

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА  
ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Директор ІПО

\_\_\_\_\_ З. Р. Маланчук  
«\_\_\_» грудня 2024 р.

**Кваліфікаційна робота  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕННЯ «МАГІСТР»**

**на тему:**

**КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Виконавець:** здобувач спеціальності  
053 Психологія  
Луцик Маргарита Андріївна

**Керівник:** доктор психологічних наук  
професор кафедри суспільних дисциплін  
Національного університету водного  
господарства та природокористування  
Ставицький Олег Олексійович

**Рецензент:** кандидат психологічних наук  
доцент кафедри суспільних дисциплін  
Національного університету водного  
господарства та природокористування  
Шпак Світлана Григорівна

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	
ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТ.....8	
1.1. Критерії психологічного благополуччя особистості: теорії та	
підходи до вивчення.....	8
1.2. Збройні конфлікти та психологічний стан особистості.....	16
1.3. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя	
особистості.....	23
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО	
СТАНУ.....32	
2.1. Організація дослідження рівня психологічного благополуччя	
особистості.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	35
Висновок до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ	
ДЕСТРУКЦІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	
В УМОВАХ ВІЙНИ.....47	
3.1. Обґрунтування процесуально-змістовних аспектів надання	
психологічної допомоги в умовах воєнного стану.....	47
3.2. Оцінка ефективності розвитково - корекційного впливу.....	65
Висновок до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	84

Додаток А.....	84
Додаток Б.....	85
Додаток В.....	99

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На особистість діє велика кількість факторів, які чинять і негативний, і позитивний вплив. Наше суспільство нині знаходиться в кризову стані – стані війни. Більшість громадян України спостерігають за новинами, яких дуже багато. Вони з'являються швидко та інтенсивно. Велика кількість людей знаходяться в окупації або ж є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Війна та воєнний стан чинять негативний вплив на психіку особистості, бо є травматичними за своєю суттю. В таких умовах людська психіка отримує травму не тільки в тому випадку, коли людина знаходиться в травматичній ситуації, але й коли чує, читає чи дивиться про неї.

Зараз громадяни нашої держави часто знаходяться в стані напруження, страху, тривоги, апатії чи агресії, відчують паніку, хвилювання. Все це викликано тим, що вони живуть в стані тривалої невизначеності. Це все негативно впливає на психологічний та психічний стан, порушує функціонування фізіологічних та психічних функцій, порушує здатність до встановлення та підтримки міжособистісних стосунків, а загалом – знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

Дослідженням феномену психологічного благополуччя займалися 3 такі науковці, як Н. Бредберн та Е. Дінер, які розглядали психологічне благополуччя в поняттях задоволення-незадоволення; М. Селігман, який розглядає цей феномен, як певний позитивний афект, який тісно пов'язаний з діяльністю. В теорії К. Ріфф психологічне благополуччя розглядається як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційної можливості в майбутньому. Т. Данильченко розглядає благополуччя в відношенні до соціуму і вважає, що це протистояння людини, її існування, до тих загальноприйнятих соціальних норм, які існують у світі. Дослідники П. Фесенко та Р. Раян роблять акцент більше на фізичних компонентах структури психологічного благополуччя, а от В. Франкл, Р. Мей та Н. Грішина

– на екзистенційних компонентах. Е. Десі та Р. Раян трактують психологічне

благополуччя, як таке явище, що тісно пов'язане з базовими психологічними потребами особистості. К. Санько розглядає психологічне благополуччя з позицій емотивного підходу.

Слід звернути увагу на дослідження О. Блінова, Н. Агаєва, М. Варій, Т. Кирпенко, Ю. Бохонкової та інших авторів, які розглядали проблематику психології військовослужбовців, діяльності людей під час військових дій та психології дітей в умовах збройного конфлікту.

На психологічне благополуччя особистості та його відчуття впливає велика кількість факторів, але в нашому дослідженні увага буде зосереджена саме на тому, як війна та воєнний стан впливають на рівень критерій психологічного благополуччя. На вибір тематики магістерської роботи вплинула актуальність проблематики «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану».

**Метою дослідження** є теоретичне та практичне вивчення впливу воєнного стану на рівень критеріїв психологічного благополуччя особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену психологічного благополуччя.

2. Теоретично обґрунтувати сутнісні закономірності впливу на психологічне благополуччя особистості деструктивних факторів війни та воєнного стану.

3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити параметри психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

4. Розробити та впровадити елементи психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – критерії психологічного благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** – особливості травматичного впливу факторів війни та воєнного стану на психологічне благополуччя особистості.

### Методи дослідження:

– *теоретичні* – аналіз та систематизація теоретичних фактів з проблематики психологічного благополуччя особистості, впливу факторів збройних конфліктів, війни та воєнного стану на особистість;

– *емпіричні* – комплекс стандартизованих методик: методика «Шкала безнадійності Бека», скорочений скринінговий «Опитувальник суб'єктивного благополуччя», розроблений Д. Леонтьєвим та Є. Осінім на основі модифікації методик «Шкала суб'єктивного щастя Любомирськи» та «Шкала задоволеності життям Е. Дінера», методика «Шкала позитивного та негативного афекту», Питальник психологічного благополуччя, розроблений на основі методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя».

– *методи математичної статистики* – коефіцієнт лінійної кореляції  $r_{xy}$ -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків,  $H$ -критерій Крускала-Волліса для оцінювання відмінностей за досліджуваними параметрами, критерій  $T$  Вілкоксона для зіставлення емпіричних даних констатувальної та підсумкової діагностик. Всі розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2013.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження стали моделі психологічного благополуччя (Б. Бредбурн, К. Ріфф, Е. Дінер, Т. Данильченко, В. Франкл, Е. Десі та Р. Раян, К. Санько); дослідження про особливості технологій діагностики, факторів розвитку та подолання стресових розладів, також і ПТСР (О. Блінов, Н. Агаєв, М. Варій, Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова).

**Практична значущість** роботи полягає в тому, що розроблені й апробовані елементи психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану можуть бути використані в психологічній практиці.

**Структура роботи.** Робота має вступ, три розділи, висновки, список літератури і додатки. Список використаної літератури налічує 80 найменувань. Загальний обсяг становить 100 сторінок. Робота містить 10 таблиць та 13 рисунків; вміщує 2 додатки.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя,

критерії психологічного благополуччя, задоволеність життям, особистість, переживання, психологічні фактори, особистісне зростання, воєнний стан, психологічні деструктивні фактори війни, фактори деструкції психологічного благополуччя.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Критерії психологічного благополуччя особистості: теорії та підходи до вивчення

Питання про психологічне благополуччя особистості, як фактор позитивного психологічного функціонування особистості, цікавило багатьох вчених та дослідників. Для того, щоб розуміти, що несе в собі психологічне благополуччя особистості як феномен, слід звернутися до досліджень цього поняття, його складових та механізмів.

Особливий інтерес питання позитивного психологічного функціонування особистості викликало в середині минуло століття – тоді почалося активне дослідження цього феномена та вивчення тих складових, які входять до його структури.

Перед тим як звернутися до теорій, які пояснюють феномен психологічного благополуччя особистості, спробуємо визначити, що ж означає це поняття.

У психологічній літературі, психологічне благополуччя особистості пояснюють наступним чином – це динамічна характеристика особистості, в яку входять суб'єктивні та психологічні складові, які, своєю чергою, пов'язані з адаптивною поведінкою [24].

Дослідники, більшою мірою, пов'язують благополуччя з самооцінкою та почуттям соціальної належності, аніж з якимось фізичними станами або фізичними функціями організму. Окрім цього воно пов'язане з реалізацією певних можливостей людини (матеріальних, духовних тощо) [24]. Так, Я. Павлоцька [60], досліджуючи психологічне благополуччя, визначала його

як такий феномен, що є інтегральним та який характеризує саме позитивне функціонування людини і виражається в тому, що такий особистості властиві відчуття задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, високій інтегрованості, а також системою відносин особистості (з собою, зі світом, з іншими людьми, яка є опосередкованою, носить суб'єктивний характер [63]. Деякі дослідники (М. Селігман, І. Джідарьян, М. Аргайл та ін.) розглядають дане поняття з позиції розуміння суб'єктивного щастя, благополуччя та задоволеності життям; результатом їх досліджень стало також використання у ролі наукових досліджень таких понять, як «щастя», «задоволеність життям» та «благополуччя. П. Фесенко, український дослідник, визначає психологічне благополуччя як деяку системну якість людини, основою якої є психологічне, психосоматичне та психічне здоров'я» [27; 74].

Отже, виходячи з наведених визначень, ми можемо говорити про те, що психологічне благополуччя є: динамічною характеристикою особистості, включає в себе психологічні складові й пов'язане з адаптивною поведінкою [24]; інтегральним феноменом, характеризує позитивне функціонування людини та носить суб'єктивний характер відчуття задоволеності життям, високої інтегрованості тощо [63].

В науковій літературі виділяють два підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя» – гедоністичний та евдемоністичний [59].

Прихильники гедоністичного підходу загальною метою життя людини визначають отримання задоволення та уникнення страждань, відповідно, психологічне благополуччя гедоністами визначається у категоріях задоволення – незадоволення, позитивні – негативні емоції (Е. Дінер, Н. Бредберн), і, таким чином, людина вважається благополучною лише в тому випадку, коли вона є задоволеною своїм життям і відчуває переважно позитивні емоції [60].

Згідно з евдемоністичним напрямом метою життя людини вважається досягнення щастя, але при цьому така мета не завжди може узгоджуватися з насолодою та задоволенням. Наприклад, О. Кронік вказує, що в такому

випадку важливим для психологічного благополуччя є особистісне зростання, а К. Ріфф до важливих складових відносить реалізацію своїх

здібностей та самоздійснення. Людина, розвиваючись, перетворює себе і світ, і таким чином досягає гармонії і психологічного благополуччя (К. Ріфф) [52]). Отже, можна говорити про те, що людина, відповідно до евдемоністичного підходу, є щасливою лише в тому випадку, коли має можливість розвиватися.

Теорії та моделі психологічного благополуччя, які пропонують послідовники евдемоністичного підходу, є більш багатокomпонентними, ніж моделі, які пропонуються послідовниками гедоністичного підходу. Зокрема, це проявляється у визначенні елементів, які включає в себе саме поняття.

Окрім названих евдемоністичного та гедоністичного підходів, існує ще один, так званий «класичний». Згідно з яким визначення поняття психологічного благополуччя зосереджується на аналізі якості життя людини і включає в себе фізичний, психологічний та соціальний аспекти [76]. До евдемоністичного підходу найбільш близькою є екзистенційно-гуманістична психологія, де акцент, робиться на ресурсах, потенціалах та можливостях особистості [57]. А, оскільки, прихильники евдемоністичного підходу роблять акцент на саморозвитку, на особистісному зростанні, то представники екзистенційно-гуманістичної психології розглядають категорію благополуччя приблизно так, як і представники евдемоністичного підходу.

Погляди на психологічне благополуччя відбиваються в великій кількості моделей, які розроблені науковцями. Ось деякі з цих моделей: моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна [70] та К. Ріфф [66; 76], модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера [69], модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко [17] та ін. Нині дослідження психологічного благополуччя продовжуються і в науковій психологічній літературі зустрічаються наступні виміри цього феномену благополуччя [44]: сімейне (О. Тараданов), психічне (А. Кос), професійне благополуччя (К. Рут) та ін.

Для подальшого теоретичного аналізу звернемося до теорій окремих науковців, які розкривають як саме поняття психологічного благополуччя, так і його структурні компоненти та механізми.

Першим з-поміж науковців теоретичні основи дослідження феномену психологічного благополуччя заклав Н. Бредберн. На думку автора, щоб краще зрозуміти цей феномен, необхідно вміти оперувати тими ознаками, які

відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям [24]. Очевидно, що дослідник говорить про те, що даний феномен являє собою відчуття щастя та задоволеність життям, проте, він уточнює, що в психологічному благополуччі важливим є певний баланс між двома комплексами емоцій – негативними і позитивним (наприклад, задоволеність-незадоволеність життям), так званими позитивним та негативним афектами. Баланс, на який вказує науковець, досягається і тоді, коли між цими двома видами афекту відбувається постійна взаємодія. Розвиваючи свої погляди, Н. Бредберн дійшов висновку, що показником психологічного благополуччя є відмінність між цими афектами: чим вищий у людини позитивний афект, тим на вищому рівні у них задоволеність життя, а якщо негативний афект переважає – рівень задоволеності життям є низьким. Але автор, вказує, що пов'язати якимось чином ці два афекти між собою неможливо [24].

К. Ріфф, досліджуючи поняття психологічного благополуччя, вивчила та проаналізувала роботи та теорії К. Роджерса, Н. Бредберна, К. Г. Юнга та інших, й на основі цього розробила власну структуру психологічного благополуччя [66]. Дослідниця дає своє визначення поняття, відповідно до якого, вона розуміє психологічне благополуччя як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, відчуття задоволеності собою та навколишнім світом [1].

Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф включає в себе шість критерій психологічного благополуччя [25]:

- 1) *автономія* – здатність до вміння протистояти соціальному тиску, незалежність в оцінках себе і своєї поведінки та здатність до саморегуляції;
- 2) *управління оточуючим середовищем* – це вміння долати труднощі в процесі реалізації своїх цілей, вміння домагатися бажаного в цілому;
- 3) *позитивні стосунки з оточуючими* – вміння, яке несе в собі здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з оточуючими, що впливає на встановлення тривалих довірливих стосунків з людьми;
- 4) *наявність мети у житті* – це певна здатність до переживання

осмисленості свого життя, що включає цінності минулого, сьогодення і майбутнього;

5) *особистісне зростання* – це прагнення розвиватися, відчуття власного прогресу;

б) *самоприйняття* – усвідомлення абсолютно всіх сторін своєї особистості, позитивну оцінку себе та свого життя в цілому.

Отже, за К. Ріфф психологічне благополуччя – це феномен, який включає в себе суб'єктивні конструкти, що відображають сприйняття та оцінку людиною власного функціонування, розглядаючи це з вершини потенційних можливостей людини [76].

Е. Дінер [69; 70], розглядаючи питання благополуччя, вводить нове поняття – «суб'єктивне благополуччя», яке, згідно з його теорією, включає в себе наступні складові: комплекс приємних емоцій, комплекс неприємних емоцій та задоволення. Окрім цього науковець говорить про те, що суб'єктивне благополуччя має окремі характеристики, й тому його не слід ототожнювати з поняттям «психологічне благополуччя». Окрім цього він вводить ще один компонент до складу благополуччя – «задоволеність», що стосується сфер життя особистості: роботи, відпочинку, шлюбу та т. ін. Власне, введення цього компоненту, поглиблює концепцію вченого, а також розширює розуміння поняття «благополуччя» [57].

Займаючись дослідженням феномену «суб'єктивного благополуччя», М. Селігман значно розширив модель, яка була запропонована Е. Дінером.

Науковець додав до характеристик, які визначають відчуття суб'єктивного благополуччя наступні компоненти: переживання позитивних емоцій, емоційну стійкість, ентузіазм та ін. [69]. М. Селігман, [58] також, визначає благополуччя як такий позитивний афект, що поєднується з діяльністю.

Психологічне благополуччя, як наголошують на цьому П. Фесенко та Е. Дінер, пов'язане з тим, як людина переживає змістову наповненість життя та осмислює цінності свого життя в цілому як такого засобу, що дозволяє досягати особистісних цілей. Окрім цього Е. Дінер говорить про те, що при дослідженні психологічного благополуччя необхідно брати, окрім рівня благополуччя в

цілому, ще й певну внутрішню систему координат (наприклад, цінності, установки), які, в свою чергу, задають певні індивідуально- специфічні координати того простору, котрий для людини є значимим (наприклад, для когось важлива родина, для іншого – кар'єра, гроші, ще для когось – здоров'я) [69].

Виходячи з цього, ці два автори визначили, що саме ціннісно- мотиваційний фактор дозволяє виділити широту психологічного благополуччя, яку особистість включає в категорію значимого. Таким чином, згідно з П. Фесенко та Е. Дінером, необхідна гнучкість та адаптивність, які, в свою чергу, стають підґрунтям адекватної та успішної поведінки в різних ситуаціях, а це є саме широта феномену благополуччя. Розуміння та оцінка поняття «благополуччя», на думку дослідників, стосується найрізноманітніших аспектів життя людини, адже саме поняття є досить багатофакторним конструктом, який включає велику кількість взаємозв'язків між різними чинниками (соціальними, фізичними, психологічними та духовними). Вони додають, що цей конструкт, також, є результатом генетичної спадковості, оточуючого середовища та особливостей розвитку – тобто, поєднання і цих чинників. Дослідники, також, визначають, що одним із факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя, є соціальний – людині важливо належати до соціальної групи, якоїсь спільноти, бути її частиною, займати якесь вагоме місце в цій спільноті, встановлювати та користуватися зв'язками та таке інше [27].

Українська дослідниця Т. Данильченко[17] в своїй монографії «Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір» підходить до розгляду благополуччя через пояснення протистояння людини та її існування до існуючих соціальних норм, які є загальноприйнятими. Дослідниця робить акцент на одному із факторів впливу на відчуття благополуччя – соціальному. Окрім того, авторка створила власну модель благополуччя, в якій визначено структурні складові та фактори благополуччя. Дослідниця в своїх роботах виділила три групи в ієрархії та джерелах соціальних потреб: потреби у соціальній інтеграції, потреби у соціальному схваленні, потреби у соціальній підтримці. Кожна група потреб має два аспекти – внутрішній та зовнішній.

Важливо вказати на те, що як в самому психологічному благополуччі, так і

у його складових, виділяють два важливі компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент, його ще називають рефлексивним, відповідає за те, які уявлення про окремі аспекти свого буття має людина; емоційний же відповідає за розуміння того, який емоційний стан, емоційний тон відношення є домінуючим відповідно до цих аспектів [11]. Таким чином, когнітивний компонент дозволяє оцінити події або обставини, які відбуваються в житті, та обрати адекватні цим обставинам варіанти дій.

Окрім вже названих, дослідники виділяють ще ряд факторів, які, власне, зумовлюють відчуття психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості. Серед цих факторів визначають: фізичні (М. Раян, С. ДЕРЕБО, П. ФЕСЕНКО); особистісні (Н. ГАФАРОВА); екзистенційні (В. ФРАНКЛ, Н. ГРІШИНА); культурні (Е. ДІНЕР, М. ДІНЕР) [42; 44].

Детальніше розглянемо екзистенційний фактор впливу на відчуття як психологічного, так і суб'єктивного благополуччя, проаналізувавши підхід В. Франкла [56]. Науковець окреслює розуміння сенсу для людини: неможливість знайти відповіді на питання штибу «В чому сенс мого життя?» може призвести до так званого екзистенційного вакууму, тобто внутрішньої порожнечі. А ця внутрішня порожнеча викликає тривожні, депресивні стани, різноманітні страхи – що позбавляє людину можливості переживати щастя й, тим самим, відчуття благополуччя теж зникає. Саме поняття «психологічне благополуччя» В. Франкл співвідносив із поняттям «екзистенціальна сповненість». Екзистенціальна сповненість являє собою таке благополуччя, яке пов'язується з повнотою потенціалу особистості, а також включає в себе власну екзистенційність людини – суб'єктивна задоволеність собою, внутрішня узгодженість та гармонійне самовідношення. Враховуючи вже зазначені вище уявлення автора про сенс та його пошуки, можна говорити про те, що екзистенціальний сенс дозволяє, враховуючи вимоги та пропозиції зовнішнього світу та співмірність власних цінностей людини, коригувати поведінку, потреби та інтереси відповідно до тих обставин, що розгортаються (як описано в книзі В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі», коли автор віднаходить сенс свого життя в сподіванні на те, що його жінка та його рідні живі, що дозволяє йому виживати в нелюдських умовах концтабору

та не втрачати надії, сподіватися на краще [56]).

В рамках екзистенційного трактування поняття благополуччя, важливо зауважити на погляди Р. Мея, який розглядав світ як структуру значущих відносин, в яких, власне, існує людина і яка, власне, приймає участь у створенні цих відносин й, відповідно, тільки в контакті з іншими та світом, особистість може бути актуалізована та пізнана. Тобто, світ висуває певні особистісні та соціальні умови, які впливають на те, як людина відчуває психологічне благополуччя. Відповідно до цього, дослідник дає свою інтерпретацію психологічному благополуччю, розглядаючи його як певну екзистенціальну парадигму, й відповідно до якої особистість являє собою постійну змінювану систему, яка разом з тим постійно здійснює пошук особистого сенсу [24].

Цікавим є погляд на психологічне благополуччя Е. Десі та Р. Раяна [67]. Ці два дослідники розглядають феномен психологічного благополуччя як такий, що має тісний зв'язок з базовими психологічними потребами особистості, до яких вони відносять наступні: потреба в компетентності, потреба в автономії, потреба у зв'язку з іншими. Вони, також вказують на те, що важливою умовою, яка впливає як на особистісне зростання особистості, так і на благополуччя людини, є її мотивація. Людина має певні прагнення, які співвідносяться з типом мотивації – внутрішнім чи зовнішнім – й, відповідно, до погляду дослідників, тільки коли потреби та прагнення є задоволеними – людина відчуває себе благополучно.

Український науковець К. Санько, який є прихильником емотивного підходу трактування психологічного благополуччя особистості, розглядаючи феномен психологічного благополуччя, визначає його, насамперед, як інтегральний психічний феномен та цілісне переживання, яке, в свою чергу, відображає те, наскільки успішно індивід функціонує в емоційному середовищі, та супроводжується наступними характеристиками: позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, довірливим ставленням до світу та позитивним самостваленням. Окрім зазначеного, дослідник виділяє компоненти психологічного благополуччя, серед яких: соціальне благополуччя, задоволеність, ціннісно-мотиваційна сфера,

самооцінка та, вже згадуване, самоствалення, самоефективність та ін. [51].

В працях ще одного українського науковця, теж прихильника емотивного підходу, В. Духневича, психологічне благополуччя трактується, як результат переживань людини, які стосуються, наприклад, успіхів у професійній діяльності чи реалізації власного потенціалу та т. ін. Дослідник також визначає наступні чинники психологічного благополуччя особистості: фізичні чинники (вони мають власну психічну природу), реалізацію власних можливостей та реалізацію свого потенціалу [18].

Щодо розмежування понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя», можна говорити про те, що кордони між ними доволі розмиті й часто перше поняття пояснюється в контексті другого, або, власне, є компонентом психологічного благополуччя загалом. Розуміння поняття «суб'єктивне благополуччя» викладено в моделі Е. Дінера, про яку йшлося вище [69; 70].

Отже, проаналізувавши деякі підходи та теорії про розуміння феномену психологічного благополуччя, ми можемо зробити висновок про те, що цей феномен є такою динамічною характеристикою особистості, яка включає в себе суб'єктивні та психологічні складові, що пов'язані з адаптивною поведінкою [24]. Тобто, іншими словами, психологічне благополуччя – це сукупність певних психологічних характеристик людини, які дозволяють їй адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

## **1.2. Збройні конфлікти та психологічний стан особистості**

На сьогодні актуально постало питання про те, як збройні конфлікти та війни впливають на психологічний стан людей. Нині Україна перебуває в стані не просто збройного конфлікту, а повномасштабної війни, розпочатою росією. Від неї страждають люди різних категорій: військовослужбовці, чоловіки, жінки, діти, люди похилого віку. Тому важливо зрозуміти, який вплив чинять збройні конфлікти на психіку людини.

Перед тим як розглядати вплив війни на психічний стан особистості,

необхідно дати визначення власне поняттю «психічний стан». Згідно з психологічним словником [47], поняття психічний стан використовується для того, щоб умовно виділяти в психіці індивіда відносно статичного моменту; психічний стан, на відміну від психічного процесу, не відображає ніяких динамічних якостей психіки, він є статичним.

Спочатку розглянемо *вплив на психічний стан військовослужбовців*, які безпосередньо знаходяться на передовій лінії та боронять країну. Об'єктом уваги дослідників психічні стани військовослужбовців ЗС України стали у зв'язку з особливістю виконання службових завдань, особливо під час їх виконання в зоні проведення антитерористичної операції на сході України. У військовослужбовців спостерігаються різні стани – їх поділяють на позитивні та негативні [7].

Негативні психічні стани військовослужбовців мають велике значення й привертають особливу увагу, адже вони можуть заважати виконанню бойових завдань, якщо порівнювати їх з іншими факторами діяльності фахівців. Виділяють наступні психічні стани, які чинять негативний вплив на виконання будь-якої діяльності, можна назвати такі, як: стрес, тривожність, депресія та ін. На психологічні стани військовослужбовців впливає велика кількість факторів та чинників, наприклад: загальна атмосфера (стосунки з побратимами та командиром), наявність попередніх станів, перебування в закритому просторі підвищує чутливість людини до того, як до неї звертаються [33; 34].

У військовослужбовців можуть виникати наступні негативні стани в ієрархічному порядку, запропонованому Н. Агаєвим [3]:

- 1) бойовий стрес;
- 2) бойова перевтома;
- 3) бойова психічна травма (БПТ);
- 4) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як форма розвитку БПТ;
- 5) реактивні стани – неврози й реактивні або психогенні психози – як важкі форми психіатричної патології.

Розглянемо стадії деяких негативних станів, названих вище. Першим в ієрархії є бойовий стрес, який в літературі, насамперед в американській,

визначають як бойову й оперативну стресову реакцію. Деякі реакції, які проявляються в результаті бойового стресу, наприклад, гіперполохливість чи надмірна пильність, можуть бути не тільки негативними, а й корисними, зокрема безпосередньо під час бойових дій. Проте, чим далі йде розвиток бойового стресу, то тим більше та сильніше починають проявлятися реакції, які можуть чинити негативний вплив на психічний стан військовослужбовця. Серед них можна назвати наступні [34; 3]:

- самовідчуження;
- неадекватне ситуації емоційне збудження, або, навпаки, емоційна «тупість»;
- підвищується рівень необґрунтованої дратівливості, агресивності, гнівливості;
- неспроможність впоратися зі страхом;
- втрата інтересу до життя, виникнення думок про самогубство;
- поява схильності до панічних настроїв та ін.

Бойова перевтома являє собою психологічне стомлення й, відповідно, характеризується слабосиллям, виникненням проблем з увагою, обтяжливою напруженістю та ін. [3]. Окрім цього, бойова перевтома характеризується також змінами звичайної поведінки, безсонням або сонливістю, підвищеними конфліктністю та дратівливістю, байдужістю до роботи та її результатів та ін [29].

Наступною в ієрархії Н. Агаєва [3] вказана бойова психічна травма. Бойова психічна травма являє собою «деформацію психологічних механізмів саморегуляції, прорив бойовим стрес-фактором захисту психіки особистості, результатом чого є перевищення адаптивних можливостей психіки (тобто, рівнів психічної стійкості), зміна цінностей та поведінки» (О.Блінов [7]).

Н. Агаєв [3] виокремлює сім стадій протікання бойової психічної травми:

1. *Стадія вітальних реакцій* – ця стадія є першою в переживанні БПТ, її тривалість визначається від декількох секунд до 5-15 хвилин, під час цієї стадії характерні інстинктивні типи поведінки, які можуть надалі переходити у короткочасне заціпеніння;

2. *Стадія гострого психоемоційного шоку з явищами надмобілізації* – ця стадія триває від 3 до 5 годин, починається після стану заціпеніння, який завершує попередню стадію, для неї характерними є гранична мобілізація психофізіологічних резервів та загальне психічне напруження;

3. *Стадія психофізіологічної демобілізації* – при цій стадії відбувається різке погіршення самопочуття та психоемоційного стану, окремі прояви певних панічних реакцій, людина під час цієї стадії відмовляється від будь-якої діяльності та втрачає мотивацію до здійснення такої, у людини знижується моральна нормативність поведінки. Стадія настає після того, як людина усвідомлює масштаби трагедії та триває до 3-х діб.

4. *Стадія розв'язки* – ця стадія триває від 3 до 12 діб, під час неї спостерігається покращення настрою та самопочуття;

5. *Стадія відновлення психофізіологічного стану* – за даними досліджень, ця стадія починалась на другий тиждень після отримання БПТ, а це приблизно через 12-14 днів; першочергово вона проявляється у змінах поведінкових реакцій;

6. *Стадія відставлених реакцій* – цю стадію оцінюють або як гострий стресовий розлад, або початком (маніфестацією) ПТСР, окрім цього на цій стадії збільшуються зовнішня та внутрішня конфліктогенність;

7. *Стадія віддалених наслідків* – на цій стадії починає розвиватися, власне, ПТСР і відбувається це через 6 місяців після отримання бойової психічної травми.

Отже, з вищезазначеного, можна говорити про те, що військовослужбовці ЗС України, які приймають участь у бойових діях є категорією найбільшого ризику для розвитку ПТСР, схильності до суїциду та інших психічних та психологічних порушень відповідно до тієї діяльності, яку вони виконують та відповідно до тих реальних подій та бойових стрес- факторів, що вони переживають.

*Цивільне населення* – жінки, діти, люди похилого віку, чоловіки, які не підпадають під призивне зобов'язання – є категорією, яка знаходиться в зоні найбільшого ризику. Нижче коротко розглянемо, як збройні конфлікти

впливають на психологічний стан цивільного населення.

Жінки є однією з найбільш вразливих категорій населення, які страждають під час ведення військових дій. Жінки та дівчата потерпають не тільки від збройного конфлікту, як такого, вони ще й потерпають від насильства, яке, насамперед, обумовлюється гендерно.

*Гендерно обумовлене насильство (ГОН)* – це насильство (будь-який його вид), яке спрямоване на особу відносно до її соціальної ролі і яке, відповідно, може завдати економічної, фізичної, сексуальної або психологічної шкоди чи страждання. Звичайно, найпоширенішим ГОН – є насильство чоловіків по відношенню до жінок та дівчат, яке ще й може бути обумовлене нерівними владними відносинами [12; 13]. Під час збройного конфлікту, ГОН набуває нових, особливих характеристик. ГОН – це таке насильство, яке спрямоване проти жінки через те, що вона є жінкою, або ж воно зачіпає жінок непропорційно [35]. Окрім цього, від ГОН можуть потерпати також інші чоловіки та діти. Тобто, жертвами можуть стати представники обох статей. Важливо звернути увагу на феномен *психологічного зараження* [49] – під нього можуть потрапити, наприклад: знайомі постраждалих від ГОН, дружини військовослужбовців, рідні та близькі постраждалих та військовослужбовців. Тобто, можна говорити про те, що сім'я постраждалого чи військовослужбовця, намагаючись впоратися з травмою одного, може бути травмована цілком. Таким чином, кількість осіб, які страждають на ПТСР збільшується в декілька разів.

Окрім психологічного зараження, члени сімей постраждалих (які, в свою чергу, є власне носіями травми) чи військовослужбовців можуть страждати від *вторинної травматизації* [15] – виникає в тому випадку, коли людина читає, чує чи бачить страждання інших, проте сама безпосередньо не страждає або ж не знаходиться в епіцентрі травмуючої ситуації. Вторинну травматизацію ще називають вторинним травматичним стресом (ВТС), заміною травмою або втомою від співчуття [21]. Вторинна травматизація має свої симптоми, серед яких [21; 79]: емоційні, поведінкові, фізіологічні, когнітивні, духовні симптоми.

Стан емоційної та фізичної втоми – *втома від співчуття* – зустрічається у

тих людей, які повинні піклуватися про тих, хто потребує допомоги, але при цьому не завжди мають можливість (або взагалі не мають такої) дати чи зробити те, чого б хотілося; при цьому вони не мають часу для власного відпочинку, часу на турботу про себе [68].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що жінки – які мають різні соціальні статуси (військовослужбовиці, дружини військових, матері військових, волонтерки, цивільні жінки, матері постраждалих дітей, жінки-переселенки) – знаходяться в зоні найбільшого ризику, зважаючи на те, що вони потерпають від ВТС, ГОН, втоми від співчуття.

Під час збройних конфліктів та війн страждають і діти. Станом на 28 жовтня 2024 року Офіс генерального прокурора України, повідомив про те, що в Україні внаслідок повномасштабної війни загинуло 583 дитини і ще 1655 отримали поранення [43]. Війна має свої травматичні фактори, які, власне, чинять негативний вплив на психологічний, психічний та фізичний розвиток дітей. Було проведено контент-аналіз спогадів дітей про війну, що дозволило визначити травматичні фактори війни на думку дітей [4]:

- 1) війна – це досвід смерті;
- 2) війна – це насильство, бездушність та жорстокість;
- 3) війна – це незадоволення базових потреб;
- 4) війна – повне руйнування або часткова зміна звичного укладу життя;
- 5) війна – кругообіг негативних емоцій (існує тільки горе і страждання);
- 6) війна являє собою довготривалу ситуацію невизначеності;
- 7) війна змінює закони «людяності», розмиваючи закони суспільства;
- 8) війна – розруха.

Діти, в незалежності від свого віку, не готові психічно, психологічно та фізично стикатися з названими вище факторами кожного дня, протягом тривалого часу. На фоні такої кількості травматичних моментів, у дітей можуть розвиватися страхи, діти можуть ставати замкнутими, тривожними, вони можуть засмучуватися через дрібниці, можуть страждати нічними кошмарами, в дитячих іграх простежується тема війни [4; 53].

Діти, які пережили травматичну подію, особливо такого масштабу, як збройний конфлікт чи війна, частіше, ніж дорослі, схильні до розвитку ПТСР

[54] або підвищує виникнення розвитку цього порушення в дорослому віці (в тому разі, якщо в дитячому віці воно не спостерігалось) [55].

Дитячий ПТСР має свої особливості [61; 64]:

- діти схильні відтворювати травматичні події в іграх (наприклад, грати у «війну», розділяючись на групи «наші» та «ваші», цивільні, лікарі і т. д.; це характерно для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- підвищується схильність до саморуйнівної поведінки (це більш характерно для дітей підліткового віку; сюди відносяться алкоголізація, тютюнопаління, наркотизація та нанесення собі різноманітних пошкоджень);
- емоційні порушення: діти можуть ставати більш агресивні, напружені, або ж навпаки – більш апатичними, емоційно відстороненими, депресивними, байдужим до оточуючого світу або діяльності, яка їм раніше подобалась;
- повторювані (нав'язливі) думки про те, що було дитиною пережите і одночасно з тим – уникнення всього, що може нагадати про пережите;
- нічні жахіття, порушення сну;
- через постійне очікування того, що пережиті травматичні події можуть повторитися у дітей підвищується тривожність;
- порушується увага, пам'ять і через це – здатність до навчання.

Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова, досліджуючи форми переживання дітьми та підлітками критичних (травматичних) подій, виділили наступні їх форми [28]:

- реактивна форма для якої характерно виникнення фобій, нервово-психічної напруги та відбувається включення захисних автоматизмів відповідно до ситуації. Реактивна форма являє собою неусвідомлювані патерни поведінки, які, відповідно, не залежать від свідомих намірів;
- опанувальна форма, яка характеризується усвідомленням ситуації і, відповідно, свідомим використанням таких копінг-стратегій, які є найбільш адаптивними в ситуації, що склалася;
- захисно-компенсаторна форма.

Отже, ми можемо зробити висновок про те, що діти є найбільш

вразливою категорією, коли говорити про розвиток можливих порушень, як результату дії травматичних подій, оскільки психіка дітей є досить вразливою.

Люди похилого віку також дуже вразливі до травматичних подій, оскільки зростаюча тривожність впливає як на емоційно-вольову, так і на фізичну сферу [36]. Літні люди дуже гостро реагують на необхідність покидати свої домівки або на втрату домівки (фізичне знищення будинку), вони потерпають як від власне збройного конфлікту, так і від сексуального насильства, від втрати рідних та близьких, від втрати будинку, від насильства, від постійної, довготривалої невизначеності [4; 13].

Ми розглянули вплив війни на психологічний стан різних категорій людей, спираючись на їх соціальний статус, стать та вік. ПТСР – це основне психічне порушення, яке виникає у людей, які травмовані внаслідок військового конфлікту, хоча має різні причини та витікає з різних попередніх порушень. Отже, не зважаючи на те, що психотравми (у військовослужбовців та жінок, у жінок та дітей, у літніх людей та жінок і т. д.) можуть різнитися за подією, яка їх спровокувала, але результат, зазвичай, вони мають один і той самий – збільшення тривожності, панічні стани, нав'язливі думки та страхи, порушення емоційної сфери, фізичного здоров'я і т. ін. – який, зрештою, може вилитися в ПТСР.

### **1.3. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя особистості**

24 лютого 2022 року о 5 годині 30 хвилин ранку після повномасштабного вторгнення військ російської федерації Президент України Володимир Зеленський ввів воєнний стан по всій території України [46]. Воєнний стан являє собою правовий режим, який вводиться в країні або ж в окремих її місцевостях в тому разі, якщо існує загроза нападу чи відбувається збройна агресія [12]. Звичайно, введення воєнного стану має свої обмеження. Серед обмежень для фізичних осіб можна назвати наступні [45]:

- 1) запровадження комендантської години;

- 2) перевірка документів, огляд речей, транспортних засобів, житла громадян в разі потреби;
- 3) встановлення особливого режиму виїзду-в'їзду, обмеження пересування;
- 4) заборона торгувати алкогольними напоями, зброєю, хімічними та отруйними речовинами;
- 5) у разі необхідності встановлювати нормоване забезпечення населення необхідними продовольчими та непродовольчими товарами;
- 6) проводити евакуацію населення та матеріальних і культурних цінностей тощо.

Війна й сама чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть перебувати в соціальній ізоляції, фрустрації актуальних потреб, стресі та конфлікті (що створюють складнощі та напруженість у значущих міжособистісних зв'язках) й саме це руйнує відчуття психологічного благополуччя [31]. З іншого боку психологічне благополуччя розглядають не тільки як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який, власне допомагає людині пережити стресові події [16].

Трагічні події на окупованих територіях України здійснюють безпосередній деструктивний вплив війни, бо ж люди, котрі щоденно переживають травматичні події не почувають себе благополучно в жодному розумінні. Надалі ми розглянемо, як війна, воєнний стан та обмеження, які він включає в себе, можуть впливати на психологічне благополуччя особистості.

Насамперед, слід згадати про те, які складові психологічного благополуччя виділяє К. Ріфф (про це йшлося в 1.1) [66]: автономія, управління оточуючим середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети у житті, особистісне зростання, самоприйняття. Отже, ми бачимо 6 критеріїв, які вказують на те, що людина відчуває психологічне благополуччя в тому разі, якщо ці складові задовольняються.

Чи можна говорити про те, що, припустимо, *автономія*, як складова психологічного благополуччя, задовольняється з огляду на війну, воєнний стан та обмеження, які при цьому існують? Насправді, звісно вона може

задовольнятися, але не повноцінно – людині доволі складно протистояти соціальному тиску в тій його кількості, що з'являється під час війни; оскільки обмеження – це той самий тиск. Людям, які переживають психотравми складно також і контролювати та регулювати свою поведінку – бо в цей час у людини (як зазначено в 1.2) починаються зміни, насамперед, у емоційно-вольовій сфері – під впливом стрес-факторів, які негативно впливають на психіку особистості. Нами було визначено, що великі порушення в емоційно-вольовій сфері відбуваються у військовослужбовців внаслідок бойового стресу, бойової перевтоми, бойових травм тощо [3]. Та значний вплив психотравми чинять на емоційно-вольову сферу дітей, підлітків та молоді [61; 64].

Наступна складова – *управління оточуючим середовищем* – теж не задовольняється, причому – абсолютно повністю. Людина, намагаючись зберегти своє життя, перебуваючи в укриттях не може задовольнити цей компонент. Люди, котрі опинилися в облозі в Маріуполі [39], звичайно, знаходили вихід з того, щоб знайти воду, приготувати їжу, зігрітися, проте вони не могли контролювати оточуюче середовище постійно – тобто, знаходити матеріали для розпалки вогню, щоб приготувати їжу чи зігрітися; чи, наприклад, вони не могли нічого зробити з тим, щоб дістати ліки, які в блокадному місті закінчилися й не могли бути туди доставлені через оточення окупаційними військами. Діти не здатні самотійно долати труднощі, які виникають внаслідок війни – вони не знають, як діяти, якщо втратять своїх батьків чи близьких, зустрінуть ворога, зіткнуться з насильством (фізичним чи сексуальним); дітям обов'язково потрібен поруч дорослий, який зміг би заспокоїти чи допомогти, врятувати.

Третьою складовою К. Ріфф визначила *позитивні відносини з оточуючими* – нині велика кількість людей не спроможна налаштувати позитивні відносини з іншими (особливо, якщо це представники країни-агресорки). Наприклад, дружини військовослужбовців, що знаходяться в полоні чи є важкопораненими, або ж загинули, захищаючи державу, стомлюються від постійного співчуття, від вторинної травматизації [21] – і частіше за все в них немає ні сил, ні бажання, аби спілкуватися з оточуючими без нагальної

необхідності; їхні внутрішні ресурси мобілізуються для того, щоб підтримувати себе й піклуватися про дітей та чоловіка (якщо чоловіка було поранено), лише про дітей (якщо чоловік загинув) або піклуватися про дітей та кинути всі свої сили на те, щоб досягти звільнення чоловіка з полону. Коли їхні внутрішні ресурси, які раніше спрямовувалися на встановлення позитивних міжособистісних зв'язків, змінюють вектор – їм не стає сил на те, щоб будувати позитивні відносини з оточуючими.

Четверта складова психологічного благополуччя – *наявність мети у житті* – в період війни ця складова реалізується через єдину мету – вижити. З часом люди починають планувати щось інше – внутрішні переселенці; люди, які втекли від війни в інші країни; волонтери, військові. Зрештою, приходиться час, коли треба знаходити мету в житті, окрім тієї, яка спрямовується на щось одне, наприклад: волонтери мобілізують всі свої сили на те, щоб допомогти і переселенцям, і війську; військові мають єдину мету і ціль – вибити ворога зі своєї держави; матері – врятувати своїх дітей, переселенці – влаштуватися на новому місці. На початку всім було складно осмислити те, що відбувається і тому – складно планувати майбутнє, нині ж стає більш помітним, як люди говорять про свої плани (випускники, до прикладу, обговорювали плани про вступ; часто зринають розмови про відбудову держави; люди починають планувати, що зроблять в першу чергу після повернення додому).

П'ятою складовою психологічного благополуччя, за К. Ріфф є *особистісне зростання* – тобто прагнення розвиватися, відчуття та розуміння власного прогресу. В наш час не лише молодь – вступники до університетів, студенти, працююча молодь – виявили найбільшу ступінь реалізації даної складовою, але й середнього та старшого віку. В соціальних мережах можна часто зустріти дописи про те, що власник профілю відвідує якісь курси, тренінги, конференції, різноманітні зустрічі, майстер-класи, або читає книги (художні, наукові, історичні), що може свідчити про реалізацію саме цієї складової психологічного благополуччя особистості.

Після травматизації (інколи й такої, що продовжується протягом великого проміжку часу), може відбуватися *посттравматичне зростання* (посттравматичний ріст) – це такі зміни, які мають позитивний характер і

відбуваються з особистістю після перенесеної травми, після пережитих травматичних подій. Виділяють декілька основних напрямків посттравматичного зростання [30]: зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значимих стосунків. Все це також можна віднести до складової, яку К. Ріфф назвала особистісним зростанням – бо це також, свого роду, навчання та розвиток, коли у людини відбувається зміна поглядів на життя (тобто відбувається екзистенційний зріст). Це може відбуватися після того, як людина опинилась в безпеці, а може проявитися через доволі великий проміжок часу після власне травматичної ситуації.

Останньою, шостою складовою, є *самоприйняття* – яке К. Ріфф пояснює, як усвідомлення всіх сторін своєї особистості, їх прийняття, позитивну оцінку себе та свого життя [1; 25]. Жінкам, які пережили ГОН, доволі складно вдається прийняти свою особистість, яка є травмованою; складно оцінювати своє життя позитивно, особливо в тому випадку, якщо на жінку чиниться тиск; жінки, які втрачають дітей теж не готові прийняти свою нову особистість без дитини в їхньому житті; жінки, які втрачають чоловіків чи матері, які втрачають синів (чи які безпосередньо знаходяться на фронті, чи які просто були вбиті чи закатовані окупаційною армією) теж не готові прийняти нову реальність та нову особистість – без близької людини.

Звернемося до теорії Е. Дінера, який ввів нове поняття «суб'єктивне благополуччя» і визначив наступні його складові [20; 57; 60]: комплекс позитивних емоцій, комплекс негативних емоцій, задоволеність.

Проаналізуємо, як на ці, визначені науковцем складові благополуччя, впливають обмеження воєнного стану.

Насамперед, в умовах будь-яких обмежень, люди спочатку відчують саме комплекс негативних емоцій – це, насамперед, як спротив цим обмеженням (що часто спостерігалось в реакції на обмеження під час карантинів). Щодо того, який комплекс емоцій переважає в умовах воєнного стану, можна припустити – негативних, але слід говорити про те, що тут негативні емоції початково спрямовані на причину, і вже потім на наслідок – наприклад, на перевірку документів чи автотранспорту [45].

Для людей в критичній ситуації характерні зміни настрою (інколи надто

швидкі). Ці зміни настрою відбуваються циклічно. Перед самим початком люди, звісно, відчувають шок і їх дії та реакції, насамперед, базуються більше на інстинктах. Надалі ж відбувається повернення базових емоцій. Цикл складається з наступних складових [48]: **оптимізм**; натхнення; збудження; **ейфорія**; тривога; заперечення; страх; депресія; паніка; капітуляція; **відчай**; віра; надія; **оптимізм**.

Як бачимо, емоційний стан населення знаходиться, так би мовити, «на гойдалках». Часто можна помітити, як люди знаходяться в ейфорії (наприклад, інформаційне поле нині переповнене успіхами ЗС України – тут і віра, і надія, і оптимізм), але за цим неодмінно слідуватиме комплекс негативних емоцій (коли відбудеться повне усвідомлення того, яку ціну було заплачено за ці успіхи); так було після деокупації Бучі, Ірпеня та Гостомеля [40; 48] – люди зраділи, що їх домівки звільнено, але потім зіткнулися з напливом негативних емоцій (страху, відчаю, паніки), коли було відкрито жахливі злочини окупаційної армії.

Взявши до уваги ще й обмеження (комендантська година, перевірка документів та т. ін.), люди можуть спочатку теж знаходитись в стані певної надії – що скоро все закінчиться і не треба буде перебувати в укриттях – проте, стикаючись з реальністю – коли війна йде вже третій рік (для більшості – десятий) – вони втрачають надію, в них загострюються певні негативні психічні стани (депресії, панічні стани і т. ін.).

Група «Рейтинг» провела опитування, ціллю якого було визначити те, як українці адаптувалися до війни (в тому числі, й емоційно). Результати опитування поділені за віком, статтю та місцем проживання. Загалом, можна зробити наступні висновки [62]:

- 1) Захід та Центр України є більш агресивно налаштованими, в той час, як Схід є більш апатичним, депресивним;
- 2) жінки відчувають себе більш незахищеними, більш апатичними, а чоловіки – більш агресивними;
- 3) високий рівень агресії було визначено у людей від 51 року, а найменший – у молоді.

Окрім цього, «Рейтинг» визначив, що люди з більш активною життєвою

позицією менше піддаються негативним емоціям.

Таким чином, ми бачимо, що емоційний комплекс в умовах війни та обмежень воєнного стану, може різнитися відповідно до віку, статі, місця проживання.

*Задоволеність* в теорії Е. Дінера, являє собою те, наскільки особистість задоволена всіма сферами свого життя. Опіраючись на наведені вище результати опитування соціологічної групи «Рейтинг», можна говорити про те, що більшу задоволеність життям в нинішніх умовах відчують люди, які мають активну життєву позицію або мають можливість працювати чи навчатися дистанційно.

Це лиш невелика частка того на що чинить деструктивний вплив війна і досить негативно впливають обмеження воєнного стану.

Отже, ми можемо зробити наступний висновок – деструктивний вплив війни як такої відбувається на всіх (військовослужбовців, цивільних, жінок, дітей, людей похилого віку), а от обмеження воєнного стану негативно впливають, насамперед, на людей, котрі не мають можливості спрямовувати свою увагу на роботу чи навчання дистанційно, не мають активної життєвої позиції (сюди, наприклад, можна віднести волонтерство – велика кількість волонтерів – люди, які покидали окуповані території і вирішили допомагати армії, ТРО, переселенцям).

Таким чином, психологічне благополуччя особистості можна визначити як динамічну характеристику, що являє собою сукупність певних психологічних характеристик людини, які дозволяють їй адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, які забезпечують позитивне функціонування особистості. Основними факторами впливу на психіку людини під час тривалої травматизації є бойова психічна травма, бойовий стрес, бойова перевтома, ПТСР (для військовослужбовців); ГОН, вторинна травматизація, психологічне зараження, втома від співчуття та ПТСР (для цивільних: жінок, дітей, людей похилого віку). Значний вплив на психологічне благополуччя особистості також мають соціально-економічні обмеження офіційного воєнного стану в країні.

У нашому дослідженні ми зосередимо увагу на трьох факторах воєнного

стану, які можуть впливати на психологічне благополуччя особистості: вік людини, місце знаходження, що визначає безпосередній чи опосередкований вплив на неї воєнних дій, власне фактор особистості, який зумовлюється індивідуально-своєрідними параметрами її психологічного благополуччя як інтегрального утворення.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукових джерел показав, що існують різні підходи до розуміння благополуччя: його розглядали в контексті психологічного благополуччя, задоволення життям, щастя, якості життя та ін.

Питання психологічного благополуччя особистості – одне з найцікавіших у психології. Його дослідження має значення не лише для вирішення теоретичних, але і для багатьох практичних завдань сьогодення.

Прагнення до благополуччя і позитивного функціонування є однією з основних рушійних сил людського суспільства, його суб'єктивне відчуття є важливою умовою повноцінного життя особистості, можливо тому проблема його набуття і підтримки займає важливе місце в психологічних дослідженнях. Розробкою основних підходів щодо визначення благополуччя займалися: Б. Бредбурн, К. Ріфф, Е. Дінер, В. Франкл, Е. Десі, Р. Раян, А. В. Вороніна, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, Л. В. Куликов, О.С. Ширяєва, Т. В. Данильченко, Е. Бенко та ін.

Українські науковці сьогодні вивчають психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко); аксіологічного виміру крізь призму якості життя (Ж. П. Вірна); його специфіки у учасників антитерористичної операції (І. В. Ващенко, А. Б. Коваленко); соціальних потреб (Т. В. Данильченко); емоційного інтелекту (Е. Л. Носенко, М. М. Шпак) тощо.

З кожним роком наукове знання про благополуччя суттєво змінюється, ведуться дослідження його джерел і детермінант, уточнюється компонентний склад, термінологічна база, досліджуються особливості впливу різноманітних чинників, таких як: соціальні відносини, матеріальний достаток, задоволеність

потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, індивідуальні особливості, прийняття себе як особистості та ін.

На підставі вищезазначеного визначено, що пошук нових підходів та моделей благополуччя, визначення його джерел і детермінант потребує вивчення та узагальнення сучасних та класичних наукових досліджень та може стати підґрунтям для розробки нових методів діагностики та навчання людей мистецтву повноцінного буття.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

## В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1. Організація дослідження рівня психологічного благополуччя особистості

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення деструктивного впливу умов війни на психоемоційний стан особистості, зниження відчуття позитивної перспективи власного життя та зниження рівня актуального та загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Експериментальну вибірку склали 100 осіб віком від 15 до 60 років, які у період воєнних дій знаходяться 1) в Україні (вдома), 2) в Україні (мають статус ВПО), 3) закордоном.

Етапи нашого експериментального дослідження були наступні:

1. Констатувальна діагностика рівня психологічного благополуччя, рівня безнадійності, емоційного стану (визначення первинних параметрів).
2. Розробка та впровадження корекційно-розвиткової програми, спрямованої на зниження негативних впливів умов воєнного стану на психологічне благополуччя особистості.
3. Підсумкова діагностика рівня психологічного благополуччя, рівня безнадійності, емоційного стану (визначення вторинних параметрів).

Відповідно до визначеної програми емпіричного дослідження завдання полягали в наступному:

- обґрунтування та добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- обґрунтування та добір математичних методів, які були використані для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;

– здійснення кількісного та якісного аналізу даних психодіагностичного дослідження, інтерпретація емпіричних даних.

Для емпіричної перевірки нашої гіпотези був використаний наступний психодіагностичний інструментарій.

*Шкала безнадійності А. Бека* [65]. Дана методика розроблена А. Беком та групою дослідників в Центрі Когнітивної Терапії Медичинського Університету Пенсильванії (США) і спрямована на вимірювання негативного ставлення по відношенню до суб'єктивного майбутнього у дорослих та підлітків. Теоретичною основою даної методики є когнітивна теорія психічних процесів. Розробляючи цю шкалу, автори слідували концепції Stotland, яка розглядає безнадійність як певну систему когнітивних схем, спільною ознакою для яких є негативне забарвлення очікування відносно найближчого та віддаленого майбутнього. Індивіди, які мають високий показник безнадійності, вірять в те, що:

- все в їх житті буде йти не так;
- вони ніколи ні в чому не досягнуть успіху;
- вони ніколи не досягнуть своїх цілей;
- їх найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені.

Цей опис безнадійності відповідає третьому компоненту негативної тріади когнітивної моделі депресії Бека, в якій депресія визначається як негативний образ себе, негативний образ свого функціонування в теперішньому та негативний образ в майбутньому.

Шкала безнадійності Бека складається з двадцяти тверджень з якими респондент, в ході проходження, виражає свою згоду або не згоду з кожним твердженням. Методика має прямі та непрямі твердження, оцінки є наступними: 1 – неправильно, 2 – скоріше неправильно, 3 – скоріше правильно, 4 – правильно.

*Методика визначення суб'єктивного щастя та задоволеності життям* [77]. Ми використали об'єднаний варіант, який опирається на методики Задоволеність життям (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, 1985)

[78] та Суб'єктивне щастя (S. Lyubomirsky, H. S. Lepper, 1999) [77]. Ці методики представляють собою експрес-тести на визначення рівня суб'єктивного благополуччя особистості та рівня суб'єктивної задоволеності життям. Використана методика включає 9 тверджень, з якими респондент визначає свою згоду або не згоду, відповідно до наступних оцінок: 1 – зовсім незгоден, 2 – не згоден, 3 – трохи не згоден, 4 – невизначено (і згоден, і не згоден), 5 – трохи згоден, 6 – згоден, 7 – зовсім згоден.

*Шкала позитивного та негативного афекту* [80]. Дана методика розроблена на основі методики PANAS, і спрямована на діагностику позитивних і негативних емоційних станів.

Теоретичною основою шкали PANAS є ієрархічна модель емоцій Д. Уотсона та А. Теллегена, верхній рівень якої включає в себе два фактори, які відповідають двом знакам валентності емоцій (негативному і позитивному), а до нижнього рівня входять фактори, що відповідають різним за змістом емоціям (ворожість, радість, страх, смуток та ін.). На думку Д. Уотсона, позитивний і негативний афекти – це суб'єктивне відображення дій двох окремих, хоча і взаємопов'язаних систем управління поведінкою.

Методика включає в себе 20 прикметників, які описують емоційний стан. Респонденту необхідно за 5-бальною шкалою Ліккерта оцінити те, наскільки він відчував себе так протягом того або іншого часу (стандартно формулюють так – *протягом двох тижнів*, або теоретичний період часу для опису може бути будь-яким, навіть невизначеним – *зазвичай, в середньому, як правило*).

*Питальник психологічного благополуччя* (Додаток А), розроблений на основі методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» [76].

Методика «The scales of psychological well-being» включає в себе 9 шкал:

1. «Позитивні відносини з іншими»;
2. «Автономія»;
3. «Управління оточенням»;
4. «Особистісне зростання»;

5. «Мета в житті»;
6. «Самоприйняття»;
7. «Баланс афекту»;
8. «Осмислення життя»;
9. «Людина як відкрита система».

Для нашого питальника, за основу, ми використали наступні шкали:

«Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Баланс афекту», «Осмислення життя».

Стимульний матеріал питальника включає в себе 14 питань, на які респондент має дати відповідь «Так» або «Ні». Підраховується загальна кількість співпадінь за ключем, що дозволяє визначити рівень психологічного благополуччя респондента. Окрема кожна шкала в запропонованому питальнику не підраховується, визначається загальний показник актуального стану психологічного благополуччя.

Діагностичне обстеження респондентів (констатувальна і підсумкова діагностики) були реалізовані в он-лайн форматі на базі соціальних мереж *Twitter* та *Instagram* через заповнення *Google-форм* ([https://docs.google.com/forms/d/1AZ\\_hSm2mUQ2EnOVtKxBcDt0\\_uhYhW-L5657hUw8ZD-c/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1AZ_hSm2mUQ2EnOVtKxBcDt0_uhYhW-L5657hUw8ZD-c/edit#responses)).

Отже, беручи до уваги характеристику психодіагностичного інструментарію, можна вважати, що він є валідним, щоб за допомогою нього була перевірена наша теоретична гіпотеза й це, відповідно, забезпечить отримання надійних результатів.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

З метою визначення впливу факторів на стан благополуччя особистості усіх досліджуваних було розподілено у групи за критеріями місця перебування та віку. Як ми вже зазначали, особи, які брали участь у дослідженні, знаходяться в Україні за місцем проживання, в Україні як внутрішньо

переміщені особи чи за межами країни (табл. 2.1, рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Розподіл досліджуваних за критерієм місця знаходження**

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	15	15,0
Перебувають за кордоном (ЗК)	21	21,0
Знаходяться в Україні за місцем проживання (УКР)	64	64,0
Разом по вибірці	100	100,0



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за місцем знаходження

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних був здійснений порівняльний аналіз з використанням  $H$ -критерію Крускала-Волліса. Висновок робиться на основі розподілу  $\chi^2$  (у нашому випадку  $\chi^2_{0,05}=5,99$ ,  $\chi^2_{0,01}=9,21$ ) [50]. У таблиці 2.1 наведені усереднені показники ( $\bar{X}$ ) і стандартні відхилення ( $s_x$ ) параметрів психологічного благополуччя, а також показники двобічного  $H$ -критерію ( $H_{eml}$ ) для різних груп досліджуваних за критерієм місця перебування.

Таблиця 2.2.

**Порівняння параметрів психологічного благополуччя  
в різних групах за місцем знаходження**

Шкали	Група ВПО		Група ЗК		Група УКР		$H_{emp}$
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	
Психологічне благополуччя	9,9	3,23	8,1	3,43	9,7	2,99	-
Суб'єктивне благополуччя	37,3	10,09	34,1	10,55	37,9	9,56	-
Безнадійність	37,3	9,65	40,8	11,82	38,9	11,73	-
Позитивний афект	34,1	10,50	28,2	7,78	30,5	7,67	-
Негативний афект	29,5	9,78	31,4	10,61	27,8	8,75	-

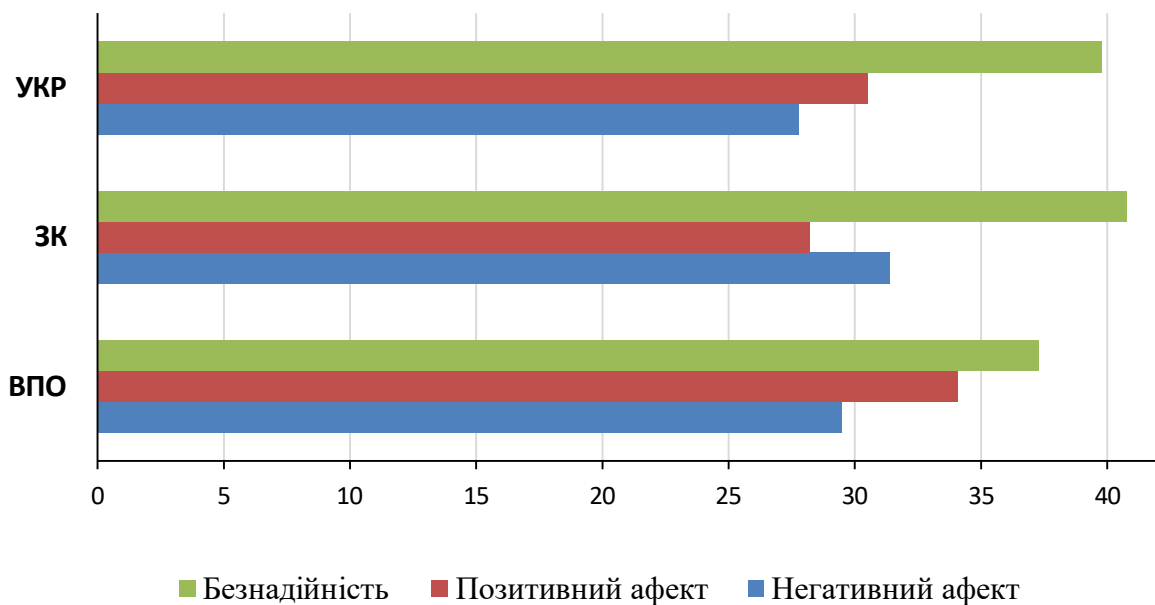


Рис. 2.2. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у різних групах за місцем знаходження

На підставі наведених числових даних (табл. 2.2) та гістограм (рис. 2.2 і 2.3) можемо констатувати відсутність достовірних статистично значущих відмінностей за усіма параметрами психологічного благополуччя. Це підтверджує наші висновки про те, що не залежно від того, на якій відстані від активних бойових дій знаходиться людина, фактори війни безпосередньо чи опосередковано спричиняють негативний вплив на її психологічний стан.

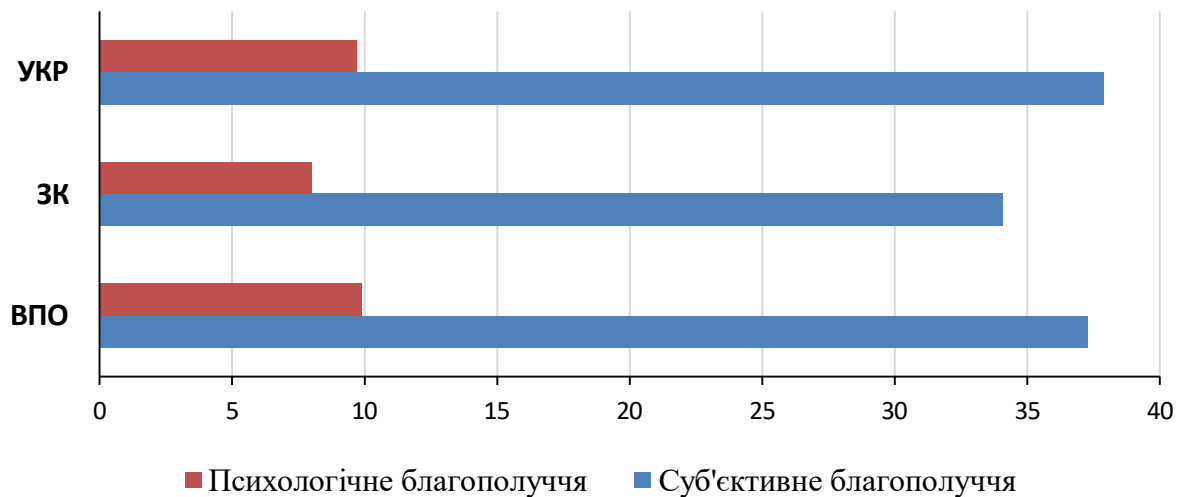


Рис. 2.3. Усереднені показники параметрів психологічного та суб'єктивного благополуччя у групах за місцем знаходження

З огляду на незначну у кількісному відношенні (ще раз підкреслюємо – статистично не значущу) відмінність усереднених показників за критерієм місця перебування, можемо зазначити наступне. Особи, які перебувають за кордоном, демонструють дещо більший показник за параметром безнадійності та менший за рівнем суб'єктивного благополуччя, ніж особи, які перебувають в межах України та ВПО. Хоча перші й знаходяться у стабільних умовах, де не відбувається воєнних дій, до яких останні мають більш безпосередній стосунок, однак, вони мають реалізувати значну пристосувальну активність та ресурсні витрати, що знижує рівень їхнього психологічного благополуччя. Це також підтверджується дисбалансом афекту у бік негативної модальності.

Для визначення травматичного впливу умов воєнного стану на благополуччя особистості відповідно до її віку досліджувані були поділені на три групи: віком до 20 років, віком від 21 до 29 років, віком від 30 років і більше (табл. 2.3, рис. 2.4).

Таблиця 2.3.

### Розподіл досліджуваних за віковим критерієм

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
До 20 років	36	36,0
21-29 років	43	43,0
30 років і більше	21	21,0
Разом по вибірці	100	100,0

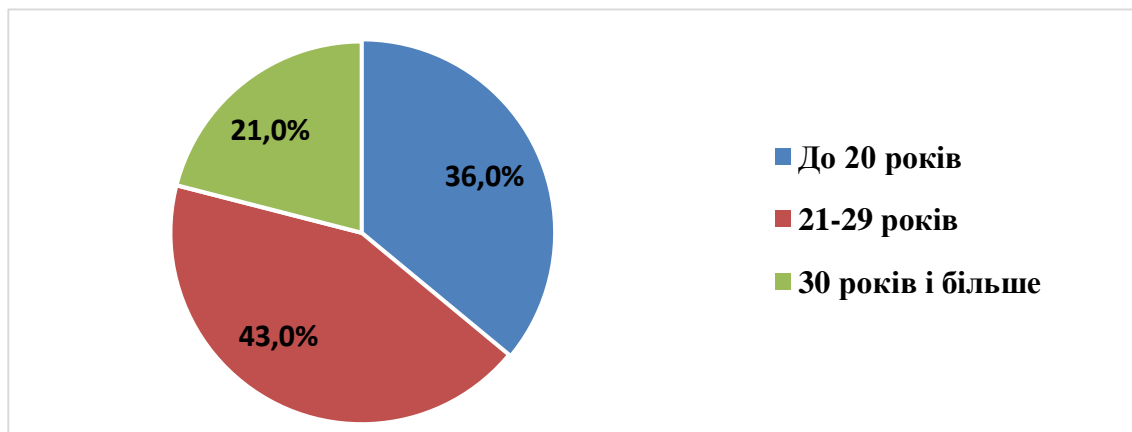


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за віковим критерієм

Порівняльний аналіз результатів діагностичного обстеження за віковим критерієм досліджуваних здійснювався аналогічно до аналізу за місцем перебування та продемонстрував подібні результати (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

### Порівняння параметрів психологічного благополуччя в різних вікових групах

Шкали	до 20 років		21-29 років		30 років і більше		$H_{emp}$
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	
Психологічне благополуччя	8,6	3,43	9,7	3,05	10,0	2,75	-
Суб'єктивне благополуччя	34,1	9,76	38,7	9,46	38,6	10,12	-
Безнадійність	40,7	12,8	36,5	9,50	41,6	13,18	-
Позитивний афект	30,9	9,44	29,7	7,31	30,7	8,61	-
Негативний афект	31,2	9,01	28,6	9,51	25,2	8,69	-

Можемо зазначити, що відсутність статистично достовірних відмінностей за усіма параметрами психологічного благополуччя свідчить про наявність негативного впливу на особистість, хоча цей вплив відбивається через специфічні вікові особливості та закономірності функціонування свідомості.

На гістограмах (рис. 2.5 і 2.6) наочно представлені усереднені показники параметрів психологічного благополуччя для різних вікових груп досліджуваних.

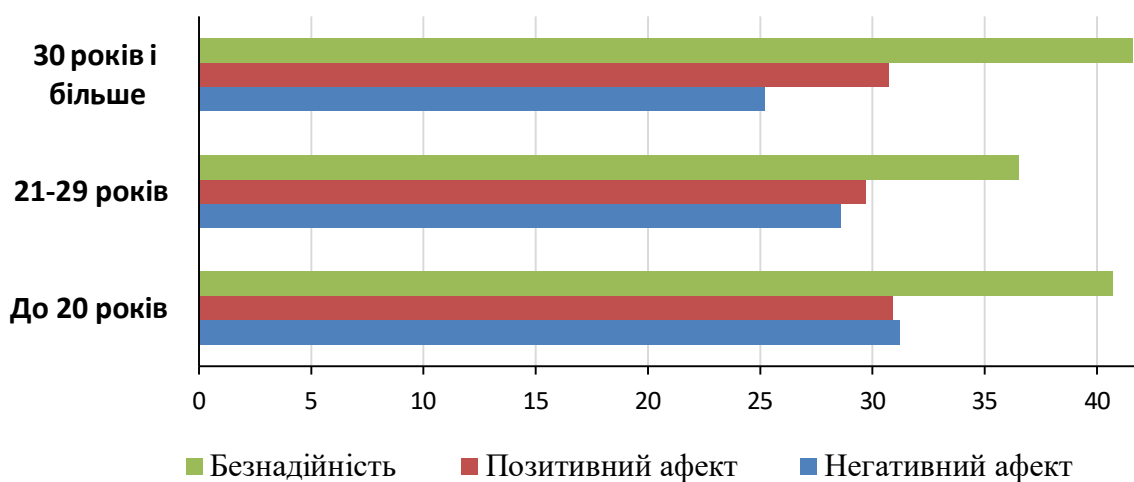


Рис. 2.5. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у різних вікових групах досліджуваних

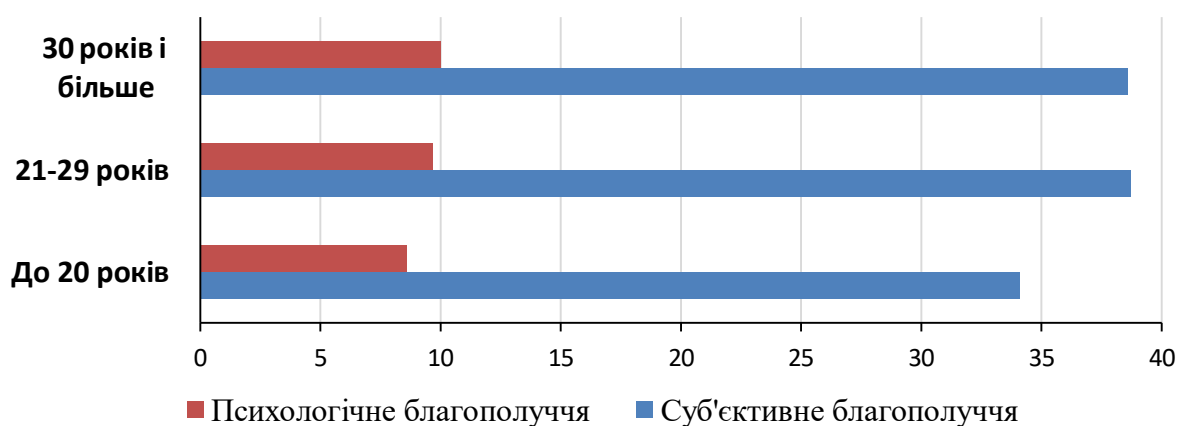


Рис. 2.6. Усереднені показники параметрів психологічного та суб'єктивного благополуччя у різних вікових групах досліджуваних

Розглянемо результати кількісно якісного аналізу в аспекті розподілу досліджуваних за власне особистісним критерієм. Для визначення характеру зв'язку між діагностованими параметрами психологічного благополуччя особистості був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту  $r_{xy}$ -Пірсона [50]. У таблиці 2.5 наведено результати кореляційного аналізу показників психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також параметрів безнадійності та модальності афекту.

Таблиця 2.5.

**Матриця кореляційних зв'язків  
параметрів психологічного благополуччя**

	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Безнадійність	Позитивний афект	Негативний афект
Психологічне благополуччя					
Суб'єктивне благополуччя	0,59**				
Безнадійність	-0,74**	-0,72**			
Позитивний афект	0,66**	0,60**	-0,68**		
Негативний афект	-0,45**	-0,51**	0,45**	-0,39**	

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,1$

Як видно з матриці, між усіма показниками існує сильний зв'язок. Це свідчить про зумовленість психологічного благополуччя особистості характером емоційних переживань щодо актуального контексту та умов життя, задоволеністю здійснення поточних потреб у сполученні з передбаченням позитивних перспектив. Також можемо зазначити, що отримані результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведені вище теоретичні положення щодо деструктивного впливу відчуття безнадійності та негативного афективного фону на психологічне благополуччя особистості, що, у свою чергу спричиняє погіршення її психологічного здоров'я. Це ілюструється від'ємними показниками коефіцієнту кореляції між параметрами психологічного і суб'єктивного благополуччя та безнадійності і негативного афекту.

Подальший кількісний аналіз було здійснено на основі визначення рівнів психологічного благополуччя особистості, який ми дослідили з використанням розробленого питальника. Відповідно до закону нормального розподілу в інтервал  $[\bar{X} \pm \frac{2}{3} \times s_x]$  міститься 50 % генеральної вибірки, що складає норму, або середній рівень ознаки, при цьому на полюсах масиву даних залишається по 25 % випадків, які відповідають низькому та високому рівням цієї ознаки [50]. За результатами обрахунків ми визначили діапазони числових показників психологічного благополуччя, згідно з якими усі досліджувані були розподілені у три діагностичні групи ( табл. 2.6, рис. 2.7).

Таблиця 2.6.

**Розподіл досліджуваних  
за показниками рівня психологічного благополуччя**

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Група високого рівня психологічного благополуччя (ВПБ)	20	20,0
Група середнього рівня психологічного благополуччя (СПБ)	50	50,0
Група низького рівня психологічного благополуччя (НПБ)	30	30,0
Разом по вибірці	100	100,0

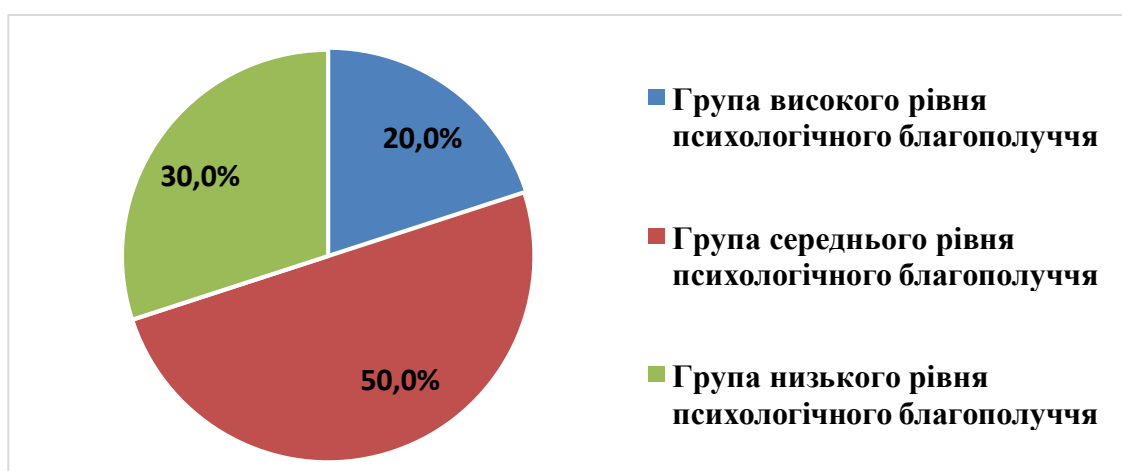


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічного благополуччя

Результати порівняльного аналізу демонструють статистично значущі відмінності між діагностичними групами за усіма параметрами та рівнями психологічного і суб'єктивного благополуччя (табл. 2.7). У гістограмах (рис. 2.8 і 2.9) наочно представлені усереднені показники параметрів психологічного благополуччя досліджуваних різних груп.

Таблиця 2.7.

**Порівняння параметрів психологічного благополуччя  
в різних діагностичних групах**

Шкали	Група НПБ		Група СПБ		Група ВПБ		$H_{em}$
	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	$\bar{X}$	$s_x$	
Психологічне благополуччя	4,4	1,46	9,4	1,40	12,7	0,88	82,51**
Суб'єктивне благополуччя	27,9	8,04	37,0	8,90	43,1	7,74	27,57**
Безнадійність	54,2	10,70	37,7	8,38	27,6	8,67	43,71**
Позитивний афект	20,9	5,20	30,8	6,65	35,9	7,08	39,68**
Негативний афект	34,5	6,76	28,7	8,96	25,2	9,83	11,98**

Примітка: \*\* – на рівні значущості  $p < 0,1$

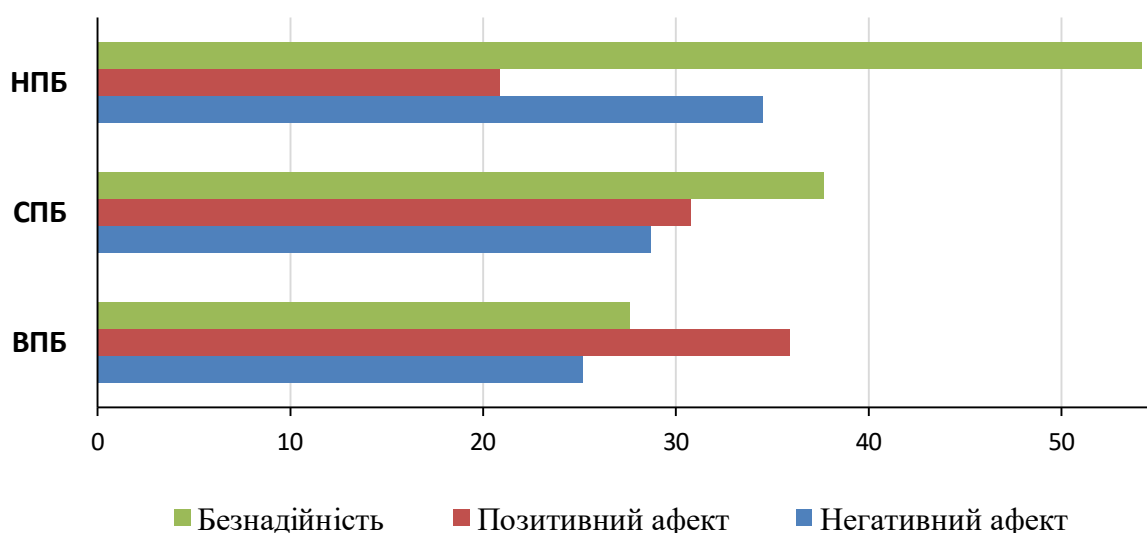


Рис. 2.8. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у різних діагностичних групах

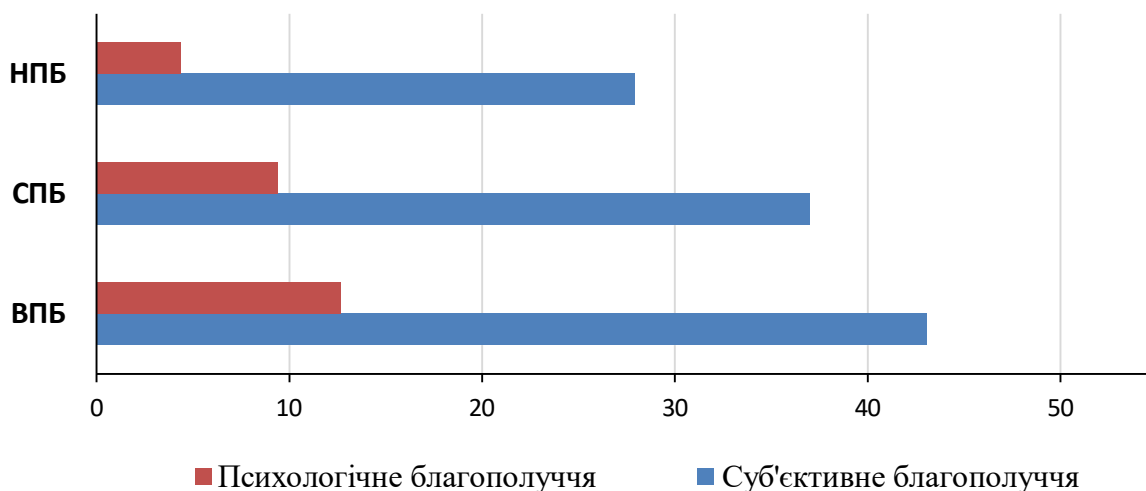


Рис. 2.9. Усереднені показники параметрів психологічного та суб'єктивного благополуччя у різних діагностичних групах

Таким чином, можемо констатувати зумовленість психологічного благополуччя в умовах воєнного стану власне особистісними факторами, тобто рівнем і характером сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливості впливати на своє життя та умови оточення, модальністю прогностичної оцінки майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у сполученні відчуття певної міри щастя та задоволеності життям).

Результати кількісно-якісного аналізу також підтверджують, наші теоретичні висновки щодо негативного впливу факторів війни, незалежно від того безпосередньо чи опосередковано вони впливають на особистість різного віку. Отже, надання психологічної допомоги людям, які постраждали внаслідок війни, має ґрунтуватися на урахуванні внутрішніх механізмів та закономірностей формування і розвитку психологічного благополуччя.

### Висновки до другого розділу

Для досягнення завдань емпіричного дослідження було підібрано блок психодіагностичних методик, що дозволили встановити рівень психологічного благополуччя особистості, а також визначити деструктивний вплив умов війни на психоемоційний стан особистості. Експериментальну

вибірку склали 100 осіб віком від 15 до 60 років. З метою визначення впливу факторів на стан благополуччя особистості усіх досліджуваних було розподілено у групи за критеріями місця перебування та віку. Особи, які брали участь у дослідженні, знаходяться в Україні за місцем проживання, в Україні як внутрішньо переміщені особи чи за межами країни.

На підставі отриманих даних можемо констатувати про відсутність достовірних статистично значущих відмінностей за усіма параметрами психологічного благополуччя, що підтверджує що не залежно від того, на якій відстані від активних бойових дій знаходиться людина, фактори війни безпосередньо чи опосередковано спричиняють негативний вплив на її психологічний стан.

З огляду на незначну у кількісному відношенні відмінність усереднених показників за критерієм місця перебування, можемо зазначити, що особи, які перебувають за кордоном, демонструють дещо більший показник за параметром безнадійності та менший за рівнем суб'єктивного благополуччя, ніж особи, які перебувають в межах України та ВПО. Хоча перші й знаходяться у стабільних умовах, де не відбуваються воєнні дії, до яких останні мають більш безпосередній стосунок, однак, вони мають реалізувати значну пристосувальну активність та ресурсні витрати, що знижує рівень їхнього психологічного благополуччя. Це також підтверджується дисбалансом афекту у бік негативної модальності.

Для визначення травматичного впливу умов воєнного стану на благополуччя особистості відповідно до її віку досліджувані були поділені на три групи: віком до 20 років, віком від 21 до 29 років, віком від 30 років і більше. Відсутність статистично достовірних відмінностей за усіма параметрами психологічного благополуччя свідчить про наявність негативного впливу на особистість, хоча цей вплив відбивається через специфічні вікові особливості та закономірності функціонування свідомості.

Матриця кореляційних зв'язків параметрів психологічного благополуччя показує що існує сильний зв'язок між усіма показниками. Це свідчить про зумовленість психологічного благополуччя особистості характером емоційних

переживань щодо актуального контексту та умов життя, задоволеністю здійснення поточних потреб у сполученні з передбаченням позитивних перспектив. Отримані результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують наведені вище теоретичні положення щодо деструктивного впливу відчуття безнадійності та негативного афективного фону на психологічне благополуччя особистості, що, у свою чергу спричиняє погіршення її психологічного здоров'я. Це ілюструється від'ємними показниками коефіцієнту кореляції між параметрами психологічного і суб'єктивного благополуччя та безнадійності і негативного афекту.

Таким чином, можемо констатувати зумовленість психологічного благополуччя в умовах воєнного стану власне особистісними факторами, тобто рівнем і характером сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливості впливати на своє життя та умови оточення, модальністю прогностичної оцінки майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у сполученні відчуття певної міри щастя та задоволеності життям).

Результати кількісно-якісного аналізу також підтверджують, наші теоретичні висновки щодо негативного впливу факторів війни, незалежно від того безпосередньо чи опосередковано вони впливають на особистість різного віку. Отже, надання психологічної допомоги людям, які постраждали внаслідок війни, має ґрунтуватися на урахуванні внутрішніх механізмів та закономірностей формування і розвитку психологічного благополуччя.

### РОЗДІЛ 3.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКЦІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 3.1. Обґрунтування процесуально-змістовних аспектів надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану

Здійснена корекційно-розвиткова робота ґрунтувалась на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які дозволили дійти наступних висновків:

- по-перше, відсутні диференційовані та специфічні особливості впливу факторів віку особистості та безпосередності /опосередкованості травматичного впливу війни на неї;
- по-друге, в умовах воєнного стану психологічне благополуччя особистості зумовлюється саме факторами особистості.

Така робота має бути реалізована як систематична психологічна допомога і спрямована на актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості, а її результатом може бути поліпшення психічного благополуччя суб'єкта, і тим самим його психічного здоров'я.

Основними завданнями такої роботи виступають:

- актуалізація можливостей і резервів особистості щодо подолання факторів війни;
- розвиток індивідуальної ресурсності та адаптивності особистості;
- створення сприятливого для особистості психологічного клімату;
- надання своєчасної психологічної допомоги.

У системі психологічної допомоги в умовах воєнного стану виокремлюються два напрями:

- 1) актуальний напрямок, орієнтований на вирішення злободенних проблем, пов'язаних з тими чи іншими труднощами, які виникають внаслідок

травматичного впливу факторів війни;

2) перспективний напрямок, націлений на розвиток та вдосконалення властивостей особистості, які забезпечитимуть ефективне спілкування з іншими, подолання наслідків травматичних впливів, здатність до позитивного прогностичного ставлення до життя та самоактуалізації [30].

Основними видами діяльності психолога є психологічна підтримка, психологічна профілактика, психологічне консультування, діагностико-корекційна робота.

Психологічна підтримка – це процес, в якому психолог зосереджується на позитивних сторонах і перевагах особистості постраждалого, що дозволяє йому зміцнити самооцінку, повірити в себе і свої здібності подолати труднощі, пережити невдачі.

Психологічна профілактика – це спеціальний вид діяльності психолога, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток психологічного здоров'я особистості на актуальному та перспективному етапах травматизації. Психологічна профілактика передбачає своєчасне виявлення таких особливостей особистості, які можуть призвести до певних складнощів у її поведінці і відносинах, попередження можливих ускладнень у процесі подальшого життя людини.

Консультативна робота – вид роботи психолога, спрямований на надання первинної психологічної допомоги організації та забезпечення адекватних умов, необхідних для підтримання і розвитку психологічного здоров'я. Здійснюючи консультативну роботу, психолог вирішує наступні конкретні завдання:

- надання допомоги індивідам, що зазнають труднощі у певних ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням і взаємодією з іншими;

- навчання навичкам самопізнання, саморозкриття і самоаналізу, використання своїх психологічних особливостей і можливостей для успішного подолання травматичних впливів, реалізації ефективної комунікації, поведінки та діяльності у різних сферах життя.

Діагностико-корекційна робота має бути організована як цілісний і

систематичний процес психологічного супроводу. Принципи побудови та організації психодіагностичного аспекту психологічного супроводу полягає у відповідності наступним вимогам: відповідність психодіагностичного інструментарцію цілям і завданням підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, прогностичність використовуваних методів щодо ризику виникнення потенційних порушень і труднощів, високий розвиваючий потенціал методу в ракурсі отримання розвиваючого ефекту в процесі самого обстеження та побудови на його основі різних корекційних та розвиткових програм. Розвивальна робота в рамках психологічного супроводу спрямована на створення соціально-психологічних умов для стильової індивідуалізації та удосконалення діяльності і спілкування, а психокорекційна – на розв'язання в процесі такого розвитку конкретних проблем та психічного самопочуття.

Теоретичною основою рекомендованих методів, технік та вправ, які були використані у формування змісту корекційно-розвиткової роботи, виступає когнітивно-поведінкова терапія, яка опирається на зміну когнітивних помилок та поведінкових реакцій особистості, а також арт-терапевтичні методи.

Когнітивно-поведінкова терапія має декілька основних принципів [72]:

1. Когнітивний принцип, спрямований на те, щоб допомогти людині в тому, щоб змінити когніції, тобто думки, які є помилковими чи неточними й спричиняють невідповідні ситуації емоційні та поведінкові реакції і, таким чином, важливим є інтерпретація події, а не сама подія.
2. Поведінковий принцип, який спрямовується на те, що завдяки зміні своїх дій, людині вдасться змінити також свої емоції та думки.
3. Принцип континууму, який говорить про те, що психологічні проблеми – частина континууму і вони не існують окремо і, відповідно, проблеми психічного здоров'я слід розглядати як крайній ступінь вираження нормальних процесів.
4. Принцип «тут і тепер», який має на меті зосередити увагу на тих процесах, які відбуваються зараз, аніж на минулому, що може принести результату більше.

5. Принцип інтерактивної системи, який говорить про те, що проблеми корисно розглядати як взаємодію та поєднання думок, емоцій та поведінки, а також в поєднанні з фізіологією та середовищем, в якому людина, власне, функціонує.

6. Сутність емпіричного принципу полягає в тому, що необхідно і корисно розглядати і оцінювати теорії та методи лікування емпірично.

Тобто, когнітивно-поведінкова терапія являє собою роботу з когніціями, поведінкою та емоціями, в поєднанні з фізіологією та середовищем, в якому людина функціонує.

Арт-терапія – один із видів психотерапії та психокорекції, який використовує творчість як психотерапевтичний інструмент. Цей метод звертається до внутрішніх ресурсів людини, які можуть допомогти їй самоцілитися і котрі, власне, пов'язані з творчими можливостями людини [5]. Нині арт-терапію використовують як середовище, яке спрямоване на те, щоб підтримувати психологічно вразливі категорії населення [14]. Методи арт-терапії не використовуються як заняття творчістю і про це слід пам'ятати. Арт-терапія, як і когнітивно-поведінкова, має свої принципи [22]:

- 1) похвала, схвалення – в арт-терапії немає місця оціночним судженням (погано-добре), цього слід уникати, адже це може погіршити стан клієнта;
- 2) відсутність зразка – психолог пропонує тему і говорить клієнту, що той може малювати так, як він сам хоче та відчуває;
- 3) емоційна включеність людей, що ведуть заняття – важливо спостерігати за процесом, хвалити, розмовляти з клієнтом, а не просто дати тему і при цьому нічого не робити до кінця заняття;
- 4) підтримка доброзичливої атмосфери в групі – цей принцип має на меті визначення правил, основна ціль яких – допомогти учасникам відчувати себе комфортно, створення такої атмосфери в групі при якій кожен учасник може вільно висловити свою думку і не хвилюватись, що може отримати якусь агресію;

5) право на помилку – важливо нагадувати пацієнтам про те, що вони можуть помилятися або малювати недостатньо добре, ліпити недостатньо добре і т. д., і в цьому нічого поганого немає;

б) внутрішньо-групові діалоги – важливо проводити бесіди, які стосуються теми заняття чи мистецтва загалом, щоб сприяти згуртуванню учасникам групи;

7) ритуали – коли на початку та в кінці заняття проводиться певна дія, яка повторюється кожного заняття.

Результатом впровадження та використання цих вправ, методів та технік, може бути підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, зняття напруги, розвиток вміння розуміти власні емоції.

Метою наступної програми, яку ми рекомендуємо, є формування нових, адаптивних стратегій поведінки, зміна ірраціональних установок, досягнення емоційного і психофізіологічного здоров'я.

Психокорекційними завданнями програми є наступні:

1. Встановлення контакту з учасниками групи, для створення позитивної та дружньої атмосфери, яка б сприяла результативній роботі.

2. Збільшення знань учасників про те, які є психологічні особливості.

3. Зміна форм поведінки на більш адаптивні.

4. Корекція установок та уявлень в парадигмі «Я» та оточення.

5. Розвиток вміння розуміти свої емоції, рефлексії та відреагуванні травматичного досвіду.

6. Підвищення рівня окремих складових психологічного благополуччя та рівня психологічного благополуччя в цілому.

Тривалість: 14 годин.

Режим проведення: 7 занять по 2 години.

Місце проведення: спеціально обладнане приміщення для проведення групової роботи.

Форма проведення: групова. Кожне заняття включає в себе вступну частину, основну частину та завершення.

Таблиця 3.1.

**Тематичний план корекційно-розвиткової роботи**

Блок	Тема заняття		К-сть занять	Тривалість
Вступний	Заняття 1	«Знайомство»	1	40-50 хв.
	Заняття 2	«Як я себе бачу»	1	2 год
Основний	Заняття 3	«Мої емоції»	1	2 год
	Заняття 4	«Я вчуся керувати своїми емоціями»	1	2 год
	Заняття 5	«Ірраціональні установки, сформовані подіями мого життя»	1	2 год
Завершальний	Заняття 6	«Я у світі»	1	2 год
	Заняття 7	«Підсумки»	1	2 год

Отже, ми вважаємо, що рекомендована нами тренінгова програма буде ефективною в покращенні рівня психологічного благополуччя різних категорій населення в умовах воєнного стану.

***Заняття 1 «Знайомство»***

**Мета:** знайомство та встановлення контакту з учасниками групи, визначення цілей тренінгу.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки.

**Форма проведення:** групова або індивідуальна.

***1. Вправа-знайомство «Мої якості»***

**Мета:** встановлення контакту між учасниками групи.

Учасникам пропонується написати на аркуші паперу своє ім'я та декілька позитивних якостей, притаманних їм.

***2. Вправа «Встановлення правил»***

Учасникам пропонується колективно встановити правила тренінгу для подальшої роботи. Кожен з учасників пропонує якесь правило, інші його

узгоджують і воно записується на фліпчарті.

### 3. Вправа «Життєві ситуації»

Учасникам пропонується декілька ситуацій із життя, які вони мають уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає, відповідно до наступних питань:

- Як ви себе відчуваєте?
- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- чи висловлюєте ви свої емоції людям, які знаходяться з вами поруч?
- чи відрізнялися б ваші емоції, якби це була близька вам людина? Як саме?

### 4. Вправа «Намалюйте свій настрій»

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

### 4. Підведення підсумків

Учасникам пропонується намалювати (олівцями, фарбами чи фломастерами) бачення того як для них пройшов перший день тренінгу.

## Заняття 2 «Як я себе бачу»

**Мета:** визначення як учасники бачать себе, своє «Я», навчити їх альтернативним способам оцінки себе та свого досвіду.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, ножиці, клей.

**Форма проведення:** групова або індивідуальна.

### 1. Вправа «Діалог масок»

**Мета:** оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття.

Учасникам групи пропонується створити маски самих себе. Після створення маски, учасники об'єднуються в пари та обмінюються малюнками; кожна пара сама вирішує – хто перший буде відігравати його нову маску.

Той, хто є господарем маски та той, хто виконує роль відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи.

Після завершення роботи відбувається обговорення.

### *2. Вправа «Маски тварин і рослин»*

**Мета:** розвиток розкнутості, спонтанності, здатності до самопрезентації, самопізнання та самоприйняття.

Учасникам пропонується створити маску тварини, яку він обрав перед цим, опираючись на ті якості тварини, які перегукуються з його особистісними якостями. Після створення маски, кожен учасник надягає свою і має максимально ідентифікувати себе цією маскою.

В процесі роботи важливо відслідковувати емоції, які виникають.

### *3. Вправа «За» і «Проти»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно власного «Я» або власних глибинних переживань.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

### *4. Вправа «Мої позитивні якості»*

**Мета:** навчити учасників визначати свої позитивні якості, розуміти та приймати їх.

Учасникам пропонується написати свої позитивні якості, які вони можуть визначити самостійно. Потім учасникам необхідно поділитися на пари та обговорити цей список; інший учасник може його доповнити або залишити без змін.

### *5. Вправа «Моя сутність»*

**Мета:** навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання. Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ.

Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самотійно – протягом тижня чи місяця.

#### *б. Вправа «Без масок»*

**Мета:** формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасникам пропонується створити маски та одягти їх, ця маска повинна бути максимально близькою до того, щоб відобразити істинне «Я». Далі їм пропонується витягти картку з незакінченим реченням і закінчити його. Якщо учасник говорить неправду, він знову тягне картку.

Після роботи учасники знімають маски та діляться своїми враженнями.

Можна використати наступні фрази:

- Я обожнюю себе за...
- Я ніколи...
- Мене дратує, коли...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я...

#### *7. Підсумки заняття*

### **Заняття 3 «Мої емоції»**

**Мета:** навчити учасників розуміти свої емоції, розрізняти їх, рефлексувати.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, зошити, крейди.

**Форма проведення:** групова та індивідуальна.

#### *1. Вправа «Карта емоцій»*

**Мета:** актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Учасників просять перерахувати якомога більше емоцій, які вони переживають останнім часом (тиждень, місяць) і записати їх, далі необхідно зобразити кулю – планета емоцій – і зобразити на ній всі емоції. Планеті треба дати назву.

Після того, як малюнок закінчено – учасники, кожен окремо, складає розповідь про свою планету емоцій.

### 2. Вправа «Намалюйте свій настрій»

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

### 3. Вправа «Казка про емоції»

**Мета:** налагодження згуртованості колективу, рефлексія, самоаналіз.

Учасникам пропонується разом скласти казку про емоції. Обов'язково, щоб всі речення були пов'язані за смыслом. Казку розпочинає психолог:

«Віддавна живуть на світі три сестри Радість, Злість та Образа».

### 4. Вправа «Каракуль»

**Мета:** дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Учасникам вмикають музику, просять її послухати, вслухатися в неї, уявити образ, який викликає ця музика, після – намалювати його за допомогою каракуль.

Після завершення, кожен учасник розповідає про те, що йому нагадує намальований образ.

### 5. Вправа «Ситуація навпаки»

**Мета:** навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

Учасникам пропонується розповісти якусь історію зі свого життя, а учаснику зліва – цю ж історію, але в іншому жанрі. Вправа виконується ланцюжком.

### *6. Вправа «Емоційний щоденник»*

**Мета:** відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів.

Учасникам пропонується вести емоційний щоденник до самого закінчення тренінгу, щоб відслідковувати, які емоції переважають.

### *7. Підсумки заняття.*

## **Заняття 4 «Я вчуся керувати своїми емоціями»**

**Мета:** навчитися визначати всі свої емоції, давати їм назву, приймати їх та керувати ними.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, глина.  
**Форма проведення:** групова або індивідуальна.

### *1. Вправа «Намалюйте свій настрій»*

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

### *2. Вправа «Розморозка емоцій»*

**Форма проведення:** індивідуальна

**Мета:** усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Клієнту пропонується пригадати емоції, які він відчував протягом дня (5-7 емоцій). Після цього клієнту пропонується зобразити ці емоції на аркуші паперу за допомогою різних образів і підписати їх. Далі клієнту пропонують змінити символи та образи, якими він зобразив емоції, які викликають негативну реакцію.

### *3. Вправа «Життєві ситуації»*

Учасникам пропонується декілька ситуацій із життя, які вони мають уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає, відповідно до наступних питань:

- Як ви себе відчуваєте?

- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- чи висловлюєте ви свої емоції людям, які знаходяться з вами поруч?
- чи відрізнялися б ваші емоції, якби це була близька вам людина? Як саме?

#### 4. Вправа «Знайомство зі страхом»

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Клієнту пропонують зліпити або намалювати образ, який би символізував страх, який є основним у його житті. Після чого клієнту пропонують познайомитися зі страхом, задаючи питання.

Приклади питань, які можуть бути поставлені:

- Кого ви зобразили/виліпили?
- яку характеристику ви можете йому дати?
- чи видається вам, що ви можете подружитися з ним?
- якби страх, який ви зобразили, був схожий на звіра, то хто б це був?

#### 4. Вправа «Подарунок в моєму житті»

**Мета:** відкрите і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Учасникам пропонується закрити очі та згадати те, які подарунки вони отримували протягом свого життя і ті емоції, які при цьому відчували. Після цього учасників просять намалювати найяскравіший подарунок, а потім – зліпити його з глини.

Кожен учасник повинен придумати назву композиції та розповісти історію цього подарунку.

#### 5. Підсумки заняття.

### **Заняття 5 «Ірраціональні установки, сформовані подіями мого життя»**

**Мета:** навчитися визначати ірраціональні установки, розвивати критичне

мислення, навчити варіативності способів реагування, прийняття досвіду.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, пісок, фігурки.

Форма проведення: індивідуальна.

*1. Вправа «Відділення можливого від ймовірного»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** виявлення наскільки реальними є занепокоєння, пов'язані з тією чи іншою ситуацією.

Клієнту пропонується дати оцінку ситуаціями, які ймовірно можуть відбутися в його житті.

*2. Вправа «Думки «могло б бути...»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** навчитися давати реальну оцінку думкам, які викликають занепокоєння та тривогу.

Клієнту пропонується на аркуші паперу записати в два стовпчики думки про те, як «могло б бути...» та оцінити те, наскільки вони реальні.

*3. Вправа «За» і «Проти»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

*4. Вправа «Життєві ситуації»*

Форма проведення: індивідуальна.

Клієнту пропонується декілька ситуацій із життя, які він має уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає.

*5. Вправа «Альтернативні інтерпретації»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** вироблення навички формувати нові закінчення тривожних ситуацій в мисленні.

Клієнту пропонується перерахувати п'ять ситуацій за останні кілька місяців, коли він відчував тривогу або гіпотетичні ситуації, які можуть відбутися в його житті. Після чого пропонується записати три закінчення цих ситуацій, які звучать наступним чином:

1. найгірший результат;
2. бажаний сценарій;
3. найбільш реальний (можливий) результат.

Або можна використати ситуацію з попередньої вправи.

6. *Вправа «Міст у новий світ»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Клієнту пропонується для початку торкнутися піску, щоб відчути його на дотик та температуру. Далі – створити водойму та міст через неї, також можна розмістити фігурки, визначаючи те, що вони означають.

Питання, які можна задавати в ході виконання завдання:

- Опишіть міст. Чи є у нього якісь особливості?
- Міст стійкий?
- Де на цій картині Ви?
- Як Ви відчуваєте себе біля водойми? А на мосту?
- Яка область картини у Вас викликає негативні емоції? А яка – позитивні?
- Як би ви назвали цю картину?

7. *Вправа «Чарівні опори»*

Форма проведення: індивідуальна.

Матеріали: набір асоціативних метафоричних кульок (15 штук різної щільності, ваги, розміру), 5 наборів карточок з зображеннями стихій та елементів (земля, вода, вогонь, метал, дерево). 10 карточок для кожної стихії (готує терапевт).

**Мета:** виокремлення найбільш значимих цілей, усвідомлення істинних потреб, впорядкування послідовності дій, подолання труднощів в усвідомленні та вербалізації цілей, робота з невизначеністю.

Спочатку клієнту пропонується торкнутися кульок, відчути їх. Далі

клієнту пропонують обрати ту кульку, яка асоціюється з даним етапом життя – це «Старт» і кульку, яка асоціюється з бажаним майбутнім – кулька «Фініш». Наступні кульки, які обираються, характеризують шлях досягнення мети. Клієнт самостійно обирає кількість кульок і розміщує їх між кульками «Старт» та «Фініш».

В ході виконання можна задавати такі питання, як:

- Які почуття у Вас викликає кулька «Старт», а кулька «Фініш»?
- Кульки, які розміщені між кульками «Старт» та «Фініш», які етапи позначають?
- Якого результату Ви очікуєте?
- Як Ви зрозумієте, що Ви досягли бажаного?

8. *Підсумки заняття.*

### **Заняття 6 «Я у світі» (2 год)**

**Мета:** сформувані позитивне ставлення до оточуючого світу, людей, розвиток довіри, прийняття картини світу з урахуванням нового досвіду.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, пісок, фігурки, шаблон мандали.

**Форма проведення:** групова та індивідуальна.

1. *Вправа «Міст у новий світ»*

**Форма проведення:** індивідуальна.

**Мета:** : аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Клієнту пропонується для початку торкнутися піску, щоб відчуті його на дотик та температуру. Далі – створити водойму та міст через неї, також можна розмістити фігурки, визначаючи те, що вони означають.

**Питання, які можна задавати в ході виконання завдання:**

- Опишіть міст. Чи є у нього якісь особливості?
- Міст стійкий?
- Де на цій картині Ви?  
Як Ви відчуваєте себе біля водойми? А на мосту?
- Яка область картини у Вас викликає негативні емоції? А яка –

позитивні?

- Як би ви назвали цю картину?

## 2. Вправа «Без масок»

**Мета:** формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасникам пропонується створити маски та одягти їх, ця маска повинна бути максимально близькою до того, щоб відобразити істинне «Я». Далі їм пропонується витягти картку з незакінченим реченням і закінчити його. Якщо учасник говорить неправду, він знову тягне картку.

Після роботи учасники знімають маски та діляться своїми враженнями.

Можна використати наступні фрази:

- Я обожнюю себе за...
- Я ніколи...
- Мене дратує, коли...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я...

## 3. Вправа «Мандала «Успіх»

**Мета:** активізація особистісних ресурсів на досягнення цілей і успіху.

Учасникам пропонується створити мандалу успіху. На аркуші А4 учасники малюють все, що забажають. Проте вони повинні дотримуватися таких вимог, як: симетричність елементів мандали та чіткість композиції, що створюється.

Можна запропонувати розфарбувати вже готову мандалу (шаблон мандали).

Після цього кожному учаснику пропонується скласти історію про успіх. За бажанням учасники можуть розповісти все в групі, або ж – на індивідуальній консультації.

## 4. Вправа «Намалюйте свій настрій»

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

## 5. Вправа «Моє життя як...»

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Клієнту пропонується зобразити на окремих аркушах паперу А4 серію малюнків. Послідовність може бути довільною. Тематика малюнків наступна:

- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.
- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Розкажіть, що Ви намалювали?
- Які у Вас відчуття виникають, коли Ви дивитесь на цей малюнок?
- Опишіть, що для Вас означають відтворені символи?
- Чи хочете Ви щось змінити (додати, перемалювати, замалювати)?

Якщо так, то чому?

#### 6. Вправа «Ситуація навпаки»

**Мета:** навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

Учасникам пропонується розповісти якусь історію зі свого життя, а учаснику зліва – цю ж історію, але в іншому жанрі. Вправа виконується ланцюжком.

Ця вправа має на меті навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

#### 7. Вправа «Моє оточення»

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** аналіз та фокусування на особливостях і цінностях близького оточення, визначення статусу у цьому оточенні.

Клієнту пропонується вибрати одну із фігурок, яка відображає його та той стан, в якому він перебуває в актуальний момент. Клієнту треба розмістити цю фігурку в пісочниці та описати її.

Далі пропонують обрати ще 5 фігурок, які символізують осіб із найближчого оточення клієнта.

Питання, які задаються при описі фігурок:

- Що це за фігурка? Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на неї?
- Що Ви можете розповісти про цю фігурку?
- Що Вона відчуває зараз?
- Кого нагадують Вам інші фігурки? Що Ви можете про них розповісти?
- Хто є головним у цьому пісочному просторі?
- Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на цю пісочну композицію?
- Яке місце в цій композиції займає Ви?
- Кого б Ви ще хотіли додати? Чому?
- Які якості цієї особи Вам імпонують?

8. Підсумки заняття.

### Заняття 7 «Підсумки»

**Мета:** рефлексія набутих знань, навичок та умінь, оцінка проведеної роботи.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки.

Форма проведення: групова та індивідуальна.

#### 1. Вправа «Намалюйте свій настрій»

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

#### 2. Вправа «Моя сутність»

**Мета:** навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання. Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу

відтворити цей образ.

Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самостійно – протягом тижня чи місяця.

### 3. Вправа «За» і «Проти»

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

### 4. Вправа «Емоційний щоденник»

Форми проведення: індивідуальна.

**Мета:** відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів.

На індивідуальній консультації обговорюється та аналізується емоційний щоденник, якщо хтось з учасників цього потребує.

### 5. Підведення підсумків проведених занять.

## 3.2. Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу

У нашому дослідженні внаслідок саме впливу умов воєнного стану не вдалося реалізувати цілісний процес психологічного супроводу постраждалих в усіх його аспектах і напрямках. Це було зумовлено рядом об'єктивних причин:

- локальна розгалуженість місця знаходження досліджуваних (через це вся робота проводилась у дистанційному форматі);
- обмежені технічні можливості у досліджуваних доступу до формату ZOOM-конференції (що зменшувало ефективність групової роботи, тому вимушено здебільшого здійснювати індивідуально-консультативну роботу).



Психологічне благополуччя	8,6	3,20	8,9	3,46	7,4	3,78	7,5	4,75
Суб'єктивне благополуччя	34,2	11,78	35,6	10,28	34,0	9,92	36,1	11,12
Безнадійність	37,0	7,31	36,4	8,95	43,8	12,45	43,1	10,02
Позитивний афект	29,8	9,16	30,3	8,51	28,8	9,22	29,4	8,51
Негативний афект	27,4	7,58	24,9	9,24	29,7	8,28	27,4	6,34

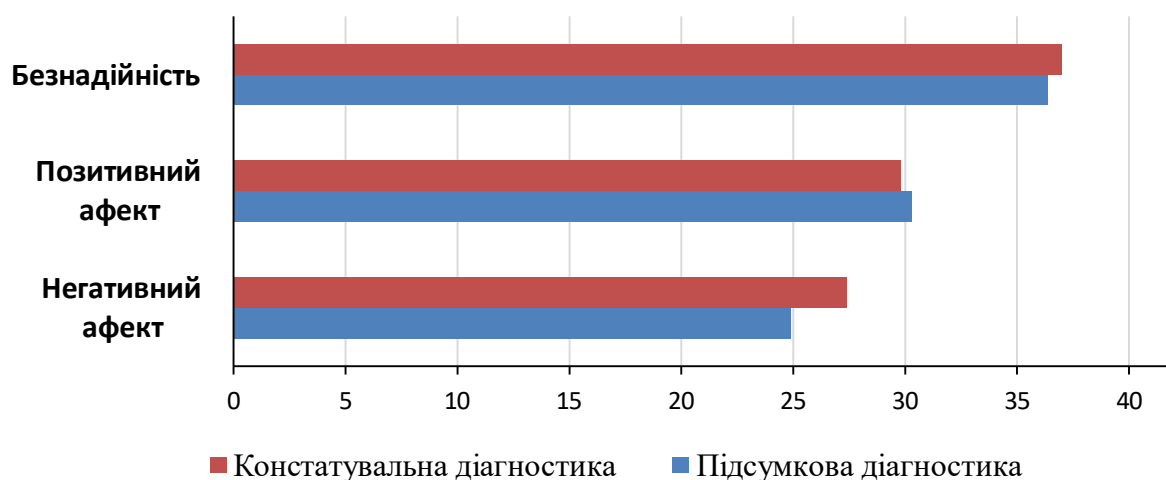


Рис. 3.1. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у групі за результатами корекційно-розвиткової роботи.

На гістограмах (рис. 3.1 і 3.2) наочно представлені усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у групах відповідно до виду психологічної допомоги за результатами констатувальної та підсумкової діагностик. Можемо спостерігати наявність певних зрушень: в обох групах наявна тенденція підвищення рівня позитивного афекту та зниження рівня негативного афекту і безнадійності. Це свідчить про те, що надання будь-якого виду психологічної допомоги у будь-який спосіб реалізує не тільки підтримку, але й відповідним чином зумовлює отримання нового досвіду, підвищує упевненість у собі та надає надію на майбутнє.

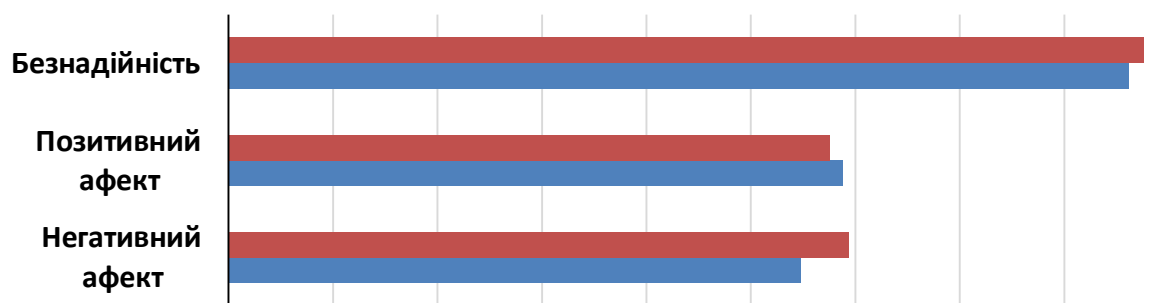




Рис. 3.2. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у групі за результатами індивідуально-консультативної роботи.

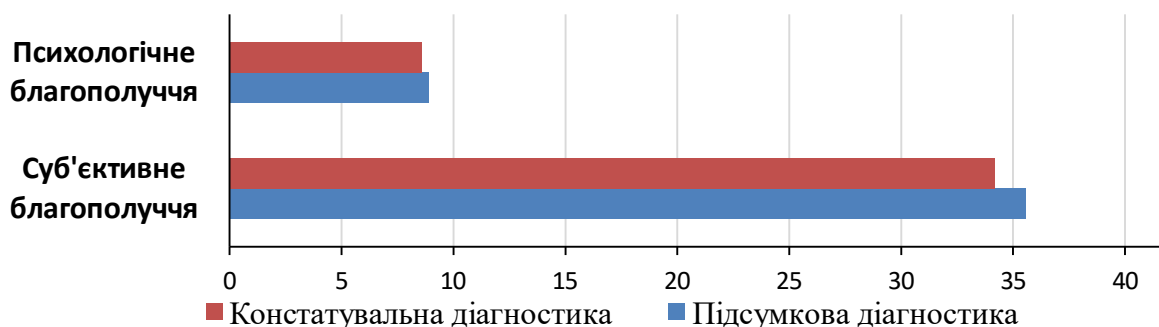


Рис. 3.3. Усереднені показники психологічного та суб'єктивного благополуччя у групі за результатами корекційно-розвиткової роботи.

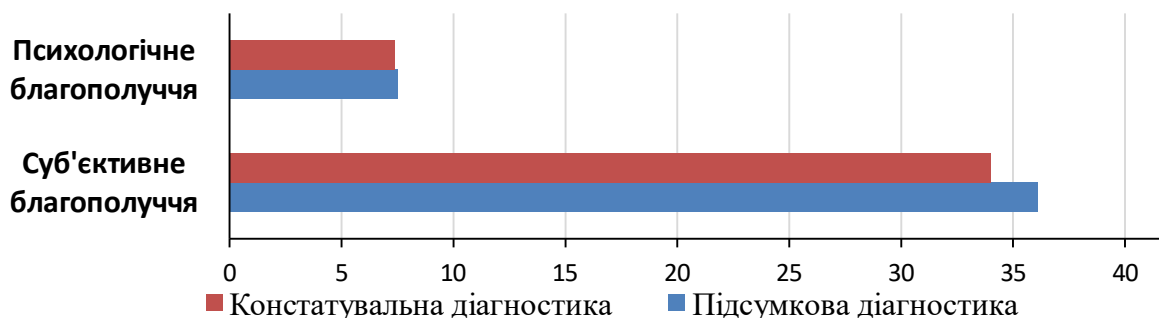


Рис. 3.4. Усереднені показники психологічного та суб'єктивного благополуччя у групі за результатами індивідуально-консультативної роботи.

Подібну тенденцію на збільшення рівня можемо спостерігати також для психологічного і суб'єктивного благополуччя (рис. 3.3 і 3.4). Більший інтервал змін має місце для показників суб'єктивного благополуччя. Це можна пояснити тим, що цей феномен виражає саме актуальний стан переживання особистістю свого ставлення контексту конкретної ситуації, свого місця в ній і своєї здатності впливати на неї. Отже, це свідчить про ефективність наданої психологічної допомоги. Також слід зазначити, що етап надання психологічної допомоги у нашому дослідженні був реалізований у тривалий період липня – жовтня 2024 р. Можемо припустити, що за майже три роки спрацювали ефект «звикання до війни», а також ефект «гарних новин» (контраст ЗСУ, звільнення окремих

окупованих територій).

Запропонована нами програма корекційно-розвиткової роботи в її операціональних та змістових аспектах ґрунтується на розумінні сутності та природи психологічного благополуччя особистості, закономірностей впливу факторів воєнного стану на особистість. Вона включає в себе вправи, які мають допомогти учасникам всебічно розвиватися, формувати навички самоконтролю та вміння розуміти свої емоції, навчити адаптивним формам поведінки та підвищити рівень психологічного благополуччя, внаслідок зміни ірраціональних думок та відреагування травматичного досвіду.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої розвитково-корекційної роботи, так і її практичну результативність.

Запропонована нами програма корекційно-розвиткової роботи в її операціональних та змістових аспектах ґрунтується на розумінні сутності та природи психологічного благополуччя особистості, закономірностей впливу факторів воєнного стану на особистість. Вона включає в себе вправи, які мають допомогти учасникам всебічно розвиватися, формувати навички самоконтролю та вміння розуміти свої емоції, навчити адаптивним формам поведінки та підвищити рівень психологічного благополуччя, внаслідок зміни ірраціональних думок та відреагування травматичного досвіду.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої розвитково-корекційної роботи, так і її практичну результативність.

### **Висновки до третього розділу**

Для реалізації четвертого завдання дослідження було здійснено психологічну допомогу, спрямовану на актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості. Для цього було розроблено та впроваджено тренінгову програму, яка містить 7 занять, кожне з них тривалістю 2 години.

У тренінгу взяли участь 21 особа, яких було поділено на дві групи і надано

різні види психологічної допомоги: індивідуально-консультативну та корекційно-розвиткову. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у групах відповідно до виду психологічної допомоги за результатами констатувальної та підсумкової діагностик свідчать про наявність певних зрушень. В обох групах наявна тенденція підвищення рівня позитивного афекту та зниження рівня негативного афекту і безнадійності. Це свідчить про те, що надання будь-якого виду психологічної допомоги у будь-який спосіб реалізує не тільки підтримку, але й відповідним чином зумовлює отримання нового досвіду, підвищує упевненість у собі та надає надію на майбутнє.

За час війни населення України багато що усвідомило, певним чином «адаптувалося» до життя під обстрілами, в укриттях під час масованих ракетних атак, у суцільній тривалій темряві без води, тепла, зв'язку, можливості вести звичне сплановане життя. Проте, це все навчило людей цінувати життя, раціонально використовувати час і цивілізаційні «блага». Водночас, тривалий стрес, невизначеність, неможливість перспективного довготривалого планування певним чином знизило психологічне благополуччя українців загалом, і тих, які залишаються у власних домівках, і тих, які стали внутрішньо переміщеними особами чи перебувають за кордоном, а також військовослужбовців. У зв'язку з цим, основною проблемою, із якої зіткнулися фахівці у сфері психічного здоров'я – це необхідність надання соціально-психологічної підтримки, пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їхні наслідки для особистості, а також профілактики емоційного виснаження та відновлення психоемоційного благополуччя населення країни через розвиток психологічної резильєнтності.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичне обґрунтування і практичні шляхи надання психологічної допомоги щодо зниження негативного впливу умов воєнного стану на психологічне благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя є: динамічною характеристикою особистості, має інтегральну феноменологію, визначає позитивне функціонування людини та носить суб'єктивний характер відчуття задоволеності життям, високої інтегрованості, самодетермінації. Показником психологічного благополуччя є домінантність позитивної афектації, що свідчить про вищий рівень задоволеності життям, собою та навколишнім світом, а також про налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності.

Інтегральна природа психологічного благополуччя як феномену свідомості особистості включає наступні компоненти: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску, незалежність самооцінки та здатність до саморегуляції; управління оточуючим середовищем як здатність у готовність долати труднощі через створення відповідного середовища; позитивні стосунки з оточуючими як здатність встановлювати емпатійні й тривалі стосунки з іншими людьми; наявність мети у житті як здатність до виявлення та рефлексії сенсу життя, особистісне зростання як здатність до самовдосконалення та самоактуалізації; самоприйняття як цілісне самоусвідомлення, позитивна самооцінка себе та свого життя в цілому.

Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що включає в себе суб'єктивні конструкти, та відображає сприйняття та оцінку людиною власного функціонування з точки зору її потенційних, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан свідомості та ставлень особистості до себе, оточення, власних можливостей

управляти собою та цим оточенням, переживання самоефективності. Відповідно до структурних компонентів суб'єктивного благополуччя відносять афективний комплекс (позитивний – негативний афект), задоволеність життям, відчуття щастя, позитивну прогностичну оцінку себе, свого життя, суспільних умов, а також позитивне самоставлення.

Отже, феномен психологічного благополуччя є такою динамічною характеристикою особистості, яка включає в себе суб'єктивні та психологічні складові, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що забезпечує позитивне функціонування особистості.

Серед факторів, що зумовлюють психологічне благополуччя особистості, виокремлюються соціальні та особистісні чинники. Перші визначаються наявністю умов, що дозволяють актуалізувати потенційні можливості особистості щодо ефективного функціонування, другі – як система сформованих психічних можливостей, що забезпечують, по-перше, ці потенційні можливості, і, по-друге, зумовлюють здатність до їх реалізації у конкретному контексті життєдіяльності.

Тому на сьогодні, коли в Україні відбуваються повномасштабні воєнні дії, дуже актуальною є проблема деструкції психологічного благополуччя особистості. В умовах воєнного стану виникає ціла низка факторів, які спричиняють зниження як актуального суб'єктивного, так і потенційного психологічного благополуччя особистості: часові та просторові обмеження пересування, встановлення особливого режиму життя і праці, нормоване використання продовольчих та побутових можливостей тощо. Особливий тиск на людину становлять власне фактори війни (бойових дій та їх наслідків): руйнування, поранення чи навіть загибель близьких та оточуючих людей. Такі переживання спричиняють гострі травматичні реакції, які виражаються у збільшенні тривожності, панічних станах, нав'язливих думках та страхах, порушенні емоційної сфери, фізичного здоров'я тощо, а при відсутності

належної психологічної допомоги, зрештою, можуть вилитися у хронічний посттравматичний стресовий розлад.

Як внутрішні чинники, що зумовлюють деструктивний вплив, виокремлюються також фактори безпосереднього чи опосередкованого впливу воєнних дій на людину, її вік та власне рівень сформованості її психологічного благополуччя як інтегральної особистісної характеристики. Причому саме фактор сформованості власне психологічних структурних компонентів психологічного благополуччя відбивається на рівні афективного переживання в тенденції до позитивної модальності, у відчутті більшої впевненості у теперішньому та надії щодо майбутнього, тобто у в актуальному стані суб'єктивного благополуччя.

У нашому дослідженні в процесі психодіагностичного обстеження вибірки досліджуваних обсягом 100 осіб ми перевірили характер впливу зазначених факторів і дійшли таких висновків. За результатами кількісно-якісного аналізу емпіричних даних було підтверджено вище зазначені положення. Відповідно до розподілу досліджуваних за критеріями місця знаходження (фактор безпосереднього чи опосередкованого впливу воєнних дій) та віку порівняльний аналіз не продемонстрував статистично достовірних відмінностей. Натомість при порівнянні груп за критерієм рівня сформованості психологічного благополуччя було отримано значущі показники статистично достовірних відмінностей за усіма діагностичними параметрами. З метою визначення рівня психологічного благополуччя нами був використаний питальник, розроблений на основі методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя».

Розробка та організація психологічної допомоги щодо подолання деструкції психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану спрямована на актуалізацію можливостей і резервів особистості щодо подолання факторів війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого самовдосконалення. Така допомога передбачає психологічну підтримку як розвиток здатності актуалізувати свої можливості щодо подолання травматичних впливів; психологічну профілактику як заходи щодо зміцнення і розвитку психічного здоров'я особистості на перспективних етапах переживання військової психотравми;

консультативна робота як надання первинної допомоги щодо самоорганізації, самоконтролю, комунікації, діяльності і поведінки; діагностико-корекційна як цілісний і систематичний процес психологічного супроводу людини, яка постраждала внаслідок факторів війни та воєнного стану.

Під час виконання кваліфікаційної роботи було проведено серію індивідуально-консультативних бесід та цикл корекційно-розвиткових занять, спрямованих на зниження деструктивного впливу умов воєнного стану на психологічне благополуччя особистості. Обґрунтовано використання методів, технік та вправ когнітивно- поведінкової терапії (з метою зміни когнітивних установок та відповідної поведінки, зокрема щодо адаптації та оцінки майбутнього) та арт-терапії (робота з емоційною сферою особистості).

За результатами оцінки ефективності здійснених елементів психологічної допомоги можемо прогнозувати практичну спроможність розробленої програми корекційно-розвиткового впливу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2016\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6) (дата звернення: 10.09.2022).
4. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
5. Арт-терапія – що це таке в психології: види, техніки, методи і вправи URL: <https://ango.org.ua/?p=17526> (дата звернення 20.09.2022).
6. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. *III Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості»*. Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161-162.
7. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: Навч.-методичний посібник. Київ, НАОУ, 2006. 80 с.
8. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ. НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196-201.

9. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ. Талком, 2016. 245 с.
10. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
11. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні: Монографія. Львів. ВВПДУ «ЛП», 1996. 229 с.
12. Воєнний стан. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Воєнний\\_стан](https://uk.wikipedia.org/wiki/Воєнний_стан) (дата звернення: 09.09.2022).
13. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: *Збірник тез I Міжнародної наукової конференції присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р.* Тернопіль. ФОП Паляниця В. А., 2021 168 с.
14. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. URL: <http://www.doshkillia.ua/wp-content/uploads/2019/10/посібник-Арт-терапія.pdf> (дата звернення: 20.09.2024).
15. Вторинна травматизація. URL: <https://teenergizer.org/2022/04/vtorinna-travmatizatsiya> (дата звернення: 07.09.2024).
16. Гущук І. В., Нижник А.Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.
17. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
18. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
19. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
20. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ.

Київ. «LHSl», 2016. 108 с.

21. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. 2018. С. 124-153.

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

23. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127-138. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення: 11.08.2022).

24. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. № 3. С.48-55.

25. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-9.

26. Катерина Дронова. Жінки на війні: сторона медалі, про яку рідко говоримо. URL: <https://voxukraine.org/zhinki-na-vijni-storona-medali-pro-yaku/> (дата звернення: 07.09.2022).

27. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*: Зб. Наукових праць. 2016. (34). DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення: 20.08.2022).

28. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

29. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН

України. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. Логос, 2015. С. 7-20.

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

31. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2014. № 5. С. 65-73.

32. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4. С. 87-95.

33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.

34. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262- 67.

35. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами. *Договір CETS№ 210 та пояснювальна доповідь*. URL: <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=0900001680093d9e> (дата звернення: 06.09.2024).

36. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціально-стресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.

37. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім.

М. Гоголя, 2017. С. 77-80.

38. Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. 2020. 10(55) 47–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55)) (дата звернення: 28.08.2024).

39. Маріуполь. Апокаліпсис сьогодні. *УКРІНФОРМ* URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3504198-mariupol-apokalipsis-sogodni.html> (дата звернення: 10.09.2024).

40. Місце злочину російського фашизму: чому і як росія знищила Маріуполь. *УКРІНФОРМ* URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3505951-misce-zlocinu-rosijskogo-fasizmu-comu-i-ak-rosia-znisila-mariupol.html> (дата звернення 10.09.2024).

41. Обстріли ЗАЕС: влада радить мешканцям Енергодара евакуюватися. *УКРІНФОРМ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3551829-obstrili-zaes-vlada-radit-meskancam-energodara-evakuuvatisa.html> (дата звернення: 10.09.2024).

42. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.

43. ОГП: від початку масштабного вторгнення рф в Україні загинули 323 дитини. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/rosiya-ukrayina-zahroza-viyny/31703318.html> (дата звернення: 06.09.2024).

44. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9) (дата звернення: 27.08.2024).

45. Правові наслідки та обмеження в умовах воєнного стану. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhenia-v-umovakh-voennogo-stanu.html> (дата звернення 09.09.2024).

46. Президент підписав указ про запровадження воєнного стану в

Україні, Верховна Рада його затвердила. URL: <https://www.president.gov.ua/news/prezident-pidpisav-ukaz-pro-zaprovadzhennya-voennogo-stanu-73109> (дата звернення 09.09.2024).

47. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Харків. Прапор, 2009. 521 с.

48. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. *УКРІНФОРМ* URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihiologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html> (дата звернення: 12.09.2024).

49. Психологія зараження. URL: <https://readbookz.net/book/174/5638.html> (дата звернення: 07.09.2024).

50. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.

51. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-45.

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

53. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.

54. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60-72.

55. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/> (дата звернення: 08.09.2024).

56. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,

2016. 160 с.

57. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення: 29.08.2024).

58. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 74-78. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2015\\_5\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_5_16) (дата звернення: 27.08.2024).

59. Чернишова Т. О., Немченко Т. А. Деякі аспекти корпоративної культури організації. *Наукові праці КНТУ, Економічні науки*. Кіровоград. КНТУ, 2010. Вип. 17. С. 25-31.

60. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.

61. Що треба знати про ПТСР. URL: <https://www.unicef.org> (дата звернення: 08.09.2024).

62. Як українці адаптуються до життя в умовах війни? Опитування. Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/> (дата звернення: 12.09.2024).

63. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару*. (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164-169.

64. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.

65. Clark D. A. and Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. The Guilford press. New York; London, 2010. 628 p. URL: [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf\\_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid A. Clark Phd, Aaron T. Beck MD%5D Cognitive T\(BookFi.org\).pdf](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T(BookFi.org).pdf) (Last accessed: 22.09.2024).
66. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of Well-Being. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/> (Last accessed: 24.09.2024).
67. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern. Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. P. 930-942. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001\\_DeciRyanGagneLeoneEtal.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeoneEtal.pdf) (Last accessed: 18.04.2024).
68. Did you know? URL: <http://www.compassionfatigue.org/> (Last accessed: 18.06.2024). Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653> (Last accessed: 21.10.2024).
69. Diener E. Suh E., Lucas R. E., Smith H. L Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. № 125 (2). P. 276-302. URL: <http://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf> (Last accessed: 21.10.2024).
70. Digiuseppe R., David O. A. Rational Emotive Behavior Therapy. *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: theory and practice for school and clinical settings* / edited by H. Thompson Prout, A. L. Fedewa: 5th ed. P. 155-215. URL: <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Counseling%20and%20Psychotherapy%20with%20Children%20and%20Adolescents%20Theory%20and%20Practice%20for%20School%20and%20Clinical-%20H.%20Thompson.pdf#page=169> (Last accessed: 16.10.2024).
71. Handbook of cognitive-behavioral therapies: 3rd ed. / editor K. S. Dobson. The Guilford press. New York; London, 2010, 481 p. URL:

[https://www.researchgate.net/profile/Windy-Dryden/publication/227153297\\_Rational\\_Emotive\\_Behavior\\_Therapy/links/563200b808ae3de9381d893e/Rational-Emotive-Behavior-Therapy.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Windy-Dryden/publication/227153297_Rational_Emotive_Behavior_Therapy/links/563200b808ae3de9381d893e/Rational-Emotive-Behavior-Therapy.pdf) (Last accessed: 29.10.2024).

72. Rashid T. Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 10(1). P. 25-40. DOI: [10.1080/17439760.2014.92041](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.92041) (Last accessed: 21.08.2022).

73. Ryan R. Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1) P. 68-78. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf) (Last accessed: 16.10.2024).

74. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529-565. DOI: [10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x) (Last accessed: 18.10.2024).

75. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: [10.1159/000289026](https://doi.org/10.1159/000289026) (Last accessed: 21.10.2024).

76. Satisfaction with Life Scale (SWLS). URL: <https://novopsych.com.au/assessments/well-being/satisfaction-with-life-scale-swls/> (Last accessed: 24.09.2024).

77. Subjective Happiness Scale. URL: <https://hthgse.online/wp-content/uploads/2020/03/SubjectiveHappinessScale.pdf> (Last accessed: 24.09.2024).

78. Vicarious Trauma. URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/vicarioustrauma> (Last accessed: 18.08.2024).

79. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. 54(6), P. 1063–1070. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063> (Last accessed: 24.09.2024).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ПИТАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1. Чи відчуваєте Ви, на сьогодні, себе люблячим(ою) та дбайливим(ою)?
2. При спілкуванні з сім'єю чи друзями, чи відчуваєте Ви задоволення від цього?
3. Чи відчували Ви останнім часом страх перед тим, як висловити свою думку?
4. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка піддається соціальному тиску, який спрямований на те, щоби думати чи діяти певним чином?
5. Чи будете Ви плани на майбутнє?
6. При плануванні майбутнього чи відчуваєте Ви позитивні емоції?
7. Чи відчуваєте Ви гордість за те, ким Ви є?
8. Чи впевнені Ви в собі?
9. Чи нервують Вас зараз повсякденні потреби життя, які виникають?
10. Чи є у Вас відчуття, що живете одним днем й не замислюєтесь про майбутнє?
11. Чи відчуваєте Ви себе самотнім(ою)?
12. Чи відчуваєте Ви хвилювання відносно того, як сприймають Вас оточуючі?
13. Чи співпереживаєте Ви з друзями одне одному?
14. Чи впевнені Ви, що можете довіряти своїм друзям?

**Варіанти відповіді:** *«Так»* чи *«Ні»*.

**Результат** рахується за співпадіннями.

Відповіді *«Так»* на питання: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 13, 14.

Відповіді *«Ні»* на питання: 3, 4, 9, 10, 11, 12.

**Інтерпретація:**

**1-6** – низький рівень.

**7-11** – середній рівень.

**12-14** – високий рівень.

## ПРОГРАМА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ КОНКРЕТНИХ ТЕХНІК, МЕТОДІВ, ВПРАВ

### *Заняття 1 «Знайомство»*

Мета: знайомство та встановлення контакту з учасниками групи, визначення цілей тренінгу.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки.

Форма проведення: групова або індивідуальна.

#### *5. Вправа-знайомство «Мої якості»*

**Мета:** встановлення контакту між учасниками групи.

Учасникам пропонується написати на аркуші паперу своє ім'я та декілька позитивних якостей, притаманних їм.

#### *6. Вправа «Встановлення правил»*

Учасникам пропонується колективно встановити правила тренінгу для подальшої роботи. Кожен з учасників пропонує якесь правило, інші його узгоджують і воно записується на фліпчарті.

#### *7. Вправа «Життєві ситуації»*

Учасникам пропонується декілька ситуацій із життя, які вони мають уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає, відповідно до наступних питань:

- Як ви себе відчуваєте?
- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- чи висловлюєте ви свої емоції людям, які знаходяться з вами поруч?
- чи відрізнялися б ваші емоції, якби це була близька вам людина? як саме?

#### *5. Вправа «Намалюйте свій настрій»*

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

## 6. Підведення підсумків

Учасникам пропонується намалювати (олівцями, фарбами чи фломастерами) бачення того як для них пройшов перший день тренінгу.

## Заняття 2 «Як я себе бачу»

**Мета:** визначення як учасники бачать себе, своє «Я», навчити їх альтернативним способам оцінки себе та свого досвіду.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, ножиці, клей.

**Форма проведення:** групова або індивідуальна.

### 8. Вправа «Діалог масок»

**Мета:** оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття.

Учасникам групи пропонується створити маски самих себе. Після створення маски, учасники об'єднуються в пари та обмінюються малюнками; кожна пара сама вирішує – хто перший буде відігравати його нову маску.

Той, хто є господарем маски та той, хто виконує роль відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи.

Після завершення роботи відбувається обговорення.

### 9. Вправа «Маски тварин і рослин»

**Мета:** розвиток розкнутості, спонтанності, здатності до самопрезентації, самопізнання та самоприйняття.

Учасникам пропонується створити маску тварини, яку він обрав перед цим, опираючись на ті якості тварини, які перегукуються з його особистісними якостями. Після створення маски, кожен учасник надягає свою і має максимально ідентифікувати себе цією маскою.

В процесі роботи важливо відслідковувати емоції, які виникають.

### 10. Вправа «За» і «Проти»

**Форма проведення:** індивідуальна.

**Мета:** навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно власного «Я» або власних глибинних переживань.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

### *11. Вправа «Мої позитивні якості»*

**Мета:** навчити учасників визначати свої позитивні якості, розуміти та приймати їх.

Учасникам пропонується написати свої позитивні якості, які вони можуть визначити самостійно. Потім учасникам необхідно поділитися на пари та обговорити цей список; інший учасник може його доповнити або залишити без змін.

### *12. Вправа «Моя сутність»*

**Мета:** навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання. Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ.

Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самостійно – протягом тижня чи місяця.

### *13. Вправа «Без масок»*

**Мета:** формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасникам пропонується створити маски та одягти їх, ця маска повинна бути максимально близькою до того, щоб відобразити істинне «Я». Далі їм пропонується витягти картку з незакінченим реченням і закінчити його. Якщо учасник говорить неправду, він знову тягне картку.

Після роботи учасники знімають маски та діляться своїми враженнями.

Можна використати наступні фрази:

- Я обожнюю себе за...

- Я ніколи...
- Мене дратує, коли...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я...

#### 14. Підсумки заняття

### Заняття 3 «Мої емоції»

**Мета:** навчити учасників розуміти свої емоції, розрізнити їх, рефлексувати.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, зошити, крейди.

**Форма проведення:** групова та індивідуальна.

#### 3. Вправа «Карта емоцій»

**Мета:** актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Учасників просять перерахувати якомога більше емоцій, які вони переживають останнім часом (тиждень, місяць) і записати їх, далі необхідно зобразити кулю – планета емоцій – і зобразити на ній всі емоції. Планеті треба дати назву.

Після того, як малюнок закінчено – учасники, кожен окремо, складає розповідь про свою планету емоцій.

#### 4. Вправа «Намалюйте свій настрій»

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

#### 5. Вправа «Казка про емоції»

**Мета:** налагодження згуртованості колективу, рефлексія, самоаналіз.

Учасникам пропонується разом скласти казку про емоції. Обов'язково, щоб всі речення були пов'язані за змістом. Казку розпочинає психолог: «Віддавна живуть на світі три сестри Радість, Злість та Образа».

#### 6. Вправа «Каракулі»

**Мета:** дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Учасникам вмикають музику, просять її послухати, вслухатися в неї, уявити образ, який викликає ця музика, після – намалювати його за допомогою каракуль.

Після завершення, кожен учасник розповідає про те, що йому нагадує намальований образ.

#### *7. Вправа «Ситуація навпаки»*

**Мета:** навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

Учасникам пропонується розповісти якусь історію зі свого життя, а учаснику зліва – цю ж історію, але в іншому жанрі. Вправа виконується ланцюжком.

#### *8. Вправа «Емоційний щоденник»*

**Мета:** відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів.

Учасникам пропонується вести емоційний щоденник до самого закінчення тренінгу, щоб відслідковувати, які емоції переважають.

#### *9. Підсумки заняття.*

### **Заняття 4 «Я вчуся керувати своїми емоціями»**

**Мета:** навчитися визначати всі свої емоції, давати їм назву, приймати їх та керувати ними.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, глина.

Форма проведення: групова або індивідуальна.

#### *6. Вправа «Намалюйте свій настрій»*

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

#### *7. Вправа «Розморозка емоцій»*

Форма проведення: індивідуальна

**Мета:** усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Клієнту пропонується пригадати емоції, які він відчував протягом дня (5-7 емоцій). Після цього клієнту пропонується зобразити ці емоції на аркуші паперу за допомогою різних образів і підписати їх. Далі клієнту пропонують змінити символи та образи, якими він зобразив емоції, які викликають негативну реакцію.

#### 8. Вправа «Життєві ситуації»

Учасникам пропонується декілька ситуацій із життя, які вони мають уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає, відповідно до наступних питань:

- Як ви себе почуваете?
- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- чи висловлюєте ви свої емоції людям, які знаходяться з вами поруч?
- чи відрізнялися б ваші емоції, якби це була близька вам людина? як саме?

#### 9. Вправа «Знайомство зі страхом»

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Клієнту пропонують зліпити або намалювати образ, який би символізував страх, який є основним у його житті. Після чого клієнту пропонують познайомитися зі страхом, задаючи питання.

Приклади питань, які можуть бути поставлені:

- Кого ви зобразили/виліпили?
- яку характеристику ви можете йому дати?
- чи видається вам, що ви можете подружитися з ним?
- якби страх, який ви зобразили, був схожий на звіра, то хто б це був?

#### 10. Вправа «Подарунок в моєму житті»

**Мета:** відкрити і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Учасникам пропонується закрити очі та згадати те, які подарунки вони отримували протягом свого життя і ті емоції, які при цьому відчували. Після цього учасників просять намалювати найяскравіший подарунок, а потім – зліпити його з глини.

Кожен учасник повинен придумати назву композиції та розповісти історію цього подарунку.

*11. Підсумки заняття.*

### **Заняття 5 «Ірраціональні установки, сформовані подіями мого життя»**

**Мета:** навчитися визначати ірраціональні установки, розвивати критичне мислення, навчити варіативності способів реагування, прийняття досвіду.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, пісок, фігурки.

**Форма проведення:** індивідуальна.

*9. Вправа «Відділення можливого від ймовірного»*

**Форма проведення:** індивідуальна.

**Мета:** виявлення наскільки реальними є занепокоєння, пов'язані з тією чи іншою ситуацією.

Клієнту пропонується дати оцінку ситуаціями, які ймовірно можуть відбутися в його житті.

*10. Вправа «Думки «могло б бути...»*

**Форма проведення:** індивідуальна.

**Мета:** навчитися давати реальну оцінку думкам, які викликають занепокоєння та тривогу.

Клієнту пропонується на аркуші паперу записати в два стовпчики думки про те, як «могло б бути...» та оцінити те, наскільки вони реальні.

*11. Вправа «За» і «Проти»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

### *12. Вправа «Життєві ситуації»*

Форма проведення: індивідуальна.

Клієнту пропонується декілька ситуацій із життя, які він має уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає.

### *13. Вправа «Альтернативні інтерпретації»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** вироблення навички формувати нові закінчення тривожних ситуацій в мисленні.

Клієнту пропонується перерахувати п'ять ситуацій за останні кілька місяців, коли він відчував тривогу або гіпотетичні ситуації, які можуть відбутися в його житті. Після чого пропонується записати три закінчення цих ситуацій, які звучать наступним чином:

4. найгірший результат;
5. бажаний сценарій;
6. найбільш реальний (можливий) результат.

Або можна використати ситуацію з попередньої вправи.

### *14. Вправа «Міст у новий світ»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Клієнту пропонується для початку торкнутися піску, щоб відчути його на дотик та температуру. Далі – створити водойму та міст через неї, також можна розмістити фігурки, визначаючи те, що вони означають.

Питання, які можна задавати в ході виконання завдання:

- Опишіть міст. Чи є у нього якісь особливості?
- Міст стійкий?
- Де на цій картині Ви?
- Як Ви відчуваєте себе біля водойми? А на мосту?
- Яка область картини у Вас викликає негативні емоції? А яка – позитивні?
- Як би ви назвали цю картину?

### 15. Вправа «Чарівні опори»

Форма проведення: індивідуальна.

Матеріали: набір асоціативних метафоричних кульок (15 штук різної щільності, ваги, розміру), 5 наборів карточок з зображеннями стихій та елементів (земля, вода, вогонь, метал, дерево). 10 карточок для кожної стихії (готує терапевт).

**Мета:** виокремлення найбільш значимих цілей, усвідомлення істинних потреб, впорядкування послідовності дій, подолання труднощів в усвідомленні та вербалізації цілей, робота з невизначеністю.

Спочатку клієнту пропонується торкнутися кульок, відчути їх. Далі клієнту пропонують обрати ту кульку, яка асоціюється з даним етапом життя – це «Старт» і кульку, яка асоціюється з бажаним майбутнім – кулька «Фініш». Наступні кульки, які обираються, характеризують шлях досягнення мети. Клієнт самостійно обирає кількість кульок і розміщує їх між кульками «Старт» та «Фініш».

В ході виконання можна задавати такі питання, як:

- Які почуття у Вас викликає кулька «Старт», а кулька «Фініш»?
- Кульки, які розміщені між кульками «Старт» та «Фініш», які етапи позначають?
- Якого результату Ви очікуєте?
- Як Ви зрозумієте, що Ви досягли бажаного?

### 16. Підсумки заняття.

## Заняття 6 «Я у світі» (2 год)

**Мета:** сформувати позитивне ставлення до оточуючого світу, людей, розвиток довіри, прийняття картини світу з урахуванням нового досвіду.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, пісок, фігурки, шаблон мандали.

**Форма проведення:** групова та індивідуальна.

### 9. Вправа «Міст у новий світ»

**Форма проведення:** індивідуальна.

**Мета:** : аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Клієнту пропонується для початку торкнутися піску, щоб відчутти його на дотик та температуру. Далі – створити водойму та міст через неї, також можна розмістити фігурки, визначаючи те, що вони означають.

**Питання, які можна задавати в ході виконання завдання:**

- Опишіть міст. Чи є у нього якісь особливості?
- Міст стійкий?
- Де на цій картині Ви?
- Як Ви відчуваєте себе біля водойми? А на мосту?
- Яка область картини у Вас викликає негативні емоції? А яка – позитивні?
- Як би ви назвали цю картину?

### 10. Вправа «Без масок»

**Мета:** формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасникам пропонується створити маски та одягти їх, ця маска повинна бути максимально близькою до того, щоб відобразити істинне «Я». Далі їм пропонується витягти картку з незакінченим реченням і закінчити його. Якщо учасник говорить неправду, він знову тягне картку.

Після роботи учасники знімають маски та діляться своїми враженнями.

Можна використати наступні фрази:

- Я обожнюю себе за...
- Я ніколи...

- Мене дратує, коли...

- Інколи люди не розуміють мене, бо я...

### *11. Вправа «Мандала «Успіх»*

**Мета:** активізація особистісних ресурсів на досягнення цілей і успіху.

Учасникам пропонується створити мандалу успіху. На аркуші А4 учасники малюють все, що забажають. Проте вони повинні дотримуватися таких вимог, як: симетричність елементів мандали та чіткість композиції, що створюється.

Можна запропонувати розфарбувати вже готову мандалу (шаблон мандали).

Після цього кожному учаснику пропонується скласти історію про успіх. За бажанням учасники можуть розповісти все в групі, або ж – на індивідуальній консультації.

### *12. Вправа «Намалюйте свій настрій»*

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

### *13. Вправа «Моє життя як...»*

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Клієнту пропонується зобразити на окремих аркушах паперу А4 серію малюнків. Послідовність може бути довільною. Тематика малюнків наступна:

- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.
- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Розкажіть, що Ви намалювали?
- Які у Вас відчуття виникають, коли Ви дивитесь на цей малюнок?
- Опишіть, що для Вас означають відтворені символи?
  - Чи хочете Ви щось змінити (додати, перемалювати, замалювати)? Якщо так, то чому?

#### 14. Вправа «Ситуація навпаки»

**Мета:** навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

Учасникам пропонується розповісти якусь історію зі свого життя, а учаснику зліва – цю ж історію, але в іншому жанрі. Вправа виконується ланцюжком.

Ця вправа має на меті навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

#### 15. Вправа «Моє оточення»

Форма проведення: індивідуальна.

**Мета:** аналіз та фокусування на особливостях і цінностях близького оточення, визначення статусу у цьому оточенні.

Клієнту пропонується вибрати одну із фігурок, яка відображає його та той стан, в якому він перебуває в актуальний момент. Клієнту треба розмістити цю фігурку в пісочниці та описати її.

Далі пропонують обрати ще 5 фігурок, які символізують осіб із найближчого оточення клієнта.

Питання, які задаються при описі фігурок:

- Що це за фігурка? Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на неї?
- Що Ви можете розповісти про цю фігурку?
- Що Вона відчуває зараз?
- Кого нагадують Вам інші фігурки? Що Ви можете про них розповісти?
- Хто є головним у цьому пісочному просторі?
- Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на цю пісочну композицію?
- Яке місце в цій композиції займає Ви?
- Кого б Ви ще хотіли додати? Чому?

- Які якості цієї особи Вам імпонують?

16. Підсумки заняття.

### Заняття 7 «Підсумки»

**Мета:** рефлексія набутих знань, навичок та умінь, оцінка проведеної роботи.

**Матеріали:** папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки.

**Форма проведення:** групова та індивідуальна.

6. Вправа «Намалюйте свій настрій»

**Мета:** відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

7. Вправа «Моя сутність»

**Мета:** навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання. Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ.

Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самотійно – протягом тижня чи місяця.

8. Вправа «За» і «Проти»

**Форма проведення:** індивідуальна.

**Мета:** навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

*9. Вправа «Емоційний щоденник»*

Форми проведення: індивідуальна.

**Мета:** відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів.

На індивідуальній консультації обговорюється та аналізується емоційний щоденник, якщо хтось з учасників цього потребує.

*10. Підведення підсумків проведених занять.*

## Додаток В

## Опитувальник «Шкала тривоги Бека»

Інструкція: Цей список містить найпоширеніші симптоми тривоги. Будь ласка, ретельно вивчіть кожний пункт. Зауважте, наскільки Вас турбував кожен із цих симптомів, поставивши хрестик у відповідній колонці праворуч. Відповідайте щиро, не поспішайте та не довго затримуйтеся на кожному з запитань. Читайте кожне твердження та обирайте обрати одну з можливостей відповіді. Час проходження тесту: ~10 хвилин

## Тест. Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Дата  
дослідження \_\_\_\_\_

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує. Не надто мене турбував	2.Середньо турбує. Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити	3.Дуже турбує. Я насили міг це виносити
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Інтерпретація та обробка результатів. Кожен пункт має бути оцінений

респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно). Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

- 0–5 норма
- 6-8 легкий рівень тривоги
- Значення до 8 бала включно свідчить про незначний рівень тривоги.
- Значення від 8 до 19 балів означає середню виразність тривоги
- Значення вище 20 балів, і вище, свідчить про дуже високу тривогу.