційних переживань, пов'язаних із виконанням професійної діяльності [50], а також В. Шауфелі, виділяючи такі типи професійного емоційного благополуччя, як професійне вигорання, захоплення роботою, задоволеність роботою і залежність від роботи [57].

Із поняттям «благополуччя» тісно пов'язані такі поняття, як «добробут», «задоволеність життям», «якість життя»,

«емоційний комфорт», «щастя», «психічне здоров'я», «особистісний розвиток», «самоосвіта», «самореалізація».

Коли говоримо про добробут, то передусім спадає на думку матеріально-побутове забезпечення, достаток [4, с. 307], яке значною мірою впливає на психологічне благополуччя, оскільки забезпечує базові потреби особистості (потреби в їжі, одязі, житлі, предметах побуту та ін.), без яких благополуччя неможливе. Водночас це поняття нині все частіше використовують у поєднанні зі словом «психологічний», а отже, «психологічний добробут» є синонімом поняття «психологічне благополуччя», його суто українським відповідником (адже більшість мовознавців зазначають, що «благополуччя» є калькою російського «благополучие»). Так, К. Гавриловська та І. Павлюк визначають психологічний добробут як інтегральний психічний феномен, «що характеризує успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, супроводжується позитивним емоційним тоном, функціональним станом організму та задоволеністю життям» [7, с. 45].

Ще одне поняття, тісно пов'язане з психологічним благополуччям, – «задоволеність життям», яке досліджують не лише в психології, а й в інших сферах, зокрема в економіці. Його вважають комплексним показником, який включає загальне щастя і задоволеність людини життєвими обставинами, має широкий спектр вимірів, зокрема емоційне благополуччя, якість міжособистісних стосунків та професійні досягнення [18] та найважливішим внутрішнім фактором особистості, який визначає її ставлення до самої себе, стосунки з іншими людьми, її соціальну активність, очікування від життя та професійної діяльності, прагнення до саморозвитку та ін. Від задоволеності окремої особистості залежить її власне життя та взаємини з оточенням, а від задоволеності життям цілого суспільства (наприклад, країни) залежать стан суспільної свідомості, соціальні настрої та

очікування, врешті, майбутнє цього суспільства. Тому важливо розуміти, які чинники впливають на задоволеність життям як окремої особистості, що дозволяє покращити її добробут і психологічне благополуччя, так і суспільства загалом, щоб провадити ефективне управління, адекватну соціальну політику, планування розвитку держави [12, с. 140].

Задоволеність життям залежить від якості життя людини, яка, постійно змінюючись та еволюціонуючи, характеризує як матеріальну, так і духовну комфортність життя особистості. Якість життя значною мірою залежить від очікувань людини щодо доброго життя, які визначаються її метою, цінностями, національними особливостями, рівнем культури та соціальним оточенням. Якість життя також може виступати своєрідним еталоном чи стандартом, до якого прагне окрема людина чи суспільство загалом, постійно порівнюючи, якою мірою збігається з ним реальне життя.

Якість життя визначається багатьма факторами: рівнем здоров'я (фізичного, психічного, соціального), емоційною стійкістю (здатність контролювати емоції, долати стреси), стосунками в родині, на роботі, з друзями, сусідами та ін. (рівень взаємодії, розуміння та підтримки), освітою (доступ до якісної освіти, можливість постійно розвиватися і вдосконалюватися), професійною діяльністю (визнання особистісних і професійних якостей, можливість самореалізації та самоактуалізації, відсутність вигорання), громадською діяльністю (можливість відстоювати власні права, впливати на життя громади, виявляти громадянську позицію), фінансовим забезпеченням (економічна стабільність, доступ до матеріальних благ, належний рівень доходу, професійна зайнятість), рівнем безпеки (протидія загрозам і злочинності), релігією (можливість духовно розвиватися, задовольняти релігійні потреби), рівнем свободи (можливість вільного волевиявлення), навколишнім середовищем (доступ до чистої води, повітря, розвиток інфраструктури та ін.), культурою і дозвіллям (можливість

ознайомлення та взаємодії з культурними надбаннями, доступу до культурних та спортивних заходів, розваг, якісного відпочинку), житловими умовами (доступність і якість житла, гідний побут). Кожна людина оцінює якість свого життя відповідно до власного сприйняття, цілей, очікувань, рівня культури та системи цінностей.

Висока якість життя є основою для забезпечення психологічного благополуччя особистості, додає їй впевненості, емоційної стабільності, підвищує рівень самооцінки, допомагає якісно виконувати сімейні та професійні обов'язки, долати труднощі, конфлікти, стресові ситуації.

Психологічне благополуччя також асоціюється з емоційним комфортом, який є невід'ємним і одним із головних елементів психічного здоров'я особистості. Гармонійно організована психіка людини й емоційний комфорт сприяють кращій адаптації в суспільстві, в навикишньому середовищі, адекватному реагуванню на будь-які зміни чи кризові ситуації, дотриманню норм моралі й етики, відповідальному ставленню до життя і здоров'я власного і близьких, особистісній життєвій реалізації й ефективній професійній діяльності. Психічне здоров'я дуже тісно пов'язане з фізичним здоров'ям, про що свідчать дослідження сучасних психологів та психофізіологів [21; 28; 31; 56], зокрема великий вплив на благополуччя та гарне самопочуття людини мають заняття спортом та будь-які активності, фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі.

З іншого боку, благополуччя можна вважати основою психічного здоров'я, яке, як зауважує В. Шапар, не вичерпується лише медичними і психологічними показниками, окрім них, воно завжди відображає суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини. До основних критеріїв психічного здоров'я вчений відносить: «1) відповідність суб'єктивних образів відбиваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; 2) адекватний віковий рівень зрілості

особистісних емоційно-вольової і пізнавальної сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних відносинах; 4) здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні» [30, с. 159].

Психологічне благополуччя особистості важко уявити без особистісного розвитку та самореалізації особистості. Особистісне зростання є головним аспектом психологічного благополуччя в евдемоністичному підході (А. Уотерман [64]). Йдеться про повноту самореалізації особистості в різних життєвих обставинах і умовах, а також у професійній діяльності, про гармонію між вимогами суспільства і особистісним розвитком людини, про визначення сенсу життя, реалізацію життєвих планів і стратегій.

Одним із найоб'ємніших понять, пов'язаних із психологічним благополуччям, є поняття «щастя», яке В. Синявський та О. Сергеєнкова визначають як «почуття або емоційний стан найвищого повного вдовolenня життям, відчуття задоволення і безмежної радості, яких зазнає людина» [22, с. 320]. Щастям також можна вважати «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдовolenня та безмежної радості, яких зазнає хто-небудь» [4, с. 1637].

М. Селігман, досліджуючи щастя із позицій позитивної психології, зазначає, що «справжнє щастя приходить через виявлення і розвиток своїх найважливіших сильних сторін і використання їх щодня в роботі, любові, іграх і вихованні дітей» [58, с. 11]. Вчений пропонує, передусім, вивчати і розвивати в собі позитивні емоції, позитивні якості (йдеться про сильні сторони особистості, її чесноти і здібності, такі як інтелект, доблесть, перспектива, чесність, справедливість, лояльність), а також використовувати можливості впливу на людину позитивних інституцій (таких як демократичне суспільство, міцна сім'я та вільні дослідження), які підтримують згадані вище чесноти, а ті, у свою чергу, підтримують позитивні емоції. Причому це значно

актуальніше у кризових, аніж у сприятливих для людей ситуаціях. І справді, саме у складні та важкі часи, які зараз проживає Україна у зв'язку з російською агресією, нам вкрай необхідні такі позитивні емоції, як упевненість, надія, довіра, а також надзвичайно потрібна підтримка позитивних інституцій (сім'ї, друзів, громадських організацій, незаангажованих засобів масової інформації, демократичної держави, міжнародної спільноти). Крім цього, на думку М. Селігмана, недостатньо просто полегшити людині страждання, усунувши негативні впливи та їх причини, важливо сформувані необхідні чесноти, віднайти мету і сенс життя, вселити віру в майбутнє, навчити насолоджуватися сьогоденням, забезпечити цілісність і стійкість особистості. Переживання позитивних емоцій сприяє формуванню позитивних якостей особистості, які захищатимуть людей від нещастя і психологічних розладів у складних життєвих ситуаціях. Ефективними шляхами досягнення людиною щастя є робота в особисте задоволення, любов і виховання дітей [58].

Таким чином, аналіз наукових праць, присвячених дослідженню психологічного благополуччя, дозволяє нам визначити це багатоаспектне і динамічне поняття як властивості та психологічний стан особистості, які дозволяють їй позитивно і повноцінно функціонувати в суспільстві, адаптуватися до змін, самореалізовуватися та самовдосконалюватися, розвиваючи власні потенційні можливості, що виражається у відчутті комфортності, задоволення і повноцінності життєдіяльності та взаємодії з оточенням, щастя, власної автономності та цілісності.

Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації

Мета цього дослідження полягала у виявленні й аналізі особливостей психологічного благополуччя осіб, які пережили окупацію. Дослідження було спрямоване на глибоке розуміння психологічних особливостей впливу окупації на

психіку людини, виявлення психологічних труднощів, із якими вони зіштовхнулися, та визначення можливих стратегій поліпшення їхнього психологічного благополуччя. Вивчення цих аспектів може сприяти розвитку ефективних програм психосоціальної підтримки та створенню умов для покращення якості життя й адаптації людей, які зазнали впливу стресових ситуацій, зокрема окупації.

В емпіричному дослідженні психологічного благополуччя взяли участь 72 особи, які перебували в Харківській області під час окупації¹. Їхній досвід і переживання надають унікальну можливість зрозуміти, як обставини окупації впливають на психологічне благополуччя індивіда. Зібрані дані й аналіз дозволяють глибше зрозуміти наслідки, які чинить окупація на психічне здоров'я, та розробити рекомендації для підтримки, допомоги та покращення психологічного благополуччя постраждалих.

Включення до вибірки осіб різного вікового спектру дозволяє розглядати вплив окупації на психічне здоров'я й емоційний стан різних вікових груп. При цьому враховується, що вік може визначати різні особливості сприйняття стресових ситуацій та впливати на ефективність психологічної реабілітації. Обрана територіальна характеристика вибірки (прифронтова та пригранична зона) дозволяє врахувати специфіку впливу військових подій на психологічний стан осіб. Особи, які перебувають у цих зонах, можуть відчувати особливий рівень стресу та невизначеності, що робить їх важливими учасниками дослідження.

З метою детальнішого ознайомлення з респондентами та з'ясування проблем, які виникали у них під час окупації та після неї, було розроблено анкету, яка включала 9 питань, що дозволило нам з'ясувати стать, вік, освіту, зміну місця

¹ Опитування осіб, що пережили окупацію, в деокупованих громадах Харківської області провела магістр психології Дарина Семенцова.

проживання після 24.02.2022, перебування в окупації, тривалість перебування в окупації, звернення по психологічну допомогу, проблеми респондентів під час та після окупації (див. табл. 1).

Таблиця 1 – Загальна характеристика учасників дослідження

№ з/п	Характеристики	Результати
1	2	3
1.	Стать	Жінок: 83,3% Чоловіків: 16,7%
2.	Вік	18–29 років – 11,1% 30–40 років – 13,9% 41–55 років – 55,6% 56–65 років – 19,4%
3.	Зміна місця проживання	Не змінювали місце проживання – 83,3% Змінили місце проживання та повернулися – 11,1% Змінили місце проживання та тимчасово проживають в іншому місці – 5,6%
4.	Освіта	Середня – 22,2% Вища – 63,9% Неповна вища – 13,9%
5.	Перебування в окупації	100% осіб
6.	Звернення по психологічну допомогу	«Ні, немає потреби» – 58,3% «Ні, але хотів (-ла) би» – 19,5% «Так» – 11,1% «Важко відповісти» – 11,1%

Також було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)», «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» («The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)»),

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф («The scale of psychological well-being», адаптація М. Лепешинського), «Шкала депресії» А. Бека (Beck's Depression Inventory, BDI).

Психологічні проблеми осіб, що пережили окупацію

Вплив війни на особистість завжди деструктивний. Людям щоденно доводиться переживати травматичні події, вони стикаються з рядом проблем, починаючи від втрати можливості забезпечувати свої базові потреби та завершуючи психологічними проблемами. У будь-якому випадку зникає відчуття благополуччя в різних аспектах.

Розглянемо основні проблеми, у тому числі психологічні, з якими зіткнулися особи, що пережили окупацію, які ми виявили завдяки проведеному анкетуванню. Аналіз психологічних проблем осіб, що пережили окупацію, сприятиме усвідомленню змін у їхньому психологічному благополуччі, особливостей адаптації, впливу стресу на життєдіяльність, а також сприятиме розробленню засобів та шляхів покращення психологічного благополуччя, підтримки психічного здоров'я цієї групи осіб.

Психологічні проблеми особистості, як доводять психологи (А. Маслоу, П. Янг, В. Кеннон), тісно пов'язані та значною мірою співвідносяться з рівнем задоволення її основних потреб. Так, А. Маслоу зазначає, що людей, у яких забезпечені більшість їхніх основних потреб, можна вважати в основному задоволеними, тобто психологічно благополучними, а отже, саме від них можна очікувати найповнішої (і найздоровішої) творчості [49].

Згідно з ієрархічною системою потреб людини А. Маслоу, головними для людини є фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові, повазі та самореалізації. Найпотужнішими з усіх потреб є фізіологічні (потреба в їжі, воді, житлі, у відпочинку, а також сексуальні потреби). Як зазначає А. Маслоу, «конкретно це означає, що в людини, яка надзвичайно втрачає все в житті, найімовірніше, що основною

мотивацією будуть фізіологічні потреби, а не будь-які інші. Людина, якій не вистачає їжі, безпеки, любові та поваги, швидше за все, буде прагнути їжі сильніше, ніж чогось іншого». Причому «якщо всі потреби незадоволені, і тоді в організмі домінують фізіологічні потреби, всі інші потреби можуть просто не існувати або відсунутись на другий план» [49]. Ці потреби є найголовнішими для виживання.

Під час війни, зокрема в окупації, рівень забезпечення базових проблем суттєво знижується або й зовсім стає неможливим. Як зазначали опитувані, існувала реальна загроза їхньому життю та здоров'ю через бойові дії та сильні обстріли на території громади, арешти, репресії та жорстокість ворога, що суттєво впливає психологічно, викликає сильні емоції страху, безпорадності, невпевненості, призводить до постійних очікувань небезпеки, переживання напруги (навіть у відносно спокійні періоди), психологічних розладів, депресії й апатії. Бойові дії часто ставлять людей перед вибором між небезпекою залишатися вдома та ризиком виїзду на безпечніші території.

На територіях, де ведуться бойові дії, та в окупації часто є брак або й взагалі відсутність продуктів харчування через неможливість належного постачання чи критичні обмеження і контроль ресурсів окупаційними силами. Відчуття голоду, невпевненість у наявності достатньої кількості їжі та питної води, а також обмежений доступ до них можуть призводити до зниження енергії, втрати життєвих сил, стресу, апатії та ін. Це впливає як на фізичне здоров'я, так і на психічний стан особистості, збільшуючи ризик виникнення депресії та тривожних розладів.

Психологічно важкими для людей в окупації є також втрата житла через його руйнування чи незаконне заволодіння ним окупантами, що посилюється неможливістю його відновлення або справедливого вимагання повернення через органи державної влади, відсутністю чи обмеженим доступом

до соціальних послуг. Це викликає почуття втрати, несправедливості, розчарування, безнадії та суттєво погіршує їхнє психологічне благополуччя.

Іншою не менш важливою проблемою під час окупації є обмежений доступ до медичних засобів. Це серйозний фактор, оскільки життєво необхідні ліки, медичні процедури та надання медичної допомоги можуть бути недоступними. Люди, які постійно використовують стабілізуючі медикаменти чи потребують регулярного лікування та медичного супроводу, можуть стикатися із загрозою погіршення стану здоров'я через їх відсутність.

Серйозні наслідки для фізичного та психологічного благополуччя людей в окупації може мати відсутність світла, що, передусім, впливає на їхній психічний стан. Нестача освітлення в темну пору доби може викликати стрес, тривогу та відчуття небезпеки, а особливо в умовах окупації. Забезпечення джерела світла є важливим для збереження відчуття безпеки та нормалізації сну. Нестача найнеобхідніших побутових умов (наявність електро-, газо- та водопостачання), предметів, одягу і взуття також може створювати додатковий дискомфорт людям на окупованих територіях, призводити до антисанітарії, захворювань і епідемій.

Ще одна важлива потреба людини – потреба в безпеці, яка полягає в необхідності захисту від фізичних і психологічних небезпек із боку навколишнього світу і впевненості в тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому.

Життя в окупації сповнене різних небезпек: загроза життю, репресії, арешти, фізичне насилля, зґвалтування, втрата житла, майна, роботи, здоров'я, неможливість забезпечити достойне життя собі та родині та ін. Все це призводить до постійного відчуття страху або й жаху, нестабільності та втрати контролю над власним життям, до переживання за своє життя та життя своїх рідних і близьких. Жах виникає через

жорстокість і непередбачуваність ситуацій. Постійний стрес, спричинений загрозою та невизначеністю, викликає тривогу. Люди переймаються своєю безпекою, майбутнім і долею близьких. Надмірна тривога може впливати на їхнє повсякденне функціонування. Для людини, яка тривалий час перебуває в небезпеці, пошук безпеки може стати домінуючою метою, для неї «практично все виглядає менш важливим, ніж безпека (навіть іноді фізіологічні потреби, які задоволені, тепер недооцінюються). Людину в такому стані, якщо він досить екстремальний і досить хронічний, можна охарактеризувати як таку, що живе майже задля безпеки» [49].

Наслідками постійних стресів, тривог, страхів, невизначеності та нестабільності, які виникають через відсутність безпеки, можуть бути фізична, емоційна та психічна втома, виснаженість, паніка, апатія, вразливість, втрата енергії та неможливість справлятися зі звичними обов'язками і справами, безпомічність, невпевненість у майбутньому. В умовах нестабільності, невизначеності, непередбачуваності та постійної загрози можливих бойових дій ці стани можуть поглиблюватися та продовжуватися навіть після усунення загроз і небезпек (людина залишається емоційно напруженою, роздратованою, тривожною, нервовою, постійно очікує негативних подій у майбутньому), призводити до тривожних, посттравматичних стресових, компульсивно-обсесивних та інших розладів, депресій. Це, у свою чергу, може впливати на відносини в родині, на соціальну взаємодію та на якість життя загалом.

Особливо негативно відсутність безпеки позначається на дітях. Ненадійний, небезпечний або непередбачуваний світ викликає у дитини почуття тривоги і небезпеки. Як зауважує А. Маслоу, «зіткнення звичайної дитини з новими, незнайомими, дивними, некерованими подразниками або ситуаціями занадто часто викликає небезпеку або реакцію жаху, як, наприклад, втрата або навіть розлука з батьками на

короткий час, зіткнення з новими обличчями, новими ситуаціями або новими завданнями, вигляд дивних, незнайомих або неконтрольованих об'єктів, хвороба чи смерть» [49]. Для дитини має бути створений безпечний, впорядкований, передбачуваний, організований світ, на який вона може розраховувати, де не трапляються несподівані, некеровані чи інші небезпечні речі, де також є всесильні батьки, які оберігають і захищають її від зла.

Отже, психологічне благополуччя дітей значною мірою залежить від їхніх батьків, які повинні забезпечити упорядковане та спокійне середовище, у якому діти почуватимуться безпечно. Однак в умовах окупації, невизначеності та постійної загрози батьки також сильно переживають тривогу і страх за своїх дітей, їхній розвиток і майбутнє, що суттєво ускладнює можливості забезпечення дітям безпеки і комфорту. Це може викликати як у батьків, так і в їхніх дітей постійний стрес, невпевненість і відчуття безпорадності.

Водночас в умовах надзвичайних ситуацій, таких як війна, окупація, фізичне насилля чи дезорганізація суспільства, потреба в безпеці виступає активним і домінуючим мобілізатором усіх ресурсів організму людини, що дозволяє їй виживати і справлятися з багатьма труднощами [49].

В умовах окупації, як свідчать результати анкетування, суттєво порушуються соціальні зв'язки, а отже, не задовольняються або не повною мірою задовольняються потреби в любові, прихильності та приналежності. В умовах окупації приналежність людей до України, до українського народу агресори намагаються змінити на ворожу, окупанти можуть втручатися в особисте життя громадян, порушуючи їх права і свободу, люди, які навколо, можуть зовсім по-іншому проявлятися (наприклад, підтримувати окупаційну владу, співпрацювати з нею), що призводить до руйнування звичних взаємозв'язків між знайомими, друзями, сусідами та іншими

членами громади та часто унеможлиблює таку необхідну підтримку і допомогу один одному в складних умовах окупації.

Незадоволення потреби в любові, прихильності та приналежності може призводити до того, що людина як ніколи гостро відчуватиме відсутність друзів, коханої людини або дітей [49]. В умовах окупації це суттєво підсилюється обмеженням зв'язків із рідними і друзями, особливо коли люди опинилися по різні сторони лінії фронту. Як зазначають респонденти, найскладнішими були неможливість отримання новин та достовірної, об'єктивної і надійної інформації через відсутність мобільного зв'язку й інтернету, обмеження у свободі слова та інформаційних ресурсах, внаслідок чого ширяться чутки та може виникати паніка, брак підтримки з боку родини і близьких людей, страх за їхню долю, відчуття ізоляції. Окрім цього, ворожий інфопростір, де відсутня правдива інформація про стан воєнних дій і події в Україні й регіоні, а також агресивна російська пропаганда негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, що опинилася в окупації. Все це може викликати ряд негативних наслідків: психологічний дискомфорт і відчуття внутрішньої напруги через відсутність звичних соціальних контактів; страх за близьких та відчуття втрати контролю над ситуацією та своїм життям через невизначеність і невпевненість у майбутньому; тривожні розлади і депресії через самотність і відсутність підтримки; безсоння, неврози та погіршення загального самопочуття через постійний стрес, спричинений небезпекою для рідних; соціальна ізоляція та втрата зв'язків із реальністю через страх і недовіру до оточення; зниження самооцінки та погіршення самопочуття через внутрішні конфлікти і невпевненість у власних переконаннях; проблеми у встановленні нових соціальних контактів та загострення психологічних проблем; порушення внутрішнього балансу та відчуття втрати приналежності через зміни в соціальних нормах та взаємодіях; емоційна нестабільність; втрата сенсу

життя та ін. У таких умовах людина стає вразливою до впливу маніпуляцій та пропаганди окупантів, які можуть змінювати чи приховувати факти для досягнення своїх цілей.

Одним із важливих елементів психологічного благополуччя є самоповага, а також повага та визнання з боку оточення. Як зазначав А. Маслоу, «всі люди в нашому суспільстві (за кількома патологічними винятками) мають потребу або бажання стабільної, твердої, зазвичай, високої оцінки себе, самоповаги та поваги інших» [49]. Вчений підтвердив, що заснована самооцінкою має на увазі «те, що міцно ґрунтується на реальних можливостях, досягненнях і повазі з боку інших». Потреби в повазі, на його думку, – це, по-перше, «прагнення до сили, до досягнень, до адекватності, до впевненості перед обличчям світу, а також до незалежності та свободи»; по-друге, це «прагнення до репутації чи престижу (визначаючи це як повагу чи пошану з боку інших людей), визнання, уваги, важливості чи вдячності» [49]. Завдяки задоволенню цієї потреби людина може почуватися впевнено, відчувати свою цінність, силу, здатність і адекватність бути корисною і необхідною у світі.

В умовах окупації, зазвичай, знецінюється та принижується поневолений народ, не визнаються та заперечуються досягнення, компетентності та цінності людей. Це породжує відчуття неповноцінності, слабкості й безпорадності, що, у свою чергу, «викликає або базове знеохочення, або компенсаторні чи невротичні тенденції» [49]. Такий стан підсилюється проблемами з працевлаштуванням. Неможливість отримати роботу може вплинути на різні аспекти життя та психологічного благополуччя:

–по-перше, втрата роботи може порушити стабільність фінансового стану, що викликає тривогу та невпевненість у майбутньому; без можливості заробляти кошти особа може відчувати себе залежною від інших, а це може викликати стрес та впливати на самоповагу;

–по-друге, робота може бути для багатьох людей джерелом самоідентифікації та соціального визнання; втрата цього аспекту може викликати почуття втрати значущості, особливо в умовах конфліктної ситуації;

–по-третє, невпевненість у майбутньому професійному розвитку може викликати тривогу і стрес; особа може втратити перспективу та мету, пов'язані з кар'єрою, що впливає на її загальний психічний стан;

–по-четверте, недоступність робочих можливостей може вплинути на соціальні відносини; особа може відчувати відчуження від суспільства та колективної діяльності, що викликає відчуття самотності й ізоляції.

В умовах окупації особистість також не має повноцінних можливостей для розвитку, самовдосконалення і самореалізації, адже належним чином не функціонують підприємства, наукові установи, освітня сфера, сфера дозвілля, сфера обслуговування тощо. Коли людина не робить те, до чого вона здатна, в неї може виникати незадоволення та неспокій. А. Маслоу наголошує: «Якою людина може бути, вона повинна бути» і називає цю потребу потребою в самореалізації [49]. Особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації є важливою складовою психологічного благополуччя. Стресові ситуації, які виникають в окупації, можуть ускладнити цей процес, роблячи його складним і навіть болісним, однак вони, водночас, можуть стати викликом і потужним стимулом для особистісного зростання.

Окупація може позбавити людину чітких життєвих цілей, перешкоджати визначенню мети в умовах постійного стресу і загрози та пошуку сенсу свого існування. Відсутність перспектив, мети в житті, невизначеність, нестабільність і непередбачуваність життя в окупації можуть породжувати у людини відчуття зневіри, коли втрачається віра в майбутнє, виникають сумніви щодо власних можливостей контролювати

своє життя. Це також призводить до тривожності, відчуття безпорадності та вразливості, втрати сенсу власного існування.

Таким чином, під час окупації люди стикаються з низкою серйозних проблем, як матеріальних (втрата житла, брак коштів, продуктів, електроенергії, медикаментів і медичної допомоги, відсутність зв'язку і достовірної інформації та ін.), так і психологічних (страх, стрес, тривога, втома, почуття невпевненості, психологічного дискомфорту, нестабільності, втрати, несправедливості, безпорадності, виснаженості, вразливості, розчарування, безнадії та зневіри, порушення внутрішнього балансу, зниження самооцінки, порушення соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, погіршення загального самопочуття, втрата зв'язків з реальністю, безсоння, психологічні розлади, неврози, паніка, депресія, апатія, втрата сенсу життя тощо). Ці проблеми взаємодіють та створюють складний контекст для психологічного благополуччя людей, які пережили окупацію.

Після окупації люди стикаються з низкою складних проблем, які визначають їхній повсякденний життєвий ритм і психічний стан. Це період адаптації до нових реалій, де важливими є психологічна підтримка і психологічний супровід, які допоможуть людям відновитися психологічно, віднайти сенс життя, визначити чіткі цілі на майбутнє і подолати матеріальні та психологічні проблеми.

Емоційний стан суспільства непередбачуваний та коливається від ейфорії до негативних виявів. Населення періодично переживає стани величезного оптимізму, спричинені успіхами Збройних Сил України, які відзначаються і жваво обговорюються в інформаційному просторі. Такі моменти сповнені вірою та надією на краще майбутнє, однак ці періоди ейфорії нерідко супроводжуються комплексом негативних емоцій, що виникають при усвідомленні вартості, яку суспільство заплатило за досягнення цих успіхів. Прикладом є ситуація після

деокупації населених пунктів, коли спочатку люди переживають безмежну радість, відчувають полегшення і віру в краще, однак позитивні емоції швидко змінюються на негативні, такі як страх, відчай і паніка, коли відкриваються жахливі злочини, скоєні окупаційною армією, всі негативні наслідки (руйнування, втрати та ін.). Таке коливання емоцій віддзеркалює складність психологічного стану суспільства, яке змушене адаптуватися до викликів і стресів, пов'язаних із війною й окупацією. Це явище стає об'єктом уваги досліджень, спрямованих на розуміння впливу подій окупації на емоційну стійкість і благополуччя громадян.

Враховуючи сталі обмеження, такі як комендантська година та перевірка документів, населення може спочатку відчувати певну надію на те, що конфлікт швидко завершиться, і вони знову зможуть повернутися до звичного способу життя. Проте з плином часу, коли військові дії тривають упродовж тривалого періоду, ця надія може почати втрачатися, а взамін посилюються негативні психічні стани, такі як депресія і панічні стани. Довготривалі умови воєнного стану також можуть викликати депресивний настрій у населення, оскільки вони стикаються з викликами щоденного функціонування в умовах обмежень і загроз. Невизначеність і страх перед майбутнім можуть негативно позначитися на загальному психічному стані особистості.

Отже, психологічна підтримка та розробка ефективних стратегій адаптації стають ключовими завданнями для забезпечення психічного благополуччя та реабілітації осіб, що пережили окупацію.

Результати дослідження психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації

Щоб з'ясувати наявність і вираженість симптомів посттравматичного стресового розладу, ми використали методику «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)». Результати опитування за цією методикою представлено на

рис. 1, який відображає розподіл респондентів на основі їхнього загального балу та дозволяє оцінити наявність або відсутність ПТСР.

Кожен із секторів, представлених у діаграмі (рис. 1), показує різні рівні вираженості ПТСР: «відсутність ПТСР» (0–30 балів), «пограничний стан» (31–33 бали) та «наявність ПТСР» (34 бали і вище). Як бачимо на рис. 1, у більшості респондентів (66,7%) наявний ПТСР, 30% респондентів мають пограничний стан та у 3,3% ПТСР відсутній.

Якісний аналіз проявів ПТСР дозволяє стверджувати, що найбільш вираженим симптомом у групі респондентів є нав'язливі спогади (1,78), дещо менш вираженими – уникнення (середній бал – 1,6) та зміни збудження й реактивності (1,57), а найменш вираженим – негативні думки й емоції (1,42) (див. рис. 2). Це свідчить про достатньо сильну психологічну травматизацію осіб, що перебували в окупації, та її вплив на емоційний стан респондентів.

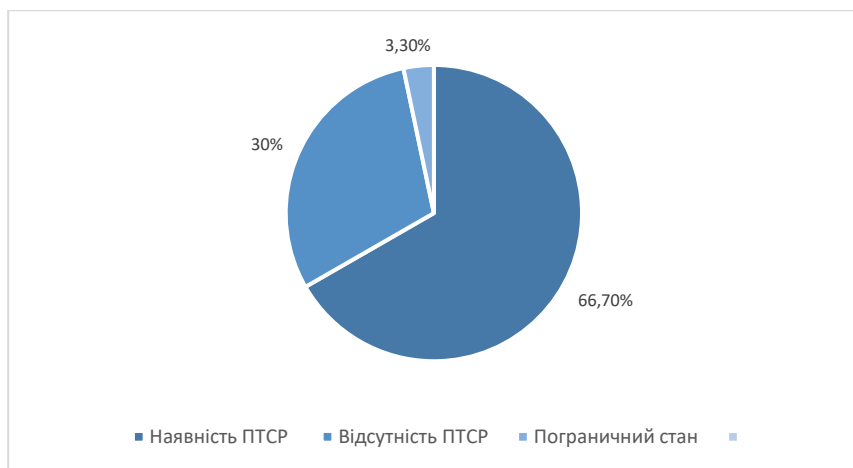


Рисунок 1 – Результати опитування за методикою PCL-5 (кількісний аналіз)



Рисунок 2 – Результати опитування за методикою PCL-5 (якісний аналіз)

Таким чином, окупація українських територій є сильною травматичною подією, яка суттєво порушила психологічне благополуччя більшості респондентів, що взяли участь у нашому дослідженні.

На рис. 3 представлено результати опитування за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

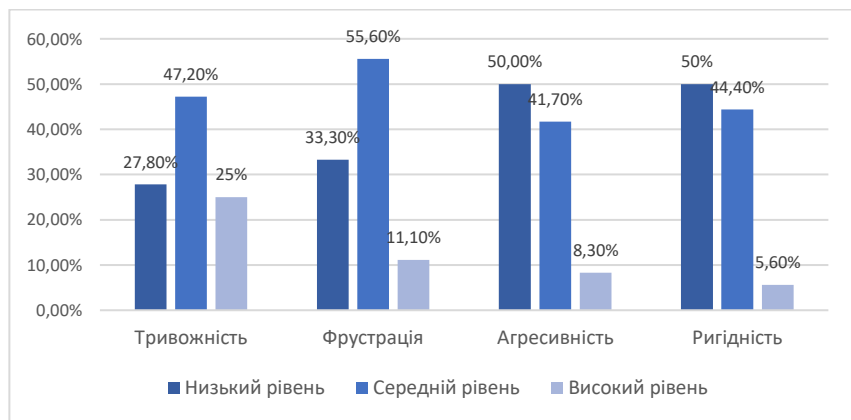


Рисунок 3 – Результати опитування за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

Як видно на рис. 3, у респондентів переважає середній рівень тривожності (47,2%), що може вказувати на те, що більшість осіб знаходяться в стані допустимої реакції на стресові ситуації, вони можуть відчувати стурбованість або нервовість, але це не перешкоджає їхньому повсякденному функціонуванню. Низький рівень тривожності свідчить про відносно спокійний підхід до життя у приблизно третини групи (27,8%), у той час як особи з високим рівнем (25%) можуть потребувати додаткової уваги та підтримки.

Щодо фрустрації, то найчастіше виявляється середній рівень (55,6%), що може відображати вміння давати раду з певним рівнем невдач і труднощів, хоча і не без емоційного напруження. Низький рівень фрустрації вказує на високу стійкість і самооцінку в понад третини учасників (33,3%), тоді як високий рівень (11,1%) може бути ознакою потенційних викликів у самопочутті та поведінці.

Також у більшість респондентів виявлено низький (50%) та середній (41,7%) рівні агресивності. Низький рівень агресивності є свідченням спокійної та контрольованої поведінки, тоді як середній рівень агресивності може вказувати на наявність внутрішньої напруги, яка іноді проявляється в конфліктних ситуаціях. Високий рівень агресивності присутній у найменшій кількості респондентів (8,3%) і сигналізує про необхідність розвитку навичок управління гнівом.

Ригідність представлена більшою мірою на низькому (50%) та середньому (44,4%) рівнях, що може свідчити про наявність гнучкості в поведінці та прийнятті рішень. Водночас високий рівень ригідності виявлено у незначній кількості респондентів (5,6%), що може вказувати на їхні труднощі у пристосуванні до змін та необхідність роботи над адаптацією до нових обставин.

Таким чином, найбільш вираженою у групі опитаних нами респондентів є тривожність (середній бал – 10,17), дещо

менше виражені фрустрація (8,86) й агресивність (7,78) та найменше виражена ригідність (6,89).

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» («The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)») дозволила нам виміряти особистісне відчуття благополуччя та задоволення життям осіб, що перебували в окупації, зокрема те, наскільки вони вважають своє життя успішним, задовільним і насиченим (див. рис. 4). Оцінювалися такі критерії, як «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм із приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, зростати і розвиватися як особистість тощо), «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатися спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо) та «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутися за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) [51].

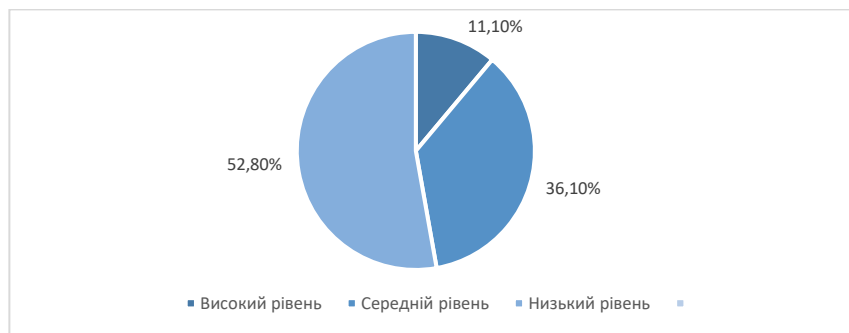


Рисунок 4 – Суб'єктивне благополуччя осіб, що пережили окупацію

Як видно на рис. 4, високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено лише в 11,1%, середній – у 36,1% та низький – у 52,8% респондентів. Отже, більшість осіб, які

пережили окупацію, в цілому не задоволені своїм життям і оцінюють його як недостатньо добре.

Ми також проаналізували результати опитування за субшкалами «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» (див. табл. 2).

Як видно з табл. 2, більшість респондентів (55,6%) має середній рівень психологічного благополуччя, що дозволяє їм справлятися з повсякденними проблемами і викликами. У 30,6% – низький рівень благополуччя, який свідчить про значні емоційні труднощі та незадоволеність життям. Високий рівень психологічного благополуччя виявлено у найменшій кількості респондентів (13,8%), які мають добре емоційне здоров'я та загалом задоволені життям.

Таблиця 2 – Результати опитування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (за шкалами)

№ з/п	Шкала	Рівень	У відсотках
1	Психологічне благополуччя	Низький	30,6%
		Середній	55,6%
		Високий	13,8%
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	Низький	66,7%
		Середній	22,2%
		Високий	11,1%
3	Стосунки	Низький	55,6%
		Середній	33,3%
		Високий	11,1%

Що стосується задоволеності респондентів своїм фізичним здоров'ям, то більшість учасників (66,7%) також показали низький рівень. Це вказує на проблеми з фізичним

здоров'ям чи недостатню фізичну активність. Середній рівень фізичного здоров'я і благополуччя виявлено у 22,2% респондентів та високий – в 11,1%. Отже, можна стверджувати, що третина осіб, що пережили окупацію, мають непоганий стан здоров'я і достатньо високу фізичну активність.

Аналіз результатів за шкалою «стосунки» показав, що більшість респондентів мають низький рівень (55,6%), що свідчить про труднощі у взаєминах та невдоволення міжособистісними контактами. Середній рівень виявлено у 33,3% та високий – лише в 11,1% респондентів, у яких здорові соціальні зв'язки, присутні взаєморозуміння і підтримка.

Таким чином, більшість осіб, які пережили окупацію, мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, причому психологічне благополуччя у більшості виявлено на середньому рівні, значно нижчою є оцінка респондентами власного фізичного здоров'я та міжособистісних контактів.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф («The scale of psychological well-being», адаптація М. Лепешинського) є дієвим інструментом для вимірювання різних аспектів психологічного благополуччя особистості та дозволяє глибше зрозуміти психологічний стан і якість життя особистості.

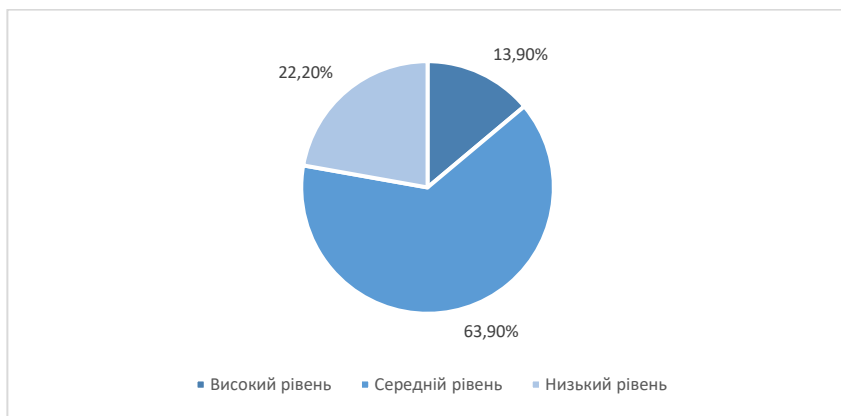


Рисунок 5 – Рівень психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф

Як бачимо на рис. 5, більшість (63,9%) осіб, що пережили окупацію, мають середній рівень психологічного благополуччя, низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 22,2% та високий – у 13,9% респондентів, що значною мірою співвідноситься з результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (див. рис. 4 і табл. 2).

Результати опитування за субшкалами, які дають повніше й детальніше уявлення про психологічне благополуччя осіб, що пережили окупацію, представлені в табл. 3.

Таблиця 3 – Результати опитування за методикою
«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (субшкали)

№ з/п	Шкала	Рівень	У відсотках
1	2	3	4
1	Позитивні відносини з оточуючими	Високий	11,1%
		Середній	72,2%
		Низький	16,7%
2	Автономія	Високий	22,2%
		Середній	66,7%
		Низький	11,1%
3	Керування середовищем	Високий	11,1%
		Середній	77,8%
		Низький	11,1%
4	Особистісне зростання	Високий	11,1%
		Середній	63,9%
		Низький	25,0%
5	Цілі в житті	Високий	8,3%
		Середній	80,6%
		Низький	11,1%

Продовження таблиці 3

№ з/п	Шкала	Рівень	У відсотках
1	2	3	4
6	Самоприйняття	Високий	19,4%
		Середній	63,9%
		Низький	16,7%
7	Загальний бал	Високий	13,9%
		Середній	63,9%
		Низький	22,2%

Як видно з табл. 3, результати опитування показують, що більшість респондентів (72,2%) відчують середній рівень, а 16,7% респондентів – низький рівень позитивних відносин з оточуючими, що може бути пов'язано з переживаннями ізоляції та труднощами в проявах емпатії й турботи як наслідків стресових подій, зокрема такої, як окупація. Водночас та 11,1% мають високий рівень за цією субшкалою, що вказує на їхню здатність підтримувати близькі та довірливі відносини, незважаючи на непрості життєві обставини.

Автономія виявилася високою у 22,2% респондентів та середньою – у 66,7% респондентів, що свідчить про їхню достатню незалежність і здатність протистояти соціальному тиску як реакцію на потребу самозбереження та самоутвердження в умовах окупації. Низький рівень автономії виявлено в 11,1% учасників, який вказує на залежність їхнього самопочуття від думки інших, що також може бути наслідком стресу та нестабільності.

Здатність керувати середовищем у більшості респондентів (77,8%) виявлено на середньому рівні, що підкреслює відчуття контролю над власним життям і позитивне сприйняття особистісного прогресу, а також однакова кількість

респондентів має високий та низький рівні керування середовищем (по 11,1%).

Особистісне зростання виявлено в більшості респондентів на середньому рівні (63,9%). У четвертині респондентів (25%) виявлено низький рівень особистісного зростання та всього в 11,1% – високий рівень, що може свідчити про брак внутрішнього ресурсу і прагнення осіб, що пережили окупацію, до саморозвитку, очевидно, через важкі умови життя та розчарування.

Цілі в житті виявляються у більшості респондентів (80,6%) на середньому рівні, в 11,1% – на низькому та у 8,3% – на високому рівнях. Отже, можемо констатувати, що дещо недостатнім є внутрішнє почуття свідомості й осмисленості свого життєвого шляху в осіб, що пережили окупацію. Тому важливо працювати над визначенням цілей у житті, що допоможе кращому і швидшому їхньому психологічному відновленню після травматичних подій.

Самоприйняття виявлено на середньому рівні у 63,9% респондентів, на високому рівні – у 19,4% та на низькому рівні – у 16,7%, що дозволяє зробити висновок про критичне ставлення осіб, що пережили окупацію, до себе та необхідність психологічної підтримки для покращення самооцінки. Однак 5 частина вибірки здатна підтримувати позитивне ставлення до себе та свого минулого, навіть з урахуванням пережитих труднощів.

Загалом результати опитування за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф вказують на достатню внутрішню силу та резильєнтність респондентів, а також на існуючі виклики і проблеми, на необхідність адресної підтримки для поліпшення емоційного благополуччя осіб, що пережили окупацію. Важливо надати додаткову психологічну допомогу та психологічний супровід для тих, хто має низькі показники за цими субшкалами, з метою підтримки їхнього

психологічного відновлення, покращення психологічного благополуччя та подальшого розвитку і самовдосконалення.

«Шкала депресії» А. Бека (**Beck's Depression Inventory, BDI**) дозволила нам виявити симптоми депресії та визначити ступінь їхньої серйозності. Результати опитування за цією методикою представлені на рис. 6.

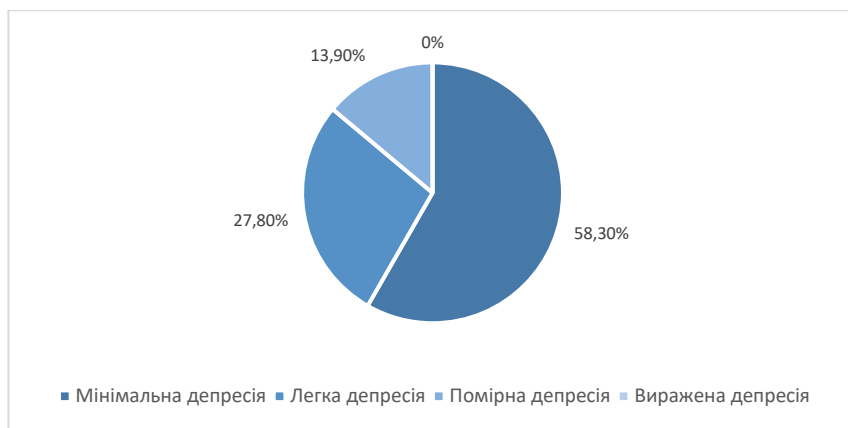


Рисунок 6 – Результати опитування за методикою «Шкала депресії» А. Бека

Як видно на рис. 6, у більшості осіб (58,3%) – мінімальна депресія, що свідчить про загальне задоволення життям, відсутність серйозних психоемоційних проблем, стійкість до стресу і здатність до позитивного сприйняття життєвих обставин осіб, що пережили окупацію. Легка депресія (субдепресія) наявна у 27,8% респондентів, що може відображати періодичні переживання поганого настрою або труднощі, які не досягають рівня клінічної депресії, але все ж потребують уваги з метою запобігання подальшому погіршенню емоційного стану. У 13,9% респондентів виявлено помірну депресію, що може сигналізувати про серйозніші психологічні проблеми, які впливають на їхню здатність функціонувати, ці особи потребують професійної уваги та

можливої інтервенції. Виражену депресію (середньої важкості) у групі досліджуваних нами респондентів не виявлено.

Отже, серед респондентів переважають особи без депресивних симптомів, проте існує певний відсоток осіб, що мають різні прояви депресії, які потребують уваги та можливої допомоги психолога. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики та підтримки осіб з емоційними труднощами, які пережили окупацію.

Таким чином, особи з досвідом окупації достатньо сильно психологічно травмовані, у них суттєво порушений психічний стан, що виявляється у надмірній тривожності, фрустрації й агресивності. Більшість із них у цілому не задоволені своїм життям, мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, середній рівень психологічного благополуччя, а також низький рівень задоволення власним фізичним здоров'ям і міжособистісними контактами. Водночас результати опитування вказують на відсутність серйозних депресивних симптомів та достатню внутрішню силу та резильєнтність більшості респондентів. Своєчасна реакція на існуючі виклики і проблеми, якісна діагностика й ефективна адресна психологічна підтримка та психологічний супровід сприятимуть швидкому відновленню, поліпшенню емоційного благополуччя та подальшому розвитку і самовдосконаленню осіб, що пережили окупацію.

Шляхи забезпечення і розвитку психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації

Психологічне благополуччя, як відомо, залежить від багатьох чинників, тому його забезпечення і розвиток мають бути комплексними та включати:

–забезпечення базових потреб осіб, що пережили окупацію, зокрема таких, як фізична безпека, доступ до продуктів, води та ліків, житло, де є можливості для нормального сну, діяльності й відпочинку, фізичний комфорт

(теплий чистий одяг, чистота і порядок навколишнього середовища, можливість помитися та приготувати їжу, спокій);

–забезпечення особам, що пережили окупацію, відчуття власної гідності та значущості, належних прав і свобод;

–звернення до фахівців (лікарів, психологів, психотерапевтів чи психіатрів, соціальних працівників та ін.) та отримання від них належної допомоги чи консультацій, які сприятимуть розв’язанню складних психологічних проблем, спричинених стресовими ситуаціями, пережитими в окупації;

–налагодження та підтримування зв’язків із рідними, друзями, значущими спільнотами з метою взаємопідтримки та взаємодопомоги, вивільнення емоцій та почуттів, пережитих під час окупації, обміну досвідом виживання та подолання психологічних наслідків окупації;

–підтримання про себе (належне харчування, відновлення режиму сну, фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, улюблені заняття, уникнення вживання шкідливих речовин, отримання нового цікавого та корисного досвіду тощо);

–прийняття власних емоцій (особливо негативних) як нормальної реакції на стрес та набуття навичок управління ними.

Відновлення і розвиток психологічного благополуччя осіб, що пережили окупацію, може відбуватися на різних рівнях.

На *індивідуальному рівні* актуальними є надання психотерапевтичної допомоги (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, що допоможе замінити негативні думки та спричинені ними патерни поведінки на позитивне мислення та конструктивні дії; EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей), арттерапевтичні практики та ін.); практики майндфулнес, такі як дихальні вправи, медитація, прийняття власних думок, фокусування на теперішньому моменті, які дозволяють навчитися краще контролювати себе у потрібний момент, управляти власними тривожними думками, контролювати власні дії, позбутися поганих звичок, розвиток

особистісних ресурсів, зокрема резильєнтності [23], стресостійкості, саморегуляції, самоусвідомленості, здатності до рефлексії тощо, розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє усвідомлювати й керувати власними емоціями, у тому числі управляти реакцією на стрес, а також постійне підвищення власної психологічної грамотності.

На цьому рівні актуальними є як фізичні, такі духовні методи відновлення і розвитку психологічного благополуччя. *Фізичні методи* передбачають систематичні заняття різноманітними видами посиленої фізичної активності, що сприяє зниженню рівня кортизолу, який виробляється при стресі, та виробленню гормону щастя – ендорфінів; здорове харчування, яке дозволяє підтримувати енергетичний баланс та забезпечувати гарне самопочуття; здоровий сон, який забезпечує якісний відпочинок, відновлення сил та накопичення енергії. До *духовних методів* можна віднести різноманітні духовні практики (молитва, участь у релігійних обрядах, медитації), які сприяють віднайденню внутрішнього спокою, та розвиток духовних цінностей, віднайдення сенсу життя та діяльності.

На *соціальному рівні* важливими є: відновлення зв'язків із родичами, близькими і спільнотами, соціальна підтримка, що забезпечують впевненість і стабільність; участь у різноманітних програмах взаємодопомоги та взаємопідтримки, що сприяє успішному спільному подоланню проблем, забезпечує колективну взаємодію; залученість до суспільно корисної діяльності волонтерських та громадських ініціативах, які сприяють переключенню на конструктивну діяльність, що приводить до зменшення переживань і тривог, підвищення власної значущості.

На *інституційному рівні* необхідними є розроблення та впровадження програм реабілітації та соціальної інтеграції осіб, що пережили окупацію, розвиток системи кризової та довготривалої психологічної допомоги, проведення

просвітницько-психологічних заходів, розвиток сфери психологічного здоров'я в Україні.

Важливою складовою забезпечення психологічного благополуччя осіб, постраждалих від війни в Україні, на думку Максим О. В. та Рябовол Т. А., є робота з їхніми цінностями та майбутнім [18].

Розвитку особистісних ресурсів, активізації внутрішніх стратегій подолання та формування адаптивних моделей поведінки, на думку С. Дубінського, сприяє коучинговий підхід, який є не альтернативою психотерапії чи клінічній допомозі, а має використовуватися в якості додаткового, ресурсно орієнтованого інструмента у структурі комплексних програм реабілітації та адаптації. Коучингові стратегії «можуть бути інтегровані у вигляді: коучингових модулів у тренінгових програмах (робота з цілями, ресурсами, цінностями, майбутнім); індивідуальних сесій підтримки після завершення основного курсу лікування, спрямованих на консолідацію досягнутих змін; груп взаємопідтримки з елементами коучингу, де учасники вчаться ставити один одному «підтримуючі» питання та разом шукати рішення» [9, с. 71].

Отже, відновлення та розвиток психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації потребують комплексного, системного та довготривалого підходу, що поєднує індивідуальні, соціальні та інституційні заходи підтримки. Передумовою ефективного відновлення є насамперед задоволення базових фізичних і психологічних потреб людини, забезпечення відчуття безпеки, гідності, соціальної приналежності та доступу до кваліфікованої професійної допомоги.

На індивідуальному рівні особливого значення набуває розвиток особистісних ресурсів, зокрема резильєнтності, стресостійкості, саморегуляції, емоційного інтелекту та психологічної грамотності, а також застосування сучасних психотерапевтичних, тілесно орієнтованих, майндфулнес- та

арттерапевтичних практик. Важливим чинником підтримання психологічного благополуччя є також здоровий спосіб життя, фізична активність, якісний сон, збалансоване харчування та духовні практики, що сприяють відновленню внутрішньої рівноваги й пошуку життєвих смислів.

Не менш важливу роль відіграє соціальний рівень підтримки, який передбачає відновлення соціальних зв'язків, залучення до діяльності громад, програм взаємодопомоги, волонтерських та інших суспільно корисних ініціатив. Соціальна інтеграція сприяє подоланню ізоляції, формуванню відчуття приналежності, зміцненню віри у власні сили та підвищенню якості життя.

На інституційному рівні пріоритетним завданням є розвиток системи кризової та довготривалої психологічної допомоги, впровадження комплексних програм реабілітації та соціальної інтеграції осіб, які пережили окупацію, а також розширення просвітницької діяльності щодо збереження психологічного здоров'я. Перспективним напрямом є інтеграція ресурсно орієнтованих підходів, зокрема коучингових технологій, у комплексні програми психологічного супроводу, що сприятиме активізації внутрішніх ресурсів людини, формуванню життєвих перспектив і зміцненню її психологічного благополуччя.

Таким чином, ефективне забезпечення психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації можливе лише за умови комплексної взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та інституційних механізмів допомоги, спрямованих не лише на подолання наслідків психотравмуючого досвіду, а й на відновлення повноцінного функціонування, соціальної активності та життєстійкості особистості.

Список використаних джерел:

1. Біженці та внутрішньо переміщені особи України на шляхах війни: кроки незламності: монографія /

В. І. Подшивалкіна, Н. В. Коваліско та ін.; за ред. М. В. Бірюкової. Харків, 2023. 381 с.

2. Борисова О. В., Знаткова О. М., Кульга О. О., Нікітіна В. В. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні: монографія / Луган. нац. аграр. ун-т. К. : Видавничий дім «Кондор», 2019. 468 с.

3. Брюховецька О., Чаусова Т., Інжисєвська Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1. С. 23–32. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>

4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

5. Вірна Ж. П. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 104–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_12

6. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

7. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 3. С. 45–49. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42517/1/27-.pdf>

8. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 28. С. 93–107.

9. Дубінський С. В. Психологічні наслідки війни та коучингові підходи до відновлення. Alfred Nobel University journal of pedagogy and psychology. 2025. № 2 (30). С. 62–76. DOI: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-5>

10. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блаkitна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ; Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.

11. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47–53. URL: nbuv.gov.ua/UJRN/apsp_2015_4_10

12. Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. Габітус. 2020. Вип. 16. С. 140–144. URL: habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/24.pdf

13. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

14. Коваліско Н. В., Бубняк С. М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс: монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.

15. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Х. : НА НГУ, 2018. 488 с.

16. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 2. С. 85–93.

17. Крамченкова В. О., Жукова Л. В. Психологія професійного благополуччя дефектологів: монографія. Харків: Діса плюс, 2023. 211 с.

18. Максим О. В., Рябовол Т. А. Окремі аспекти психологічної реабілітації постраждалих від війни в Україні. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 3 (43).

С. 1672–1684. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3\(43\)-1672-1684](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1672-1684)

19. Мельник А., Гринів Дз., Петринка Х., Залозецький М., Мичка Р. Віднайти щастя: визначення ключових факторів задоволеності життям серед українців. Вокс Україна. URL: <https://voxukraine.org/vidnajty-shhastyayvznachennya-klyuchovyh-faktoriv-zadovolenosti-zhyttyam-sered-ukrayintsiv>

20. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія / К. М. Васюк, Ж. В. Сидоренко, Ю. А. Короцінська та ін.; за заг. ред. В. А. Оверчук. Вінниця, 2023. 380 с.

21. Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: НУОУ. 2017. С. 279–281.

22. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.

23. Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. Вип. 28 (73). С. 147–156. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28\(73\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).13)

24. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

25. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3. (23). С. 91–99.

26. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

27. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

28. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

29. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. № 1. С. 112–119. URL: https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Титаренко_113-120.pdf

30. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

31. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 202–204. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09uypmtt.pdf>

32. Biswas-Diener R., Kashdan T., King L. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. № 4. С. 208–211. URL: <https://doi.org/10.1080/174397609028444400>

33. Bloodworth A., McNamee M., Bailey R. Sport, physical activity and well-being: An objectivist account. *Sport, Education and Society*. 2011. № 17 (4). P. 497–514. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.608948>

34. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.

35. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health Qual Life Outcomes*. 2023. № 21. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>

36. Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self Determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 1985. Vol. 19. P. 109–134.

37. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663.

38. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. N 95. P. 542–575.

39. Diener E. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. № 1. P. 71–75.

40. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. Vol. 7. P. 181–185.

41. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology* / C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). Oxford University Press. 2002. P. 63–73.

42. Hall M. Psychological Well-being of Refugees Throughout the Relocation Process. *Applied Psychology OPUS*. 2016. URL:

https://wp.nyu.edu/steinhardtpsych_opus/psychological-well-being-of-refugees-throughout-the-relocationprocess/

43. Huppert F. A., So T. T.C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*. 2013. № 110. P. 837–861.

44. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation. 1999. 575 p.

45. Keyes C. L. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *Am Psychol*. 2007 Feb-Mar; Vol. 62 (2). P. 95–108.

46. Keyes C. L. M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61. P. 121–140.

47. Klimanska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales. *Psychological journal*. 2020. № 6. P. 119–132. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>.

48. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. P. 111–131.

49. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. № 50. P. 370–396. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

50. Page K. M., Vella-Brodrick D. A. The Working for Wellness Program: RCT of an Employee Well-Being Intervention. *Journal of Happiness Studies*. 2013. Vol. 14 (3). P. 1007–1031.

51. Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. № 11 (1): 150. doi:10.1186/1477-7525-11-150

52. Rogers C. R. *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton-Mifflin, 1951. 560 p.

53. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

54. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069–1081.

55. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

56. Salama-Younes M., Ismail A. Validation of the Factor Structure of the Mental Health Continuum Short (MHC-SF) for Physically Active Old Adults. *World Journal of Sport Sciences*. 2011. № 4 (1). P. 24–30.

57. Schaufeli W. B. The future of occupational health psychology. *Applied Psychology: An International Review*. 2004. № 53 (4). P. 502–517.

58. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press. 2002. 363 p. URL: <https://www.savetoalistedbalans.rs/wp-content/uploads/2021/06/Authentic-Happiness-Using-the-New-Positive-Psychology-to-Realize-Your-Potential-for-Lasting-Fulfillment-by-Martin-E.P.-Seligman.pdf>

59. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 2011. № 1 (1). P. 44–51.

60. Van Horn J., Toon T. W., Schaufeli W. B., Schreursand P. The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004. Vol. 77. P. 365–375.

61. Vdovych S. M. Psychological Well-Being of Individuals Who Experienced Occupation: Results of an Empirical

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

*Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І.
Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т.
Велика А. Р. Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В.
Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.*

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

Наукові редактори

**Роксолана СІРКО
Лариса РУДЕНКО**

Літературний, технічний редактор

Укладач

Комп'ютерна верстка

Дизайн обкладинки

Друк

**Світлана ВДОВИЧ
Маріанна КЛИМУС
Світлана ВДОВИЧ
Назарій ПЕТРОЛЮК**

Підписано до друку 28.08.2026 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Друк цифровий. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 30,6

Друк ЛДУБЖД
79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35
Тел. /факс: (032)233-24-79
E-mail: vnrd@ldubgd.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №7249 від 09.02.2021 р.