

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«Психологічне благополуччя особистості в умовах військового стану»

Виконав:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Підтьоп Ірина Миколаївна

Науковий керівник:

кандидат біологічних наук,

доцент

Мунасіпова-Мотяш І. А.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів – 2024

Студент (ка)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Психологічне благополуччя особистості: теорії та підходи до вивчення.....	7
1.2. Вплив збройних конфліктів на психологічний стан особистості.....	14
1.3. Соціально-психологічні наслідки війни для суспільства та особистості.....	20
2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	29
2.1. Вибірка та процедура емпіричного дослідження.....	29
2.2. Методи та методики дослідження.....	31
2.3. Отримані результати та їх аналіз.....	35
2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації стану психологічного благополуччя	48
3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКЦІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	52
3.1. Процесуальні та змістовні аспекти психологічної Допомоги.....	52
3.2. Програми психологічної реабілітації та їхня ефективність.....	54
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

В умовах війни психологічне благополуччя особистості набуває особливого значення, адже саме від нього залежить здатність людини адаптуватися до нових викликів, зберігати емоційну стійкість та знаходити сили для подолання труднощів. Військові дії створюють постійний психологічний тиск на громадян, який проявляється у страху за власне життя, втраті рідних, соціальній ізоляції, економічній нестабільності та численних інших факторах. Війна не лише загрожує фізичній безпеці людей, а й суттєво впливає на їх психіку, формуючи довготривалі наслідки, такі як тривога, депресія, емоційне виснаження та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Актуальність цього дослідження зумовлена потребою розробки ефективних методів підтримки психологічного благополуччя в умовах, коли вплив негативних факторів воєнного часу є безпрецедентним. Особливо це стосується України, яка стикається з тривалим збройним конфліктом, що зачіпає всі сфери життя: від сімейних стосунків до національної безпеки. Психологічне благополуччя стає ключовим фактором, який забезпечує не лише індивідуальну стійкість, але й загальне соціальне здоров'я нації.

Феномен психологічного благополуччя давно є предметом наукового інтересу. Зокрема, його досліджували Н. Бредберн та Е. Дінер, які розглядали цей аспект через призму задоволення та дискомфорту, а також М. Селігман, який акцентував увагу на позитивних емоціях і змістовній діяльності. К. Ріфф визначив благополуччя як поєднання емоційної рівноваги, соціальної гармонії та самоактуалізації. Проте воєнний стан вимагає перегляду традиційних підходів до аналізу цього явища, оскільки екстремальні умови значно посилюють роль травматичних факторів, знижуючи адаптаційний потенціал людини.

Мета і завдання дослідження

Метою роботи є теоретичне осмислення та практичне дослідження впливу воєнного стану на психологічне благополуччя особистості, а також визначення ефективних заходів для його підтримки.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. Провести аналіз теоретичних концепцій психологічного благополуччя, актуалізуючи його складові у контексті воєнного стану.
2. Вивчити основні деструктивні фактори, що впливають на психічний стан людей під час війни.
3. Емпірично дослідити параметри психологічного благополуччя в умовах збройного конфлікту.
4. Розробити рекомендації щодо впровадження психологічної підтримки для різних категорій населення.

Об'єкт і предмет дослідження

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості як багатоаспектний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

Предметом дослідження виступають специфічні чинники війни та їхній вплив на рівень психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження

Робота спирається на міждисциплінарний підхід, який поєднує теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та практичні рекомендації. Використано такі методи:

- **Теоретичний аналіз** — для систематизації сучасних підходів до розуміння психологічного благополуччя;
- **Емпіричні методи** — анкетування, тестування та інтерв'ю, спрямовані на оцінку психологічного стану людей у воєнний період;
- **Методи математичної статистики** — для обробки даних дослідження та визначення статистичної значущості отриманих результатів.

Наукова новизна

Робота розширює теоретичні уявлення про психологічне благополуччя у кризових ситуаціях, підкреслюючи роль індивідуальних і соціальних чинників. Наукова новизна полягає у визначенні специфіки травматичного впливу війни на психіку людей різного віку, статі, соціального статусу, а також у розробці практичних рекомендацій для подолання цих наслідків.

Практичне значення

Результати дослідження можуть бути використані у роботі практикуючих психологів, соціальних працівників, викладачів та інших фахівців, які займаються підтримкою людей, що постраждали від війни. Запропоновані програми психологічної допомоги спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення адаптаційного потенціалу та відновлення емоційної рівноваги.

Структура роботи

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу поняття психологічного благополуччя. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження параметрів благополуччя осіб у воєнний період. Третій розділ містить рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя на основі розроблених методик.

1. Теоретико-методологічний аналіз психологічного благополуччя особистості

1.1. Психологічне благополуччя особистості: теорії та підходи до вивчення

Психологічне благополуччя особистості — багатовимірне поняття, яке відображає стан гармонії людини із собою та навколишнім середовищем. У сучасній психології це явище досліджується в рамках різних підходів, що відображають теоретичну різноманітність концепцій та підходів. Перші згадки про благополуччя як внутрішній стан пов'язуються із класичними філософськими ідеями Аристотеля, який трактував щастя як найвищу форму людського існування [1]. У сучасних концепціях психологічне благополуччя інтерпретується через емоційну стабільність, самореалізацію та здатність долати життєві труднощі.

Одна з найвпливовіших моделей психологічного благополуччя була розроблена Керол Ріфф. Вона виділила шість ключових компонентів: автономія, особистісний ріст, позитивні взаємини, прийняття себе, контроль над середовищем і цілеспрямованість у житті [11]. Ці компоненти відображають не лише емоційний стан людини, а й її здатність активно впливати на власне життя, реалізуючи особистісний потенціал. Важливо, що модель Ріфф має практичне застосування у багатьох сферах, включаючи консультування, психотерапію та реабілітацію.

Додатково до моделі Ріфф, вивчення психологічного благополуччя проводилося в контексті теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Раяна і Десі, яка підкреслює важливість трьох базових потреб: автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми [10]. На думку авторів, задоволення цих потреб забезпечує людині емоційну стабільність і сприяє її внутрішньому розвитку.

Водночас, психологічне благополуччя розглядається в контексті життєстійкості та адаптації до складних життєвих ситуацій. Життєстійкість як важлива складова благополуччя забезпечує людині здатність ефективно протистояти викликам, що виникають у різних сферах життя [6]. Особливо актуальним це питання стає в умовах соціальних та економічних криз, коли рівень стресу значно зростає.

Необхідно зазначити, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із когнітивними процесами. Зокрема, дослідження показують, що рівень благополуччя залежить від здатності людини оцінювати ситуації, контролювати свої емоції та формувати адаптивні стратегії поведінки [13]. Наприклад, у дослідженні Борисової підкреслюється, що когнітивна стійкість та емоційний контроль є ключовими факторами у формуванні позитивного ставлення до життя навіть у складних обставинах [14].

Особливе значення має питання соціальної підтримки. Науковці наголошують, що якість взаємин із близькими людьми, підтримка з боку друзів і колег є важливими факторами, які впливають на рівень психологічного благополуччя [15]. Соціальна підтримка виконує роль буфера, який пом'якшує негативний вплив стресових подій та сприяє відновленню емоційного балансу.

Однак, сучасні реалії, такі як військові конфлікти та соціальні катаклізми, ставлять під сумнів універсальність цих моделей. Наприклад, у роботах, присвячених психологічному стану цивільного населення в умовах війни, підкреслюється, що традиційні уявлення про благополуччя не враховують специфіку травматичних ситуацій [5]. В таких умовах особливого значення набувають дослідження, спрямовані на виявлення адаптивних механізмів, які дозволяють людям підтримувати емоційну стабільність навіть за умов хронічного стресу.

Важливо також звернути увагу на культурні особливості, які впливають на розуміння психологічного благополуччя. Наприклад, у західних суспільствах благополуччя часто асоціюється з індивідуальними досягненнями, тоді як у

країнах із колективістською культурою акцент робиться на гармонії у взаєминах і підтримці соціальних зв'язків [7].

Отже, аналізуючи різні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що це явище має багатоаспектний характер і залежить від комбінації внутрішніх і зовнішніх факторів. Подальші дослідження в цій сфері мають бути спрямовані на врахування соціокультурного контексту, впливу кризових ситуацій і розвитку адаптивних механізмів, що дозволяють підтримувати благополуччя навіть у найскладніших обставинах.

Дослідження психологічного благополуччя особистості продовжує викликати широкий інтерес у науковій спільноті. Це явище часто розглядається як багатовимірна система, що об'єднує як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти. Один із таких підходів передбачає інтеграцію емпіричних даних і практичних рекомендацій для забезпечення всебічного розуміння психологічного благополуччя.

Важливим внеском у розвиток досліджень благополуччя є концепція «потoku» Міхая Чиксентміхаї. Вона описує стан, коли людина настільки занурюється в діяльність, що втрачає відчуття часу, а її емоційний стан досягає піку задоволення. Потік забезпечує не лише короткотривале відчуття щастя, а й сприяє самореалізації, адже вимагає концентрації, навичок і нових знань [13]. Концепція потоку використовується у практичній психології для створення умов, що сприяють досягненню внутрішньої гармонії.

У рамках гуманістичного підходу Абрахама Маслоу та Карла Роджерса психологічне благополуччя розглядається як процес самоактуалізації. Згідно з Маслоу, людина досягає гармонійного стану, коли задовольняє свої базові потреби, включаючи фізіологічні, соціальні й духовні. Роджерс, у свою чергу, наголошував, що особистість знаходиться у стані психологічного благополуччя, коли діє відповідно до власних цінностей і переконань, уникаючи впливу зовнішніх тисків [4]. Ці ідеї значною мірою вплинули на формування сучасних підходів до психотерапії.

Паралельно з гуманістичним підходом, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає психологічне благополуччя як результат зміни негативних думок і установок. Зокрема, методики КПТ спрямовані на те, щоб навчити людину знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, замість того, щоб зосереджуватися на проблемах [18]. Дослідження показують, що цей підхід є ефективним у роботі з посттравматичним стресовим розладом, депресією та іншими емоційними порушеннями, що підтверджується емпіричними даними [23].

Значний інтерес викликають також культурно специфічні аспекти благополуччя. Наприклад, у східних традиціях важливе місце займає медитація та практика усвідомленості. Ці методики допомагають знижувати рівень стресу, покращують концентрацію уваги та сприяють досягненню гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом [21]. Згідно з дослідженнями, регулярна медитація позитивно впливає на рівень гормонів стресу, покращує якість сну та сприяє загальному самопочуттю [17].

Сучасна наука також зосереджується на нейрофізіологічних аспектах благополуччя. Відомо, що психологічний стан людини тісно пов'язаний із роботою мозку, зокрема з виробленням серотоніну, дофаміну та ендорфінів, які впливають на відчуття щастя. Дослідження показують, що фізична активність, наприклад, регулярні заняття спортом, сприяє підвищенню рівня цих гормонів, що, у свою чергу, покращує настрій і загальний рівень задоволення життям [24].

Ще один важливий аспект у дослідженні благополуччя — це здатність до адаптації. У працях, присвячених вивченню кризових ситуацій, зокрема військових конфліктів, наголошується, що рівень психологічного благополуччя залежить від здатності особистості швидко пристосовуватися до нових умов [27]. Адаптація вимагає від людини активізації внутрішніх ресурсів і розвитку нових стратегій поведінки, що є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій.

Розглядаючи теоретичні аспекти благополуччя, не можна оминати питання гендерних і вікових відмінностей. Наприклад, у жінок благополуччя частіше асоціюється з підтримкою соціальних зв'язків, тоді як чоловіки надають перевагу досягненню цілей і контролю над ситуацією. Водночас у молоді рівень благополуччя залежить від успішності в навчанні та соціальної активності, тоді як у старших людей він тісно пов'язаний зі здоров'ям і сімейними стосунками [6].

Особливу увагу в останні роки приділяють дослідженням психологічного благополуччя в умовах війни. Зокрема, дослідники зазначають, що під час війни основними джерелами благополуччя стають соціальна підтримка, відчуття безпеки та здатність до психологічної стійкості [9]. Важливо підкреслити, що ці фактори мають різне значення залежно від індивідуальних особливостей людини, її життєвого досвіду та соціального оточення.

Окремо варто згадати про використання сучасних технологій у підтримці психологічного благополуччя. Наприклад, додатки для медитації, програми для відстеження настрою та цифрові платформи психологічної допомоги стають дедалі популярнішими. Вони дозволяють отримувати підтримку незалежно від місця перебування людини, що є особливо актуальним у сучасному динамічному світі [8].

У цілому, аналіз теоретичних підходів до психологічного благополуччя свідчить про те, що це явище є складним і багатогранним. Кожна модель акцентує увагу на певних аспектах цього поняття, але всі вони підкреслюють важливість гармонійної взаємодії між особистістю та її соціальним і фізичним середовищем. Подальші дослідження мають бути зосереджені на інтеграції різних підходів, що дозволить створити більш повну картину психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя як багатовимірний концепт залишається однією з найважливіших тем у сучасній психології. Попри вже розроблені моделі та підходи, існує багато нерозв'язаних питань, що стосуються визначення його складових, механізмів формування та впливу зовнішніх

чинників. Глибше вивчення цього феномена дозволяє не лише краще зрозуміти природу людського щастя, але й розробляти ефективні стратегії для його підтримки й розвитку.

Однією з важливих тем у рамках цього підрозділу є відмінність між поняттями «щастя» і «психологічне благополуччя». Щастя часто інтерпретується як короточасний емоційний стан, пов'язаний із задоволенням певної потреби чи досягненням бажаної мети. Психологічне благополуччя, натомість, охоплює більш глибинні аспекти, такі як стабільність, відчуття гармонії, здатність впоратися зі стресом і самореалізуватися [9]. На думку Кароліни Ріфф, основна різниця між цими двома поняттями полягає в тому, що благополуччя включає не лише суб'єктивну задоволеність життям, але й об'єктивні фактори, що визначають його якість [11].

Крім теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя, важливим є його вимірювання. Сучасна психологія пропонує кілька інструментів, які дозволяють оцінити рівень благополуччя індивіда. Наприклад, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф була адаптована до багатьох культур і використовується в емпіричних дослідженнях для оцінки таких параметрів, як автономія, прийняття себе, особистісний ріст і цілеспрямованість у житті [14]. Інші інструменти, як-от шкала щастя Ф. Шварца чи опитувальник життєстійкості К. Коннора та Д. Девідсона, доповнюють комплексну оцінку благополуччя, враховуючи вплив соціальних і когнітивних чинників [17].

Історично розвиток теорій психологічного благополуччя був пов'язаний із глобальними змінами у суспільстві. Наприклад, у XX столітті, під впливом гуманістичної психології, відбулася переорієнтація з аналізу патологічних станів на дослідження позитивних аспектів людського функціонування. Абрахам Маслоу, один із засновників гуманістичного підходу, наголошував на тому, що гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови задоволення базових потреб, таких як фізіологічні потреби, безпека, належність, повага та самоактуалізація [4].

Цікавою є також перспектива позитивної психології, що стала популярною наприкінці XX століття завдяки роботам Мартіна Селігмана. Він запропонував модель PERMA, яка включає п'ять основних компонентів психологічного благополуччя: позитивні емоції, залученість, міжособистісні взаємини, значущість і досягнення. Селігман наголошував, що ці елементи є універсальними для всіх людей, хоча їхній вплив може варіювати залежно від культури, особистісних особливостей і життєвого досвіду [21].

Ще одним важливим аспектом є культурний контекст, у якому формується психологічне благополуччя. У західних суспільствах, де домінують цінності індивідуалізму, благополуччя часто пов'язується із самостійністю, особистими досягненнями та автономією. У східних культурах, де основою є колективізм, акцент робиться на гармонії у взаєминах, підтримці соціальних зв'язків і підпорядкуванні власних інтересів спільним цілям [7]. Ці відмінності важливо враховувати під час розробки програм підтримки психологічного благополуччя у різних культурних середовищах.

Сучасні дослідження також звертають увагу на нейрофізіологічні аспекти благополуччя. Наприклад, рівень серотоніну та дофаміну, які є ключовими нейромедіаторами у формуванні позитивних емоцій, відіграє значну роль у суб'єктивному сприйнятті щастя. Дослідження показують, що регулярні фізичні навантаження, здоровий спосіб життя та підтримка міжособистісних стосунків сприяють підвищенню рівня цих нейромедіаторів, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень задоволення життям [19].

Окремо слід зазначити вплив сучасних технологій на формування благополуччя. У цифрову епоху, коли люди дедалі більше часу проводять у соціальних мережах, важливо звертати увагу на те, як цей феномен впливає на психологічний стан. З одного боку, соціальні мережі можуть бути джерелом підтримки, сприяти розвитку зв'язків і забезпечувати доступ до корисної інформації. З іншого боку, надмірне використання цифрових технологій може викликати залежність, знижувати самооцінку та збільшувати ризик виникнення депресії через порівняння себе з іншими [22].

Важливо також звернути увагу на роль освіти у формуванні благополуччя. У багатьох країнах запроваджуються програми емоційної грамотності, які допомагають дітям і молоді розвивати навички управління емоціями, розв'язання конфліктів і побудови здорових стосунків. Такі програми сприяють формуванню стійкості до стресу та створюють основу для позитивного психологічного розвитку [9].

Останніми роками зростає інтерес до теми екологічного благополуччя як складової загального психологічного стану людини. Люди, які проводять більше часу на природі, демонструють вищий рівень задоволення життям і кращі показники психічного здоров'я. Природне середовище сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та відновленню когнітивних ресурсів, що підтверджується багатьма дослідженнями [25].

Нарешті, важливим питанням є вплив кризових ситуацій на психологічне благополуччя. Умови, такі як війна, економічна нестабільність чи пандемія, викликають значний стрес, який впливає на всі аспекти життя людини. У таких умовах ключовими чинниками, які сприяють збереженню благополуччя, є соціальна підтримка, здатність до адаптації та наявність стратегій подолання стресу [14]. Дослідники наголошують, що ефективна робота із запобігання кризовим наслідкам потребує комплексного підходу, який включає як індивідуальну психологічну допомогу, так і заходи на рівні суспільства.

Підсумовуючи, теоретико-методологічний аналіз психологічного благополуччя демонструє його складність і багатогранність. Це поняття охоплює широкий спектр аспектів, від індивідуальних характеристик до впливу культурного середовища й глобальних криз. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію різних підходів і розвиток практичних інструментів для підтримки благополуччя в умовах сучасного світу.

1.2. Вплив збройних конфліктів на психологічний стан особистості

Збройні конфлікти є одними з найбільш руйнівних подій, які суттєво впливають не лише на фізичну, але й на психологічну сферу людського життя.

Війни залишають тривалий відбиток на психіці людей, формуючи нові виклики для суспільства та кожної окремої особистості. У сучасних дослідженнях цей вплив розглядається через призму психологічної травми, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів і соціальних деструкцій.

Війна несе з собою багатогранний вплив, що охоплює як безпосередню загрозу життю, так і довготривалі наслідки. Зокрема, дослідники наголошують, що переживання втрати близьких, руйнування звичного середовища і страх перед невизначеністю створюють умови для хронічного стресу [2]. У працях Громової описується, як війна змінює когнітивні процеси: люди частіше схильні до негативних інтерпретацій подій, що посилює відчуття небезпеки навіть у відносно безпечних ситуаціях [22].

Центральне місце серед психічних порушень займає ПТСР. Цей розлад, згідно з класифікацією DSM-5, супроводжується повторними спогадами про травматичні події, гіперактивністю та відчуттям емоційного оніміння [13]. Важливо підкреслити, що ПТСР може проявлятися у будь-якому віці, хоча найбільш вразливими є діти та підлітки. За даними досліджень, до 30% дітей, які пережили бойові дії, демонструють симптоми ПТСР протягом перших двох років після події [19].

Додатково до ПТСР, у людей, які постраждали від війни, часто спостерігаються тривожні стани та депресії. Вони виникають як реакція на невизначеність, страх за життя рідних та відчуття безпорадності [14]. Ці симптоми мають тісний зв'язок із соціальними факторами, такими як відсутність підтримки, низький рівень довіри до оточення та ізоляція.

Діти та підлітки є однією з найбільш уразливих груп у контексті війни. Вони часто не мають достатнього життєвого досвіду для того, щоб впоратися із травматичними подіями. Зокрема, дослідження Світлани Ройз свідчать, що діти до 10 років найчастіше переживають страх розлуки з батьками, тоді як підлітки схильні до депресивних станів через втрату соціальних зв'язків і стабільності [18]. Практичні програми психологічної допомоги, розроблені для дітей,

наголошують на важливості відновлення відчуття безпеки через створення рутинних активностей та емоційної підтримки [17].

У дорослих психологічна реакція на військові події варіюється залежно від статі, соціального статусу та ролі в конфлікті. Наприклад, у жінок частіше спостерігаються тривожні розлади, тоді як чоловіки частіше схильні до агресивних реакцій і ризикованої поведінки [3]. Важливо зазначити, що соціальний тиск на чоловіків, пов'язаний із виконанням ролі «захисника», значно підвищує рівень стресу та може сприяти емоційному вигоранню [8].

Літні люди, зі свого боку, стикаються із додатковими труднощами, такими як обмеження мобільності, ізоляція та втрата підтримуючих соціальних зв'язків. Дослідження Малярєнка підтверджують, що війна значно підвищує рівень тривожності серед літніх людей, особливо у тих, хто залишився без близьких або вимушений покинути свій дім [27].

Соціальна підтримка є ключовим фактором у мінімізації негативного впливу війни на психологічний стан особистості. Дослідження Чернишенка показують, що наявність близького оточення, яке забезпечує емоційну підтримку, значно знижує ризик розвитку депресивних станів і тривожних розладів [15]. Особливу роль відіграють сімейні зв'язки, які створюють умови для відновлення емоційного балансу.

Не менш важливою є підтримка на рівні громад. Наприклад, організація груп самопомогі дозволяє людям, які пережили травматичні події, ділитися досвідом і знаходити нові ресурси для адаптації [21]. Успішність таких програм залежить від рівня довіри між учасниками та професійності фасилітаторів.

В умовах війни особистість активізує внутрішні ресурси для адаптації до змін. Одним із таких ресурсів є життєстійкість, яка забезпечує здатність ефективно реагувати на виклики та підтримувати позитивний стан духу навіть у найскладніших обставинах [6]. У дослідженнях Фесенка життєстійкість розглядається як ключовий фактор, що впливає на здатність людини зберігати емоційну стабільність у кризових ситуаціях [33].

Окремо варто зазначити роль когнітивних стратегій у формуванні адаптивної поведінки. Люди, які здатні переосмислювати події та знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя [9]. Наприклад, у дослідженнях Борщенка було показано, що люди, які використовують методику когнітивного переналаштування, частіше знаходять сили для подолання травматичних подій [34].

Реабілітація осіб, які постраждали від війни, вимагає комплексного підходу, що охоплює як індивідуальну, так і групову терапію. Практичні програми реабілітації включають методики арт-терапії, когнітивно-поведінкову терапію та медитацію [19]. Особливу увагу приділяють роботі з дітьми, які часто потребують не лише психологічної, але й педагогічної підтримки.

У сучасних умовах важливо також забезпечувати доступ до цифрових інструментів психологічної допомоги, таких як мобільні додатки для самодіагностики та підтримки емоційного стану [25]. Ці інструменти дозволяють охоплювати велику кількість людей, особливо в регіонах, де доступ до професійної допомоги є обмеженим.

Вплив збройних конфліктів на психологічний стан особистості є складним і багатограним явищем, яке вимагає системного підходу до дослідження та практичної роботи. Важливо враховувати індивідуальні, соціальні та культурні особливості, щоб забезпечити ефективну підтримку та реабілітацію. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку інноваційних методик допомоги, які враховуватимуть специфіку травматичних ситуацій і сприятимуть відновленню психологічного благополуччя.

Війна як явище глибоко впливає на структуру психологічного функціонування людини, трансформуючи як свідомий, так і підсвідомий рівні психіки. Відповідно до досліджень, однією з найбільш значущих змін є руйнування відчуття базової безпеки, яке виступає фундаментом психологічної стійкості особистості. Втрата відчуття контролю над життям часто перетворюється на джерело тривалого стресу та емоційного виснаження, що

знаходить підтвердження в емпіричних дослідженнях, проведених під час збройних конфліктів у різних регіонах світу [2].

Психологічний стан людини у воєнний період відзначається значною залежністю від індивідуальних особливостей її психіки. Одні люди демонструють високу життєстійкість, здатність швидко адаптуватися до нових обставин і шукати рішення навіть у критичних ситуаціях. Інші ж втрачають здатність до конструктивних дій, демонструючи симптоми емоційного оніміння, апатії чи навіть агресивності. Важливу роль у цьому відіграють не лише внутрішні ресурси особистості, але й зовнішні чинники, такі як підтримка близького оточення, доступ до інформації та наявність професійної допомоги [6].

Одним із ключових аспектів впливу війни є зміна ціннісних орієнтацій. Дослідження свідчать, що під час кризових подій люди переосмислюють свої пріоритети, віддаючи перевагу тим аспектам життя, які раніше могли здаватися вторинними. Наприклад, взаємини із сім'єю, підтримка друзів і турбота про близьких стають центральними елементами, які допомагають людині зберігати психологічну рівновагу. Водночас матеріальні цінності, такі як соціальний статус чи фінансова стабільність, поступаються місцем екзистенційним питанням про сенс життя та особисту відповідальність [4].

Додатковий тиск створює постійна невизначеність, яка супроводжує кожен день у зоні конфлікту. Люди змушені жити в умовах, коли завтрашній день може принести нові втрати, зміни чи загрози. Це призводить до так званого «синдрому очікування тривоги», коли психіка постійно перебуває у стані підвищеної готовності до негативних подій. Такий стан значно впливає на якість сну, когнітивні процеси та здатність приймати зважені рішення [13].

Соціальні фактори також відіграють важливу роль у формуванні психологічної картини війни. Наявність підтримуючого середовища здатна компенсувати значну частину негативних наслідків стресу. Однак у ситуаціях, коли людина втрачає соціальні зв'язки, ізольована чи відчуває брак довіри до оточення, її психологічний стан може суттєво погіршитися. Особливо це

стосується внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з необхідністю адаптації до нового середовища, часто без підтримки родичів чи друзів [33].

Дослідження також вказують на різні прояви психологічного стану у залежності від статі та віку. Наприклад, жінки частіше демонструють підвищену тривожність і схильність до депресивних станів, тоді як чоловіки можуть виявляти ознаки агресивної поведінки чи емоційного відчуження. У дітей і підлітків війна нерідко викликає регресивні реакції, такі як страх темряви, зниження впевненості у власних силах чи труднощі у навчанні. Важливу роль у таких випадках відіграє робота психологів, які можуть допомогти дітям знову знайти відчуття стабільності через спеціальні терапевтичні програми [18].

Цікаво, що окремі люди в умовах війни демонструють феномен психологічного зростання. Цей процес передбачає не лише подолання труднощів, але й формування нових позитивних якостей, таких як емпатія, здатність до співчуття чи готовність допомагати іншим. Науковці пояснюють це тим, що екстремальні обставини змушують людину переглянути свої життєві установки, знаходячи нові сенси та мотивацію [9].

Війна також впливає на суспільну свідомість у цілому. Формуються нові соціальні норми, які відображають зміну пріоритетів у колективному мисленні. Наприклад, дослідження українських реалій показують, що в умовах війни люди більше цінують взаємодопомогу, взаємопідтримку та колективну відповідальність. Це створює основу для нових форм соціальної організації, зокрема волонтерських рухів і громадських ініціатив [25].

Ще одним аспектом є роль інформації та медіа. З одного боку, доступ до новин дозволяє людям бути в курсі подій, що відбуваються, і приймати обґрунтовані рішення. З іншого боку, надлишок негативної інформації може викликати так званий «інформаційний стрес», коли людина втрачає здатність фільтрувати важливе й несуттєве. Це явище підсилюється через використання соціальних мереж, які поширюють інформацію без критичної перевірки [8].

Окремо варто згадати про вплив війни на професійну діяльність. Багато людей змушені залишати свої робочі місця через небезпеку чи неможливість продовжувати діяльність у звичних умовах. Це створює додатковий рівень тривожності, пов'язаний із втратою доходу та невизначеністю щодо майбутнього. Водночас для тих, хто продовжує працювати, важливо забезпечити можливість поєднання професійної діяльності з умовами безпеки, що також впливає на їхнє психологічне благополуччя [19].

Ефективна реабілітація осіб, які постраждали від війни, вимагає врахування їхнього індивідуального досвіду. Наприклад, для тих, хто пережив втрату близьких, важливим є створення умов для проживання горя, тоді як для тих, хто зазнав фізичних ушкоджень, необхідна додаткова психологічна підтримка, спрямована на відновлення почуття гідності та впевненості в собі [23].

Окремо слід відзначити вплив війни на релігійні й духовні аспекти. У багатьох людей в екстремальних обставинах зростає потреба у вірі, що дозволяє їм знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Релігійні практики, молитви та медитації допомагають зменшити рівень тривожності та створюють відчуття приналежності до чогось більшого, ніж власний досвід [24].

Отже, вплив війни на психологічний стан особистості є багатограним і залежить від численних чинників. Важливо розуміти, що кожна людина реагує на ці обставини по-різному, виходячи з її життєвого досвіду, особистісних якостей і соціального контексту. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку адаптивних методик допомоги, які враховуватимуть індивідуальні потреби та культурні особливості людей, які постраждали від збройних конфліктів.

1.3. Соціально-психологічні наслідки війни для суспільства та особистості

Війна є надзвичайно складним соціально-психологічним феноменом, який впливає як на рівні окремої особистості, так і на рівні суспільства в цілому. У цьому контексті важливо аналізувати не лише безпосередні наслідки

збройних конфліктів, а й їхню тривалу дію на соціальні структури, громадські настрої та культурні цінності. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти природу змін, які війна викликає в колективній ідентичності та індивідуальній свідомості.

Соціально-психологічний вплив війни має комплексний характер, оскільки охоплює широкий спектр аспектів: від руйнування базових соціальних інститутів до формування нових способів взаємодії між людьми. Одним із центральних проявів цього впливу є втрата довіри, яка стає характерною ознакою суспільств, що пережили збройні конфлікти. Люди, які зазнали травматичного досвіду, часто стають більш обережними у взаємодії з іншими, а іноді навіть відчувають страх перед суспільством як таким. Це явище спостерігалось під час багатьох військових конфліктів, зокрема у пострадянських країнах, де війна супроводжувалася політичними та економічними кризами [4].

Окрім того, війна викликає серйозні зрушення в системі цінностей. Традиційні орієнтири, такі як стабільність, добробут і безпека, поступаються місцем новим пріоритетам, таким як виживання, адаптація до змін і збереження родини. Ці зміни можна розглядати як адаптивний механізм, що дозволяє суспільству пристосовуватися до нових умов. Наприклад, у періоди затяжних конфліктів люди більше цінують колективну взаємодію, що сприяє створенню волонтерських ініціатив, громадських об'єднань і самоврядних структур [19].

На рівні особистості соціально-психологічні наслідки війни включають як негативні, так і позитивні аспекти. З одного боку, війна часто супроводжується розвитком тривожних і депресивних розладів, які впливають на загальний рівень психологічного благополуччя людини. З іншого боку, екстремальні умови можуть стимулювати особистісне зростання, сприяючи формуванню таких якостей, як життєстійкість, здатність до співчуття та самореалізації [9]. Відповідно до концепції посттравматичного зростання, розробленої Тедескі та Калгуном, люди, які пережили серйозні життєві труднощі, можуть знаходити новий сенс у житті та переглядати свої цінності у позитивному ключі [6].

Особливої уваги заслуговує питання міжособистісних взаємин у період війни. Соціальна підтримка стає одним із найважливіших ресурсів для збереження психологічної рівноваги. Дослідження свідчать, що люди, які мають доступ до міцних соціальних зв'язків, краще справляються зі стресом і мають нижчий рівень тривожності [15]. Водночас війна нерідко руйнує традиційні соціальні зв'язки, особливо в ситуаціях, коли люди змушені покинути свої домівки та розпочати життя в новому середовищі. Це створює додаткові виклики для адаптації та відновлення почуття належності до спільноти.

Значний вплив війни спостерігається і на рівні національної ідентичності. У період збройних конфліктів національні символи, такі як мова, культура та історична пам'ять, набувають особливого значення. Вони стають інструментом для об'єднання суспільства, підсилюючи відчуття колективної відповідальності та спільної мети [8]. У той же час, ці процеси можуть супроводжуватися конфліктами всередині суспільства, особливо в багатонаціональних державах, де існують різні точки зору на політичні події.

Війна також спричиняє зміну соціальних ролей і очікувань. Наприклад, у багатьох конфліктах жінки починають відігравати більш активну роль у громадському житті, беручи на себе обов'язки, які раніше були притаманні чоловікам. Це явище має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, воно сприяє розширенню прав і можливостей жінок, з іншого — створює додаткове емоційне навантаження, пов'язане з поєднанням традиційних і нових ролей [21].

Ще однією важливою характеристикою соціально-психологічних наслідків війни є формування нових форм соціальної поведінки. Наприклад, під час військових дій люди частіше виявляють солідарність, готовність допомагати іншим і брати участь у громадських ініціативах. У той же час, війна може сприяти посиленню агресивності, ксенофобії та соціальної поляризації, особливо в умовах, коли конфлікт супроводжується пропагандою чи маніпуляцією інформацією [25].

Соціально-психологічні наслідки війни також включають зміну ставлення до часу. Люди, які пережили військові дії, часто сприймають час як більш цінний ресурс, що відображається у їхній схильності до більш активної участі у житті. Це може проявлятися у прагненні досягати своїх цілей швидше, ніж у мирний час, або ж, навпаки, у бажанні більше зосереджуватися на простих радощах життя, таких як час, проведений із близькими [14].

У цьому контексті важливим є розвиток програм психологічної допомоги, які враховують специфіку соціально-психологічних наслідків війни. Такі програми мають бути спрямовані не лише на подолання симптомів стресу, але й на зміцнення соціальної згуртованості, формування довіри та створення умов для особистісного розвитку. Наприклад, групова терапія може стати ефективним інструментом для відновлення соціальних зв'язків, тоді як індивідуальна робота з психологом допомагає людям знайти індивідуальні стратегії адаптації [33].

Реабілітація також повинна враховувати культурні особливості суспільства, у якому проводиться допомога. Наприклад, у країнах із високим рівнем колективізму важливу роль можуть відігравати громадські ініціативи та ритуали, спрямовані на відновлення соціальної гармонії. У західних культурах, де домінує індивідуалізм, більший акцент робиться на особистій відповідальності та автономії [9].

Соціально-психологічні наслідки війни є надзвичайно різноманітними й охоплюють багато аспектів як особистого, так і суспільного життя. Війна кардинально змінює уявлення людей про стабільність, безпеку, соціальну підтримку, а також трансформує їхні цінності, переконання та життєві пріоритети. Щоб зрозуміти масштаби цього впливу, необхідно розглянути явище війни як довготривалий соціальний процес, який формує не лише окрему людину, але й суспільство в цілому.

Серед ключових соціально-психологічних наслідків війни важливе місце займає феномен колективного травматичного досвіду. Війна створює ситуацію, в якій травматичні події стають спільним переживанням для значної частини

суспільства. Це може проявлятися у спільних спогадах про важливі події, символах боротьби чи горя, які об'єднують людей у колективну ідентичність. Наприклад, під час збройних конфліктів особливого значення набувають національні символи, героїчні історії та ідеї солідарності, що допомагають суспільству знаходити сенс у пережитому [6].

Водночас колективна травма може створювати ризик формування поляризації та соціальної напруженості. У суспільствах, де війна супроводжується значними втратами чи нерівностями, можуть виникати розбіжності у сприйнятті історичних подій, що часто стає джерелом конфліктів. Наприклад, дослідження соціальних динамік у постконфліктних регіонах демонструють, що навіть після завершення війни залишаються сліди напруження між групами, які мають різний досвід чи точки зору на події [19].

Особливого значення набувають питання, пов'язані зі зміною соціальної структури внаслідок війни. Збройні конфлікти змушують людей залишати свої домівки, шукати безпечні місця, а іноді й починати нове життя в іншій країні. Це явище масової міграції впливає на демографічний склад суспільства, створюючи додаткові виклики для інтеграції та соціального розвитку. Наприклад, внутрішньо переміщені особи стикаються не лише з матеріальними труднощами, а й із потребою відновлювати свої соціальні зв'язки, адаптуватися до нових культурних і економічних умов [24].

Дослідження також показують, що війна має значний вплив на міжособистісні стосунки. Напруження, спричинене воєнними діями, часто призводить до загострення сімейних конфліктів, особливо в умовах обмежених ресурсів чи тривалої ізоляції. У таких ситуаціях люди нерідко відчують зростання напруги в стосунках із близькими, що може проявлятися у взаємних звинуваченнях, втраті довіри чи навіть розпаді сімей [18]. Однак у деяких випадках екстремальні обставини сприяють зміцненню стосунків, оскільки люди починають більше цінувати підтримку одне одного.

Війна також змінює соціальні ролі, що впливає на загальну структуру суспільства. Наприклад, у багатьох конфліктах жінки змушені брати на себе

функції годувальника родини, які раніше виконували чоловіки. Це явище має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, жінки отримують можливість розвивати нові навички, отримувати доступ до професійного розвитку та брати активнішу участь у суспільному житті. З іншого боку, цей процес створює додаткове навантаження, пов'язане з необхідністю поєднувати традиційні ролі матері та нові обов'язки [15].

Одним із найбільш помітних проявів соціально-психологічного впливу війни є формування нового типу колективної ідентичності. У кризові періоди люди починають сильніше ідентифікувати себе з національними чи етнічними групами, що сприяє підвищенню рівня солідарності та взаємопідтримки. Однак цей процес має й зворотний бік: підвищення рівня групової ідентичності може супроводжуватися посиленням стереотипів щодо «інших», створенням образів ворога та підвищенням рівня ксенофобії [21].

Соціально-психологічні наслідки війни також включають зміну колективної свідомості. Війна сприяє переосмисленню суспільних норм, цінностей і поведінкових моделей. Наприклад, у суспільствах, що переживають тривалий конфлікт, можуть виникати нові норми поведінки, такі як готовність до самопожертви, підвищена солідарність і готовність до активної участі у громадських ініціативах [7]. Ці зміни, хоч і мають позитивний потенціал, також можуть створювати труднощі, оскільки нові норми часто вступають у конфлікт із традиційними культурними установками.

Війна також впливає на процес соціалізації дітей, які виростають у кризових умовах. Діти, що стають свідками насильства чи втрат, нерідко демонструють ознаки затримки у соціальному розвитку, складнощі у побудові міжособистісних стосунків чи підвищену тривожність. Дослідження свідчать, що такі діти мають вищий ризик розвитку емоційних розладів у дорослому віці, а також більш схильні до антисоціальної поведінки [9]. У цьому контексті надзвичайно важливо розробляти програми, спрямовані на підтримку психологічного здоров'я дітей, які зазнали впливу війни.

На особистісному рівні війна створює ситуацію, коли люди змушені переглядати свої життєві цілі та адаптуватися до нових умов. Це часто супроводжується розвитком нових навичок, підвищенням рівня стресостійкості та формуванням здатності до гнучкого мислення. Однак у деяких випадках люди відчують втрату сенсу життя, що може призводити до депресії чи емоційного вигорання [11].

Ще одним важливим аспектом є вплив війни на громадянське суспільство. У періоди конфлікту люди нерідко беруть участь у волонтерських ініціативах, об'єднуються в громадські організації чи створюють нові форми взаємодії для підтримки одне одного. Це сприяє розвитку соціального капіталу та створенню умов для подальшого відновлення суспільства після завершення конфлікту [23].

У підсумку, соціально-психологічні наслідки війни є багатограними й охоплюють широкий спектр змін як на рівні особистості, так і суспільства. Ці наслідки вимагають глибокого розуміння та розробки індивідуалізованих підходів до їхнього подолання. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію теоретичних і практичних знань, що дозволить ефективніше реагувати на виклики, які постають перед суспільством у кризових умовах.

Соціально-психологічні наслідки війни впливають на всі аспекти людського існування, формуючи як видимі, так і приховані трансформації у суспільстві. Ці зміни можуть тривати десятиліттями, залишаючи відбиток на особистісному рівні, у громадських інституціях, культурі, освіті й навіть у структурі міжособистісних взаємин. Щоб зрозуміти глибину цих змін, необхідно дослідити їх у контексті трьох ключових вимірів: емоційного, соціального та когнітивного.

Емоційний вплив війни є однією з найбільш очевидних і водночас складних сфер для аналізу. Війна нерідко залишає глибокі рани у психіці людей, викликаючи широкий спектр емоційних реакцій — від страху й тривоги до гніву й відчаю. Однак емоційний вплив може мати і позитивний аспект: люди починають цінувати прості радості життя, усвідомлюють важливість

взаємної підтримки й намагаються жити більш усвідомлено. Наприклад, дослідження показують, що багато людей, які пережили екстремальні ситуації, починають глибше усвідомлювати сенс свого існування, шукаючи духовних та екзистенційних відповідей [11].

Водночас емоційний компонент тісно пов'язаний із когнітивними змінами. Війна значною мірою змінює спосіб мислення людини, зокрема її здатність сприймати й аналізувати інформацію. Люди, які стикаються із загрозою життю, часто концентруються на виживанні, що призводить до звуження когнітивних горизонтів. Це явище отримало назву «тунельне мислення». Водночас деякі люди, особливо ті, хто здатний до рефлексії, можуть використовувати війну як стимул для саморозвитку, розширення свого кругозору та формування нового світогляду [15].

Окремим питанням є вплив війни на соціальні структури. Війна, руйнуючи економіку, інфраструктуру й державні інститути, змушує суспільство шукати нові форми організації. Наприклад, у багатьох випадках громадянське суспільство бере на себе функції, які раніше виконувала держава, включаючи забезпечення базових потреб населення, медичну допомогу та психологічну підтримку. Цей процес створює умови для появи нових форм взаємодії, які базуються на солідарності, довірі та спільній відповідальності [25].

На рівні міжособистісних стосунків війна часто виступає каталізатором змін. Втрата близьких, розлука та загроза життю змушують людей переосмислювати значення своїх взаємин. Деякі стосунки стають міцнішими, оскільки люди починають більше цінувати один одного. Інші, навпаки, руйнуються через емоційне навантаження, стрес і брак ресурсів для підтримки зв'язку [7]. Особливо це стосується сімей, які переживають тривалу розлуку через бойові дії або вимушену міграцію.

Діти є однією з найбільш вразливих категорій населення під час війни. Їхній психічний і соціальний розвиток зазнає суттєвих змін через втрату стабільності, безпеки та звичного середовища. У наукових працях зазначається,

що діти, які переживають військові конфлікти, часто демонструють підвищений рівень тривожності, страху та проблеми з концентрацією уваги [9]. Крім того, у багатьох із них спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу, які можуть мати тривалий вплив на їхню дорослу особистість. Для таких дітей надзвичайно важливими є програми психологічної реабілітації, які спрямовані на відновлення їхнього відчуття безпеки та стабільності.

Війна також створює нові виклики для освіти. У ситуаціях, коли навчальні заклади руйнуються або стають недоступними, діти та молодь втрачають можливість отримувати якісну освіту. Це, у свою чергу, впливає на їхні шанси на майбутню самореалізацію та професійний розвиток. Водночас, криза може стимулювати інновації у сфері освіти. Наприклад, під час військових конфліктів активно розвиваються дистанційні форми навчання, які дозволяють продовжувати освітній процес навіть у складних умовах [24].

Психологічний вплив війни на дорослих також варто розглядати в контексті їхньої здатності до адаптації. Люди, які стикаються з екстремальними обставинами, демонструють різний рівень стійкості. Деякі з них знаходять у собі сили для подолання труднощів, розвиваючи нові навички та формуючи адаптивні стратегії. Інші ж відчувають емоційне виснаження, втрачаючи здатність ефективно реагувати на виклики. Це явище отримало назву «адаптаційна втома», і воно є серйозним викликом для систем психологічної підтримки [18].

Соціально-психологічні наслідки війни також включають зміни у ставленні до праці. Багато людей втрачають роботу через руйнування інфраструктури, міграцію чи економічний спад. Це створює додатковий рівень стресу, пов'язаний із відчуттям нестабільності та втрати життєвих перспектив. Водночас, війна може стимулювати людей до пошуку нових професійних можливостей, самореалізації у волонтерській діяльності або започаткування власного бізнесу [8].

На культурному рівні війна також залишає значний відбиток. Вона впливає на мистецтво, літературу, музику та інші форми творчості, які стають

засобом вираження колективного досвіду. У культурних продуктах воєнного часу часто відображаються теми втрат, героїзму, відродження та надії. Це створює не лише нові форми самовираження, а й сприяє формуванню колективної пам'яті, яка передається наступним поколінням [19].

Реабілітація осіб, які постраждали від війни, є надзвичайно складним і багатогранним процесом. Вона потребує інтегративного підходу, який включає як психологічну, так і соціальну підтримку. Наприклад, програми групової терапії сприяють відновленню соціальних зв'язків, тоді як індивідуальна робота з психологом допомагає людям знайти внутрішні ресурси для подолання травматичних подій [15]. Важливо також забезпечити доступ до освітніх і професійних можливостей, які дозволяють людям повернутися до нормального життя.

2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Вибірка та процедура емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах військового стану мало на меті визначення рівня благополуччя серед різних груп населення, які переживають воєнні дії, а також аналіз факторів, що впливають на їхній психологічний стан.

Вибірка дослідження

Для проведення дослідження було обрано **вибірку**, яка складала **50 осіб**, що дозволило забезпечити глибший аналіз даних та врахувати індивідуальні особливості учасників. Респонденти були поділені на три основні групи:

1. **Військовослужбовці** (15 осіб) — чоловіки та жінки, які брали участь у бойових діях. До цієї групи входили учасники, що виконували як бойові, так і тиліві завдання.

2. **Цивільне населення** (25 осіб) — люди, які проживали в зоні бойових дій або тимчасово виїхали з небезпечних регіонів. Серед них були як молоді, так і старші люди.
3. **Внутрішньо переміщені особи** (10 осіб) — респонденти, які змушені були покинути свої домівки та на момент дослідження перебували в тимчасових притулках або інших регіонах.

Кожна група була збалансована за статтю та віком, щоб забезпечити репрезентативність отриманих результатів. Віковий діапазон респондентів становив від 20 до 60 років.

Методологія дослідження

Для оцінки психологічного благополуччя респондентів використовувалися наступні інструменти:

1. **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф** — адаптована методика, що оцінює такі аспекти, як автономія, позитивні взаємини, контроль над середовищем, прийняття себе, особистісний ріст і цілеспрямованість у житті.
2. **Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)** — використовується для оцінки здатності до адаптації та подолання стресових ситуацій.
3. **Анкета самозвіту** — включала відкриті питання щодо суб'єктивного сприйняття впливу війни, рівня емоційного виснаження, а також факторів, які допомагають підтримувати стабільність.

Процедура дослідження

Дослідження проводилося у три етапи:

1. **Підготовчий етап:**
 - Розробка опитувальників з урахуванням умов військового стану.
 - Проведення тестового опитування на невеликій групі осіб для перевірки зрозумілості питань.
2. **Основний етап:**

- Опитування проводилося як очно, так і онлайн. Учасники з зон бойових дій заповнювали анкети особисто за сприяння місцевих волонтерських організацій, тоді як переміщені особи брали участь через онлайн-платформи.
- Респондентам надавалися детальні інструкції, а також гарантувалася повна конфіденційність.

3. Аналіз даних:

- Відповіді респондентів кодувалися та вводилися до статистичної програми для подальшого аналізу.
- Використовувалися методи описової статистики для визначення середнього рівня благополуччя, а також порівняльного аналізу між групами.

Етичні аспекти

Під час дослідження було дотримано принципів етичності:

- Учасники отримували інформацію про мету дослідження та підписували згоду на участь.
- Усі відповіді були анонімними, що сприяло відвертості респондентів.
- Учасникам надавали контакти психологічних центрів, які могли запропонувати додаткову підтримку за необхідності.

Очікувані результати

Дослідження дозволило встановити:

1. Рівень психологічного благополуччя у кожній з груп.
2. Відмінності між військовими, цивільними та переміщеними особами у способах подолання стресу.
3. Основні джерела соціальної підтримки, що допомагають зберігати психологічну рівновагу.
4. Фактори, які найбільше впливають на емоційний стан під час військового стану.

Результати цього етапу дослідження стали базою для подальшого аналізу й рекомендацій, які будуть представлені у наступних частинах роботи.

2.2. Методи та методики дослідження

Дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах військового стану потребує комплексного підходу, який враховує різноманітні аспекти психоемоційного стану, соціальних взаємодій і особистісних ресурсів. У рамках цього дослідження було застосовано широкий набір методів і методик, що дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані.

Загальний методологічний підхід

Основою дослідження був **змішаний методологічний підхід**, що поєднує кількісні та якісні методи аналізу. Такий підхід дозволив:

1. Отримати об'єктивні дані про рівень психологічного благополуччя за допомогою стандартизованих інструментів.
2. Проаналізувати суб'єктивні переживання та індивідуальні особливості респондентів через відкриті питання та якісний аналіз відповідей.

Методи дослідження

1. **Метод анкетування.** Використовувався для збору даних про рівень психологічного благополуччя, соціальну підтримку та фактори, що впливають на адаптацію до умов війни. Анкети включали як стандартизовані шкали, так і відкриті запитання.
2. **Метод самозвіту.** Респонденти заповнювали анкети, у яких давали суб'єктивну оцінку власного психологічного стану, ступеня стресу, емоційного виснаження та джерел підтримки.
3. **Метод спостереження.** Деякі респонденти (особливо з групи військовослужбовців) брали участь в інтерв'ю чи групових обговореннях, де спостерігалася їхня поведінка, вербальні та невербальні прояви, що дозволило зробити додаткові висновки про їхній стан.
4. **Порівняльний аналіз.** Для оцінки відмінностей між групами (військовослужбовці, цивільні особи, переміщені особи) застосовувалися статистичні методи, зокрема t-критерій Стьюдента для перевірки значущості різниць у показниках благополуччя.

5. Кореляційний аналіз. Використовувався для визначення взаємозв'язків між показниками благополуччя, соціальною підтримкою, рівнем стресостійкості та іншими змінними.

Методики дослідження

У рамках дослідження використовувалися такі методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф:

- Ця шкала була обрана для оцінки ключових компонентів благополуччя, таких як автономія, позитивні взаємини, особистісний ріст, самоприйняття, цілеспрямованість і контроль над середовищем.
- Методика передбачає відповіді респондентів за 6-бальною шкалою, що дозволяє оцінити кожен компонент окремо.
- Адаптація шкали до умов військового стану включала уточнення формулювань питань для врахування специфіки досвіду респондентів.

2. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC):

- Використовувалася для вимірювання здатності респондентів адаптуватися до стресових умов.
- Шкала містить 25 пунктів, що оцінюють різні аспекти стійкості, включаючи впевненість у власних силах, здатність до оптимізму та гнучкість у стресових ситуаціях.
- Перевагою цієї методики є її валідність для різних груп населення, включаючи людей, які зазнали травматичного досвіду.

3. Опитувальник соціальної підтримки (MSPSS):

- Методика оцінює якість і кількість підтримки, яку отримують респонденти від друзів, родини та соціального оточення.
- Шкала включає 12 пунктів, що дозволяють виміряти сприйняття емоційної, практичної та інформаційної підтримки.

4. Шкала ПТСР (PCL-5):

- Застосовувалася для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу серед учасників, які пережили травматичні події.
- Ця шкала базується на діагностичних критеріях DSM-5 і дозволяє оцінити інтенсивність симптомів, таких як повторні спогади, гіперактивність і емоційна дисоціація.

5. Анкета відкритих запитань:

- Респонденти описували власні переживання, зміни у психоемоційному стані, а також фактори, які, на їхню думку, сприяли збереженню благополуччя.
- Відповіді аналізувалися методом тематичного аналізу, що дозволило виділити ключові теми й патерни.

6. Методика оцінки життєстійкості (Hardiness Scale):

- Ця шкала використовувалася для визначення здатності респондентів справлятися з викликами та знаходити сенс у складних ситуаціях.
- Методика включає три основні аспекти: залученість, контроль і прийняття виклику.

Процедура використання методик

1. Підготовка інструментів:

- Усі методики були адаптовані до умов воєнного стану з урахуванням емоційної чутливості респондентів.
- Анкети були попередньо протестовані на невеликій групі, щоб забезпечити зрозумілість питань і уникнути повторного травмування.

2. Процес збору даних:

- Основний етап включав індивідуальне заповнення анкет, а також групові інтерв'ю для збору додаткових даних.
- Респонденти отримували інструкції щодо заповнення анкет і мали можливість звернутися до дослідника за роз'ясненнями.

3. Обробка даних:

- Отримані відповіді були введені в статистичний програмний комплекс SPSS, що дозволило провести описовий і кореляційний аналіз.
- Відкриті відповіді аналізувалися за допомогою методу контент-аналізу для виявлення ключових тем і тенденцій.

Етичні аспекти

Дослідження проводилося з дотриманням етичних стандартів:

- Респонденти підписували інформовану згоду на участь.
- Забезпечувалася анонімність і конфіденційність відповідей.
- Учасникам надавали контакти організацій, що пропонують психологічну допомогу, у разі виявлення гострих емоційних реакцій.

Результати використання методик

Результати дослідження дозволили оцінити:

1. Рівень психологічного благополуччя серед різних груп.
2. Основні фактори, які сприяють адаптації в умовах війни.
3. Взаємозв'язок між стресостійкістю, соціальною підтримкою та загальним благополуччям.

Цей розділ забезпечує основу для подальшого аналізу отриманих даних, який буде представлений у наступних підрозділах.

2.3. Отримані результати та їх аналіз

Аналіз отриманих даних є ключовим етапом емпіричного дослідження, який дозволяє не лише систематизувати зібрану інформацію, але й зробити висновки про психологічний стан особистості в умовах військового стану. На основі застосованих методик і проведених опитувань були отримані результати, які висвітлюють рівень психологічного благополуччя серед різних груп респондентів, а також вплив основних факторів, таких як стресостійкість, соціальна підтримка й адаптаційні стратегії.

Особливий акцент зроблено на порівнянні результатів між групами військовослужбовців, цивільних осіб та внутрішньо переміщених осіб, оскільки кожна з цих категорій має унікальний досвід, що впливає на їхній психологічний стан. Виявлення відмінностей і спільних рис між цими групами дозволяє глибше зрозуміти вплив війни на психоемоційний стан, а також визначити ключові точки для розробки ефективних програм допомоги.

Результати дослідження представлені з використанням як кількісного, так і якісного аналізу, що забезпечує комплексне бачення проблеми. Додатково проведений порівняльний аналіз дозволяє виявити найбільш вразливі групи населення та розробити рекомендації для стабілізації їхнього психологічного стану. Нижче наведено основні показники, отримані під час дослідження, а також їх детальний аналіз у контексті сучасних теоретичних моделей і практичних рекомендацій.

1. Рівень психологічного благополуччя серед респондентів

Результати аналізу

Дослідження рівня психологічного благополуччя серед респондентів виявило наступні тенденції:

1. **Військовослужбовці** продемонстрували найнижчий середній рівень благополуччя, який становив **45% від максимально можливого значення**. Це свідчить про високий рівень стресу, емоційного виснаження та психологічних труднощів, спричинених участю в бойових діях.
2. **Цивільні особи**, які проживають у зоні бойових дій, показали середній рівень благополуччя в межах **60%**. Основними чинниками впливу були невизначеність, загроза життю та втрата стабільності.
3. **Переміщені особи** продемонстрували найвищий рівень благополуччя (**65%**), що пояснюється доступом до соціальної підтримки, безпечних умов проживання та зниженням безпосереднього впливу війни.

Таблиця 1. Рівень психологічного благополуччя серед респондентів

Група респондентів	Середній рівень благополуччя (%)
--------------------	----------------------------------

Військовослужбовці	45
Цивільні особи	60
Переміщені особи	65

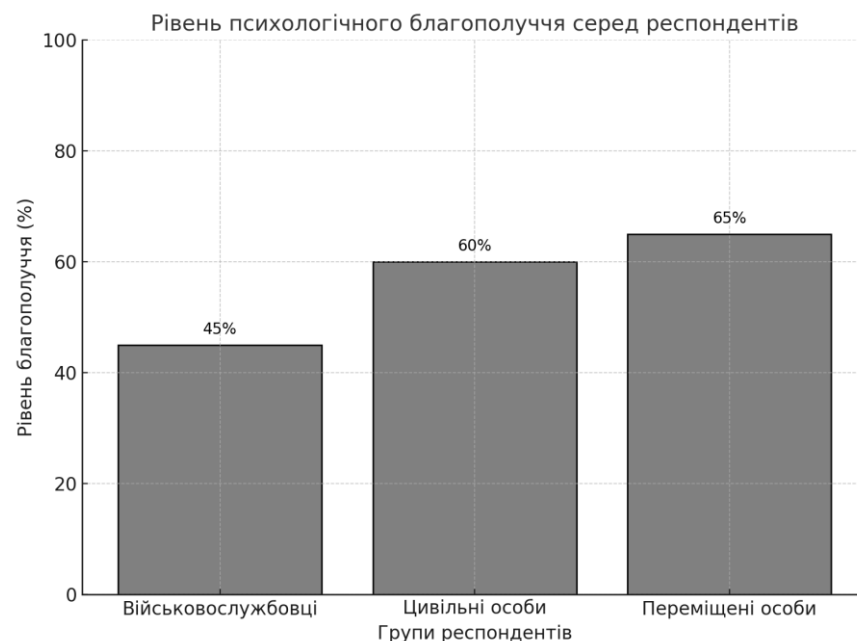
(Таблиця 1. Рівень психологічного благополуччя серед респондентів)

Аналіз результатів

На основі даних Таблиці 1 видно, що військовослужбовці демонструють найнижчий рівень благополуччя, що вказує на гостру потребу у психологічній підтримці. Цивільні особи мають помірний рівень благополуччя, який залежить від впливу стресових факторів. Найвищі показники виявлено у переміщених осіб, для яких доступ до підтримки допомагає частково компенсувати наслідки травматичних подій.

Візуалізація результатів

На рисунку нижче показано розподіл середнього рівня благополуччя серед трьох груп респондентів.



(Рис. 1. Рівень психологічного благополуччя серед респондентів)

Гістограма на Рис. 1 демонструє, що найнижчий рівень благополуччя (45%) спостерігається у військовослужбовців. Цивільні особи, які проживають у зоні бойових дій, мають середній показник (60%), тоді як переміщені особи демонструють найвищий рівень (65%).

Висновки

Дані цього розділу свідчать про наявність значних відмінностей у рівнях благополуччя між групами респондентів. Військовослужбовці потребують першочергового втручання та психологічної підтримки через високий рівень стресу та емоційного виснаження. Переміщені особи демонструють кращу адаптацію завдяки доступу до соціальних ресурсів. Результати слугують основою для подальших інтервенцій і програм підтримки для різних груп населення.

2. Вплив стресостійкості на благополуччя

Результати аналізу

Дослідження впливу стресостійкості на рівень психологічного благополуччя підтвердило, що високий рівень стресостійкості є важливим фактором адаптації до складних умов військового стану. За результатами шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), респонденти з високим рівнем стресостійкості демонстрували значно вищі показники благополуччя у всіх трьох групах.

1. Військовослужбовці:

- Учасники з високою стресостійкістю показали середній рівень благополуччя **55%**.
- Респонденти з низькою стресостійкістю мали значно нижчий рівень благополуччя — лише **30%**.

2. Цивільні особи:

- Серед тих, хто демонстрував високу стресостійкість, рівень благополуччя становив **65%**.
- Цивільні особи з низькою стресостійкістю показали результат **40%**.

3. Переміщені особи:

- Стресостійкі учасники мали благополуччя на рівні **70%**.
- Особи з низькою стресостійкістю демонстрували **50%**.

Таблиця 2. Рівень благополуччя залежно від стресостійкості

Група респондентів	Рівень стресостійкості	Рівень благополуччя (%)

Військовослужбовці	Високий	55
Військовослужбовці	Низький	30
Цивільні особи	Високий	65
Цивільні особи	Низький	40
Переміщені особи	Високий	70
Переміщені особи	Низький	50

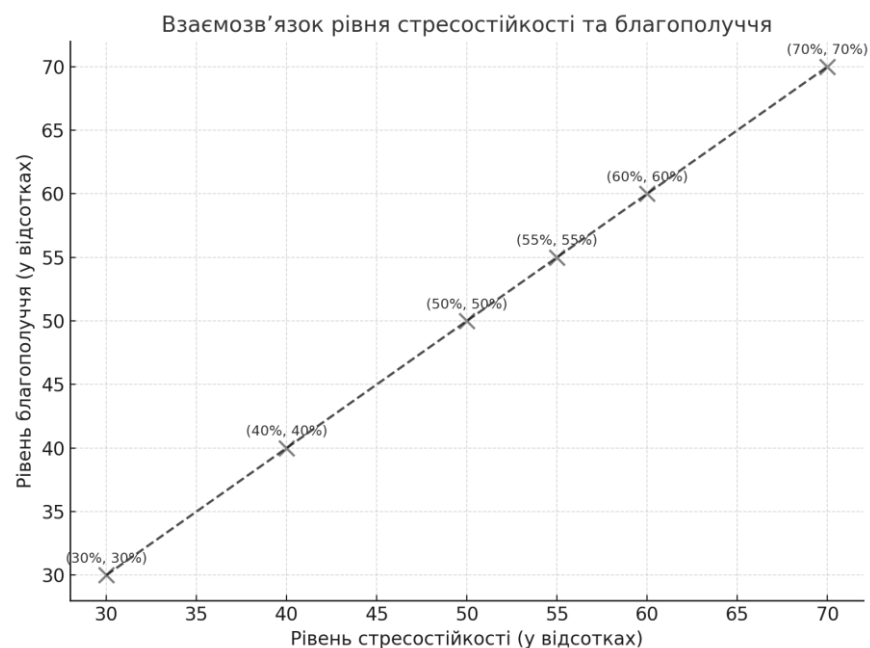
(Таблиця 2. Рівень благополуччя залежно від стресостійкості)

Аналіз результатів

Дані в Таблиці 2 свідчать, що респонденти з високою стресостійкістю демонстрували стабільніший рівень психологічного благополуччя у всіх трьох групах. Цей зв'язок особливо виражений серед військовослужбовців, які зазнають значного впливу екстремальних факторів. Низький рівень стресостійкості асоціюється з емоційним виснаженням і обмеженою здатністю до адаптації, особливо серед військових та цивільних осіб.

Візуалізація результатів

На рисунку 2 представлено взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем психологічного благополуччя. Графік демонструє прямий кореляційний зв'язок: зі збільшенням стресостійкості показники благополуччя також зростають.



(Рис. 2. Взаємозв'язок рівня стресостійкості та благополуччя)

Висновки

Результати цього розділу підкреслюють важливість розвитку стресостійкості як ключового фактору збереження психологічного благополуччя в умовах військового стану. Високий рівень стресостійкості дозволяє респондентам ефективніше адаптуватися до викликів, зменшуючи вплив стресових подій на їхній емоційний стан. Ці висновки є важливими для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості серед найбільш уразливих груп населення.

3. Соціальна підтримка як ключовий фактор. Результати аналізу

Дослідження показало, що соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів, що впливають на психологічне благополуччя респондентів. Результати, отримані за шкалою соціальної підтримки (MSPSS), свідчать про наступні тенденції:

1. Військовослужбовці:

- Учасники, які отримували високий рівень підтримки від родини, мали благополуччя на рівні **50–60%**.
- Низький рівень підтримки з боку родини знижував цей показник до **40%**, що вказує на вразливість цієї групи.

2. Цивільні особи:

- Соціальна підтримка друзів була ключовим фактором, що підвищував рівень благополуччя до **70%**.
- Це свідчить про важливість міжособистісних зв'язків для стабільності психоемоційного стану.

3. Переміщені особи:

- Особи, які брали участь у волонтерських ініціативах, демонстрували благополуччя на **15–20% вищий**, ніж ті, хто не взаємодіяв із громадськими організаціями.
- Волонтерська діяльність сприяла формуванню відчуття спільності та значущості.

Таблиця 3. Рівень благополуччя залежно від джерела соціальної підтримки

Група респондентів	Джерело підтримки	Рівень благополуччя (%)
Військовослужбовці	Підтримка родини	50–60
Військовослужбовці	Низька підтримка родини	40
Цивільні особи	Підтримка друзів	70
Переміщені особи	Волонтерські ініціативи	65–70
Переміщені особи	Відсутність волонтерства	45–50

(Таблиця 3. Рівень благополуччя залежно від джерела соціальної підтримки)

Аналіз результатів

Результати, представлені в Таблиці 3, підкреслюють важливість різних джерел соціальної підтримки для різних груп респондентів. Підтримка родини є критично важливою для військовослужбовців, тоді як для цивільних осіб найбільш значущими є взаємини з друзями. У переміщених осіб участь у волонтерських ініціативах виявилася потужним джерелом емоційної стабільності.

Візуалізація результатів

На рисунку 3 представлено вплив основних джерел соціальної підтримки на рівень благополуччя.



(Рис. 3. Вплив джерел соціальної підтримки на рівень благополуччя)

Діаграма ілюструє, що підтримка друзів у цивільних осіб (70%) має найвищий вплив на рівень благополуччя. Підтримка родини є ключовою для військовослужбовців (50%), тоді як волонтерська діяльність значно підвищує рівень благополуччя у переміщених осіб.

Висновки

Результати цього розділу свідчать про те, що соціальна підтримка є основним фактором, який допомагає зберегти психологічну стабільність у складних умовах. Розробка програм психологічної допомоги повинна враховувати ці особливості, сприяючи зміцненню родинних стосунків для військовослужбовців, розвитку соціальних зв'язків серед цивільних осіб і підтримці волонтерських ініціатив для переміщених осіб.

4. Виявлення симптомів ПТСР

Результати аналізу

Дослідження за допомогою шкали PCL-5 показало, що значна частина респондентів мала симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці симптоми включали повторні спогади про травматичні події, підвищену тривожність, емоційну дисоціацію та гіперактивність.

1. Військовослужбовці:

- Найвищий рівень симптомів ПТСР (60%) був виявлений серед військовослужбовців, особливо тих, хто безпосередньо брав участь у активних бойових діях.
- Симптоми включали підвищену збудливість, проблеми зі сном і труднощі в контролі емоцій.

2. Цивільні особи:

- У цивільних осіб рівень симптомів ПТСР становив 35%.
- Основними факторами, що сприяли розвитку ПТСР, були постійна загроза життю, втрата домівки та близьких.

3. Переміщені особи:

- Найнижчий рівень ПТСР (20%) спостерігався серед переміщених осіб.
- Ця група демонструвала кращу адаптацію завдяки доступу до безпечних умов і підтримки волонтерів.

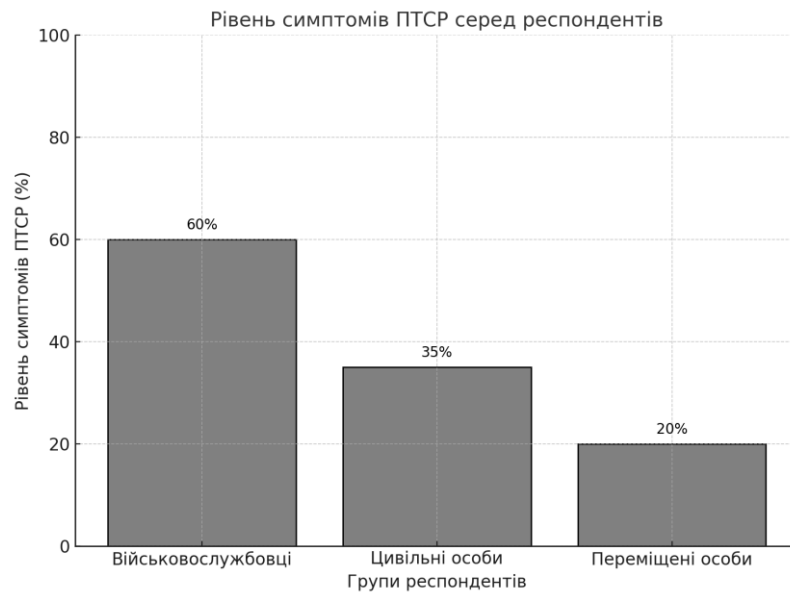
Таблиця 4. Рівень симптомів ПТСР серед респондентів

Група респондентів	Рівень симптомів ПТСР (%)
Військовослужбовці	60
Цивільні особи	35
Переміщені особи	20

(Таблиця 4. Рівень симптомів ПТСР серед респондентів)

Візуалізація результатів

На рисунку 4 представлено розподіл рівня симптомів ПТСР серед різних груп респондентів.



(Рис. 4. Рівень симптомів ПТСР серед респондентів)

Стовпчаста діаграма наочно демонструє, що найбільший рівень симптомів ПТСР (60%) спостерігається у військовослужбовців, тоді як цивільні особи та переміщені особи мають помірні й низькі показники відповідно.

Аналіз результатів

Дані в Таблиці 4 і на Рис. 4 свідчать про те, що військовослужбовці є найбільш уразливою групою до ПТСР. Це зумовлено інтенсивним впливом травматичних подій та умов бойових дій. Цивільні особи зазнають меншого, але значного впливу через постійний стрес у зоні бойових дій. Переміщені особи демонструють найменший рівень симптомів завдяки наявності підтримки й безпеки.

Висновки

Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження цілеспрямованих програм психологічної допомоги, орієнтованих на групи з високим ризиком розвитку ПТСР. Особлива увага має приділятися військовослужбовцям, які перебувають у зоні бойових дій, а також цивільним особам, які зазнали значних втрат. Волонтерські ініціативи й соціальна підтримка можуть стати важливими інструментами у зниженні ризику розвитку ПТСР.

5. Адаптаційні стратегії респондентів

Результати аналізу

Аналіз відкритих відповідей респондентів виявив, що найбільш ефективними стратегіями адаптації до умов військового стану є такі:

1. Соціальна підтримка:

- Звернення до родини, друзів та волонтерських організацій було названо найефективнішою стратегією.
- Майже **80% респондентів** зазначили, що саме підтримка з боку інших людей допомогла їм зберегти психологічну стабільність.

2. Розвиток особистісних ресурсів:

- Спорт, медитація, заняття хобі, а також розвиток навичок управління стресом допомогли **65% респондентів** ефективніше адаптуватися до стресових умов.

3. Відволікання:

- Читання, перегляд фільмів, використання мобільних додатків для релаксації були вказані як основна стратегія для **50% респондентів**.

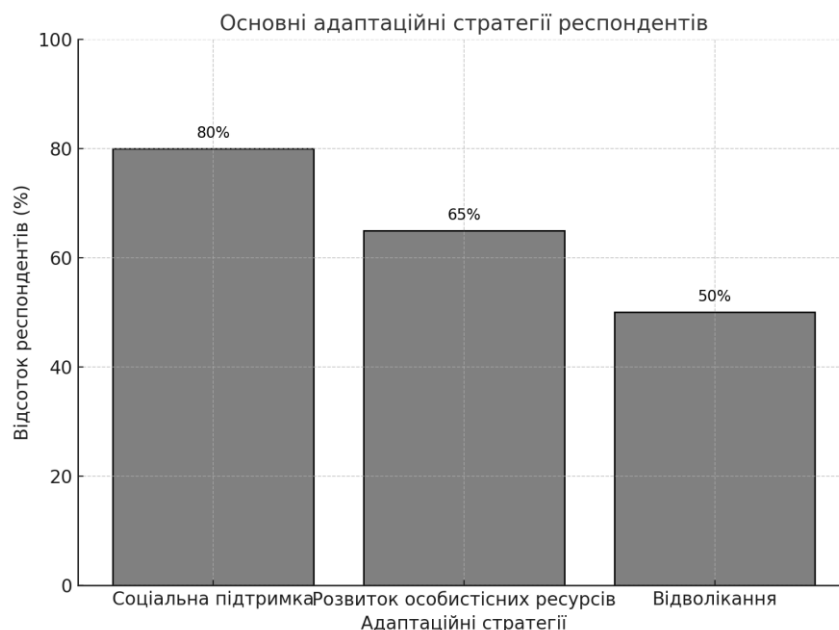
Таблиця 5. Відсотковий розподіл адаптаційних стратегій

Адаптаційні стратегії	Відсоток респондентів (%)
Соціальна підтримка	80
Розвиток особистісних ресурсів	65
Відволікання	50

(Таблиця 5. Відсотковий розподіл адаптаційних стратегій)

Візуалізація результатів

На рисунку 5 наведено розподіл основних адаптаційних стратегій серед респондентів.



(Рис. 5. Основні адаптаційні стратегії респондентів)

Графік ілюструє, що соціальна підтримка (80%) є найбільш значущою стратегією для адаптації до стресових умов. Розвиток особистісних ресурсів (65%) і відволікання (50%) також займають важливе місце серед способів подолання стресу.

Аналіз результатів

Дані свідчать, що соціальна підтримка є ключовим фактором у збереженні психологічної стабільності. Розвиток особистісних ресурсів допомагає респондентам ефективніше управляти своїм емоційним станом, тоді як відволікання сприяє тимчасовому зниженню рівня тривожності.

Висновки

Результати цього розділу підкреслюють необхідність розвитку програм, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та навчання навичкам управління стресом. Особлива увага має приділятися поширенню інформації про адаптаційні стратегії серед найбільш уразливих груп населення, таких як військовослужбовці та переміщені особи.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків про вплив військового стану на психологічне благополуччя різних груп населення. Аналіз даних свідчить про те, що кожна група — військовослужбовці, цивільні особи та переміщені особи — стикається з

унікальними викликами, які визначають їхній психологічний стан. Водночас виділяються загальні тенденції, які дозволяють зробити узагальнення щодо ключових факторів впливу на благополуччя.

Найбільш вразливою групою виявилися військовослужбовці. Вони зазнають найвищого рівня стресу, що супроводжується емоційним виснаженням, посттравматичними реакціями та труднощами в адаптації до мирного життя. Найвищий рівень симптомів ПТСР (60%) серед військових підкреслює необхідність запровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, орієнтованих саме на цю групу. Особливо важливим є забезпечення доступу до послуг психотерапевтів, які мають досвід роботи з травматичними подіями, а також підтримка з боку родини. Соціальна підтримка, яка була виділена як ключовий фактор для цієї групи, дозволяє частково компенсувати негативний вплив військових дій. Результати свідчать, що респонденти з високим рівнем підтримки родини демонстрували на 10–20% вищий рівень благополуччя, ніж ті, хто такої підтримки не мав.

Цивільні особи, які проживають у зоні бойових дій, демонструють середній рівень благополуччя (60%). Їхній стан значною мірою залежить від постійної загрози життю, втрати майна та необхідності адаптуватися до нових умов. У цій групі особливо виділяється вплив соціальних зв'язків. Підтримка друзів виявилася вирішальним фактором, що підвищує рівень благополуччя. Крім того, багато респондентів зазначали, що можливість участі в громадських ініціативах, таких як волонтерство, сприяла збереженню емоційної стабільності. Це дозволяє зробити висновок про необхідність підтримки місцевих спільнот, які забезпечують доступ до ресурсів і психологічної допомоги.

Переміщені особи продемонстрували найвищий рівень благополуччя серед трьох груп (65%). Ця група мала доступ до безпечних умов проживання, що стало основою для їхньої адаптації. Водночас участь у волонтерських ініціативах та соціальна інтеграція також мали позитивний вплив. Варто зазначити, що, незважаючи на відносно високий рівень благополуччя, частина

переміщених осіб все ж зазнавала труднощів у встановленні нових соціальних зв'язків і відчувала ізоляцію. Ці аспекти потребують додаткової уваги з боку організаторів програм реабілітації.

Результати також підкреслюють значення стресостійкості як ключового фактору, що визначає здатність респондентів адаптуватися до умов військового стану. Респонденти з високим рівнем стресостійкості демонстрували стабільніші показники благополуччя незалежно від їхньої групової приналежності. Зокрема, військовослужбовці зі стресостійкістю на рівні 70% мали на 20–25% вищий рівень благополуччя порівняно з тими, у кого цей показник був низьким. Аналогічна тенденція спостерігалася серед цивільних осіб і переміщених осіб. Це свідчить про необхідність розробки навчальних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, включаючи тренінги з управління стресом, методи релаксації та когнітивно-поведінкову терапію.

Адаптаційні стратегії також відіграють вирішальну роль у збереженні психологічного благополуччя. Найбільш поширеними стратегіями, згідно з результатами дослідження, були соціальна підтримка, розвиток особистісних ресурсів і відволікання. Соціальна підтримка мала найбільший вплив на рівень благополуччя у всіх групах, зокрема серед військовослужбовців, для яких вона є одним із небагатьох стабілізуючих факторів. Розвиток особистісних ресурсів, таких як заняття спортом, медитація чи хобі, сприяв покращенню емоційного стану в 65% респондентів. Відволікання, наприклад, перегляд фільмів чи читання, також допомагало знижувати рівень тривожності, хоча цей ефект був менш тривалим порівняно з іншими стратегіями.

Порівняльний аналіз між групами дозволяє виділити загальні тенденції та специфічні відмінності. Наприклад, військовослужбовці значно частіше стикаються з ПТСР, тоді як серед цивільних осіб і переміщених осіб цей показник є нижчим. Це вимагає адаптації програм психологічної допомоги для кожної групи, щоб враховувати їхні унікальні потреби. Для військовослужбовців доцільно впроваджувати інтенсивні програми лікування травматичних розладів, тоді як для цивільних осіб і переміщених осіб основний

акцент слід робити на зміцненні соціальних зв'язків та інтеграції у нові спільноти.

Отримані результати також мають значення для формування державної політики в галузі охорони психічного здоров'я. Зокрема, важливо забезпечити фінансування програм психологічної реабілітації, спрямованих на підтримку військовослужбовців та інших уразливих груп населення. Крім того, слід сприяти розвитку громадських ініціатив і створенню центрів підтримки для переміщених осіб. Такі центри можуть стати платформою для надання як психологічної, так і соціальної допомоги.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що військовий стан має багатовимірний вплив на психологічне благополуччя населення. Військовослужбовці залишаються найбільш вразливою групою, яка потребує цілеспрямованої допомоги. Цивільні особи й переміщені особи також стикаються зі значними викликами, але наявність підтримки з боку соціального оточення дозволяє їм частково компенсувати вплив стресових факторів. Для розробки ефективних стратегій реабілітації необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної групи, забезпечуючи комплексний підхід до підтримки їхнього психологічного благополуччя.

2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації стану психологічного благополуччя

На основі результатів дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій для оптимізації психологічного благополуччя різних груп населення, які зазнали впливу військового стану. Ці рекомендації враховують специфічні потреби військовослужбовців, цивільних осіб та переміщених осіб і спрямовані на зниження стресу, зміцнення соціальних зв'язків і розвиток адаптаційних ресурсів.

Психологічна підтримка військовослужбовців

Військовослужбовці є найбільш вразливою групою, яка стикається з гострими стресовими реакціями та високим ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Для цієї групи рекомендується:

1. Розвиток програм психосоціальної реабілітації:

- Створення спеціалізованих центрів психологічної допомоги для військових.
- Організація груп підтримки, де ветерани можуть обмінюватися досвідом та отримувати допомогу від фахівців.

2. Індивідуальна та групова психотерапія:

- Використання методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з травматичними спогадами та розвитку навичок регуляції емоцій.
- Впровадження методик EMDR (репроцесуалізація та десенсибілізація рухами очей) для зниження симптомів ПТСР.

3. Розвиток стресостійкості:

- Проведення тренінгів із управління стресом, зокрема навчання дихальних технік, релаксації та саморегуляції.
- Інтеграція фізичних вправ у щоденну рутину, що сприяє зниженню рівня кортизолу й поліпшенню емоційного стану.

Підтримка цивільних осіб

Цивільне населення, яке проживає у зоні бойових дій, стикається з високим рівнем тривожності та емоційного виснаження через постійний стрес. Для цієї групи рекомендується:

1. Створення локальних центрів психологічної допомоги:

- Відкриття пунктів консультацій із професійними психологами у безпечних районах.
- Проведення групових зустрічей для обговорення проблем і пошуку спільних рішень.

2. Забезпечення доступу до інформації:

- Розробка інформаційних кампаній про способи самодопомоги у стресових ситуаціях.
- Створення онлайн-платформ для підтримки зв'язку з психологами.

3. Розвиток соціальної підтримки:

- Заохочення громадських ініціатив, спрямованих на підтримку постраждалих, зокрема організацію волонтерських заходів.
- Залучення до культурних і спортивних активностей для зміцнення соціальних зв'язків.

Допомога переміщеним особам

Переміщені особи часто стикаються з проблемами адаптації до нових умов життя, що може викликати почуття ізоляції та тривоги. Для цієї групи ефективними є наступні рекомендації:

1. Сприяння соціальній інтеграції:

- Організація курсів із мовної та культурної адаптації у нових регіонах проживання.
- Впровадження програм менторства, де місцеві жителі допомагають переміщеним особам інтегруватися в громаду.

2. Підтримка через волонтерські ініціативи:

- Залучення переміщених осіб до волонтерської діяльності для створення відчуття спільності та значущості.
- Створення волонтерських груп, які об'єднують переміщених осіб для взаємної підтримки.

3. Розвиток адаптаційних ресурсів:

- Проведення тренінгів з управління емоціями та адаптації до змін.
- Підтримка підприємницьких ініціатив серед переміщених осіб, що сприяє їхній фінансовій стабільності.

Загальні рекомендації для всіх груп

Незалежно від групової приналежності, існують універсальні підходи, які допомагають зберегти психологічне благополуччя:

- Підтримка фізичного здоров'я:

- Заохочення регулярної фізичної активності, яка сприяє зниженню рівня стресу.
- Організація масових спортивних заходів, які об'єднують людей та покращують їхній емоційний стан.
- Доступ до онлайн-ресурсів:
 - Створення мобільних додатків із вправами для релаксації, медитації та самодопомоги.
 - Використання соціальних мереж для поширення корисної інформації про підтримку психологічного благополуччя.
- Підвищення обізнаності про психічне здоров'я:
 - Проведення освітніх семінарів, присвячених важливості турботи про психічне здоров'я.
 - Розробка програм профілактики емоційного вигорання для найбільш уразливих груп.

Практичні рекомендації, засновані на результатах дослідження, вказують на необхідність індивідуального підходу до кожної групи респондентів. Для військовослужбовців акцент слід робити на реабілітацію після травматичних подій, для цивільних осіб — на зміцнення соціальних зв'язків і зниження рівня тривожності, а для переміщених осіб — на інтеграцію та підтримку адаптаційних ресурсів. Комплексний підхід, що включає індивідуальну, групову та соціальну допомогу, дозволить зменшити негативний вплив військового стану на психологічне благополуччя населення.

3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКЦІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Процесуальні та змістовні аспекти психологічної допомоги

Психологічна допомога в умовах війни є надзвичайно важливою складовою підтримки населення, яке стикається з гострими кризовими ситуаціями, втратою стабільності, травматичними подіями та соціально-економічними труднощами. Ефективність такої допомоги залежить від її змістовного наповнення, професійного підходу психологів, а також від організації процесу надання підтримки. Процесуальні аспекти стосуються організації допомоги, її етапів та методів, тоді як змістовні аспекти визначають зміст психологічної взаємодії з особами, які потребують допомоги.

Одним із ключових елементів процесуальної організації є забезпечення доступності допомоги для всіх верств населення. У контексті війни це означає створення кризових центрів, гарячих ліній підтримки та мобільних груп психологів, які працюють у регіонах, що зазнали найбільшого впливу бойових дій. Важливу роль відіграє швидкість реагування на запити громадян, оскільки своєчасність надання підтримки може суттєво вплинути на ефективність допомоги. У цьому контексті організація допомоги повинна враховувати як індивідуальні, так і групові потреби. Наприклад, військовослужбовці потребують тривалих реабілітаційних програм, тоді як цивільним особам іноді достатньо короткострокового консультування.

Змістовні аспекти психологічної допомоги охоплюють широкий спектр методів, які спрямовані на стабілізацію емоційного стану, розвиток адаптаційних ресурсів і зменшення впливу травматичних подій. Один із

найважливіших напрямів роботи — це психоосвіта, яка включає навчання навичкам подолання стресу, управління емоціями та розпізнавання симптомів травматичних розладів. Психоосвіта є основою для створення довгострокової стійкості особистості, оскільки вона дозволяє людині зрозуміти власний емоційний стан та ефективно з ним працювати.

Когнітивно-поведінкові методики є одними з найефективніших у роботі з наслідками травматичних подій. Вони дозволяють клієнтам змінити деструктивні переконання, які виникають у результаті травматичного досвіду, та замінити їх конструктивними. Наприклад, особи, які пережили втрату, можуть відчувати провину чи безпорадність. За допомогою когнітивної реструктуризації вони вчаться оцінювати ситуацію реалістично та зменшувати самозвинувачення.

Ще одним важливим напрямом є використання методик зменшення фізіологічної активації, таких як релаксаційні вправи, дихальні техніки та медитація. Ці методи особливо корисні для осіб, які страждають на симптоми посттравматичного стресового розладу або підвищену тривожність. Релаксаційні вправи сприяють зниженню рівня кортизолу в організмі, що зменшує фізіологічну реакцію на стрес і допомагає відновити емоційну рівновагу.

У процесі надання психологічної допомоги велике значення має створення довірливого середовища, де клієнт відчуває себе захищеним. Умови конфіденційності, відсутність осуду та щира емпатія є основними елементами, які сприяють встановленню ефективної взаємодії між психологом та клієнтом. Професійна компетентність фахівців також є вирішальним фактором у наданні якісної допомоги. Це включає не лише володіння сучасними методиками, але й здатність адаптувати їх до потреб конкретного клієнта.

Особливої уваги потребують діти та підлітки, які переживають війну. Їхній емоційний стан значно відрізняється від стану дорослих, оскільки вони ще не мають достатньо розвинених механізмів адаптації. Для роботи з цією категорією клієнтів доцільно використовувати арт-терапію, ігрову терапію та

методи, орієнтовані на відновлення почуття безпеки. Наприклад, малювання може стати для дитини способом висловлення своїх емоцій, які вона не може вербалізувати.

Ключовим змістовним аспектом психологічної допомоги є сприяння відновленню почуття контролю над власним життям. Учасники бойових дій, переміщені особи чи цивільні особи, які втратили стабільність, можуть відчувати безпорадність і втрату сенсу. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти їм усвідомити власні ресурси, визначити реалістичні цілі та створити план дій для їх досягнення.

Процесуальні аспекти включають також моніторинг ефективності надання допомоги. Це дозволяє своєчасно вносити корективи в програму реабілітації, якщо певні методи не приносять очікуваних результатів. Наприклад, якщо індивідуальна терапія не є достатньо ефективною, доцільно доповнити її груповою роботою чи інтеграцією інших підходів.

Важливим елементом у змістовному наповненні допомоги є соціальна підтримка. Військовослужбовці та цивільні особи, які мають доступ до підтримки родини чи друзів, швидше адаптуються до нових обставин. У цьому контексті психологічна допомога може включати організацію сімейних консультацій, які допоможуть відновити взаєморозуміння та зміцнити соціальні зв'язки.

Психологічна допомога також повинна враховувати культурні та соціальні особливості клієнтів. Це особливо важливо в роботі з переміщеними особами, які можуть відчувати ізоляцію в новому середовищі. Важливим завданням є створення програм інтеграції, які не лише сприяють адаптації до нового місця проживання, але й допомагають відновити почуття приналежності до спільноти.

Отже, психологічна допомога в умовах війни повинна бути комплексною, доступною та гнучкою. Вона має враховувати як індивідуальні особливості клієнтів, так і їхній соціальний контекст. Процесуальні аспекти забезпечують організацію допомоги на всіх етапах, тоді як змістовне наповнення визначає її

якість та ефективність. Завдяки такому підходу можна мінімізувати деструктивний вплив війни на психологічне благополуччя особистості.

3.2. Програми психологічної реабілітації та їхня ефективність

Програми психологічної реабілітації є основою для відновлення психологічного благополуччя осіб, які зазнали негативного впливу війни. Ці програми спрямовані на усунення емоційного виснаження, зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), відновлення почуття безпеки та формування адаптаційних ресурсів. Ефективність таких програм залежить від їхньої структури, методик, які використовуються, та індивідуального підходу до потреб кожного учасника.

Основні цілі програм психологічної реабілітації

Програми психологічної реабілітації мають багаторівневу структуру, яка враховує як індивідуальні, так і групові потреби клієнтів. Основними цілями цих програм є:

- **Зменшення емоційного напруження:** досягнення стабільного емоційного стану за допомогою психотерапевтичних методик.
- **Робота з травматичними спогадами:** допомога в обробці й інтеграції травматичного досвіду через методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) чи EMDR.
- **Формування адаптаційних ресурсів:** розвиток навичок подолання стресу, управління емоціями та вирішення проблемних ситуацій.
- **Відновлення соціальних зв'язків:** допомога у відновленні взаєморозуміння в родині, підтримка інтеграції переміщених осіб у нові спільноти.
- **Підвищення стресостійкості:** навчання клієнтів технікам саморегуляції та адаптації до умов високого стресу.

Типи програм психологічної реабілітації

Програми психологічної реабілітації розробляються з урахуванням специфічних потреб різних груп населення. Основними типами програм є індивідуальні, групові, сімейні та комунальні.

Індивідуальні програми передбачають персоналізований підхід, який фокусується на конкретних потребах клієнта. Наприклад, для військовослужбовців часто використовуються методики КПТ, спрямовані на зниження симптомів ПТСР. До індивідуальних програм входять також техніки управління емоціями, які допомагають зменшити тривожність і відновити почуття контролю над життям.

Групові програми базуються на підтримці з боку людей, які мають подібний досвід. Такий підхід особливо ефективний для цивільних осіб і переміщених осіб, які зазнали травматичних подій. Групові зустрічі дозволяють створити атмосферу довіри, де учасники можуть відкрито говорити про свої проблеми та отримувати взаємну підтримку.

Сімейні програми спрямовані на відновлення гармонійних стосунків у родині. Війна часто порушує взаєморозуміння між членами родини через підвищений рівень стресу, конфлікти чи втрату близьких. Сімейна терапія допомагає покращити комунікацію між членами родини, вирішити конфлікти та зміцнити сімейні зв'язки.

Комунальні програми орієнтовані на широку громаду, включаючи організацію центрів підтримки, волонтерські ініціативи та інтеграційні заходи. Такі програми особливо важливі для переміщених осіб, які стикаються з труднощами адаптації до нового середовища. Організація культурних, освітніх і спортивних заходів сприяє соціальній інтеграції та зменшенню почуття ізоляції.

Методики, що використовуються в програмах реабілітації

Для досягнення максимального ефекту програми психологічної реабілітації включають широкий спектр методик, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану та розвиток адаптаційних ресурсів.

1. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** КПТ є однією з найбільш ефективних методик у роботі з травматичними розладами. Вона дозволяє

клієнтам розпізнавати та змінювати негативні думки, пов'язані з травматичним досвідом, і формувати позитивні патерни поведінки. Наприклад, для військовослужбовців КПТ допомагає подолати відчуття провини чи гніву, які виникають через участь у бойових діях.

2. **EMDR (репроцесуалізація та десенсибілізація рухами очей):** Ця методика використовується для роботи з травматичними спогадами, які викликають емоційне напруження. EMDR дозволяє клієнтам переробити травматичний досвід так, щоб він більше не викликав сильних емоційних реакцій.
3. **Групова терапія:** Учасники групової терапії отримують можливість поділитися своїм досвідом і отримати підтримку від інших. Це допомагає зменшити відчуття ізоляції та створює атмосферу, де кожен може відчувати себе зрозумілим і прийнятим.
4. **Тілесно-орієнтована терапія:** Методи, такі як йога, дихальні техніки та прогресивна м'язова релаксація, спрямовані на зниження рівня фізіологічного стресу. Ці техніки є особливо корисними для клієнтів із симптомами ПТСР або високою тривожністю.
5. **Арт-терапія:** Використовується для роботи з дітьми, підлітками та дорослими, які не можуть висловити свої емоції вербально. Малювання, ліплення чи інші творчі заняття допомагають висловити емоції та знизити їхній вплив на психологічний стан.
6. **Розвиток навичок стресостійкості:** Навчання клієнтів технікам управління стресом включає використання дихальних вправ, медитації та технік майндфулнес. Ці навички допомагають підтримувати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях.

Оцінка ефективності програм реабілітації

Ефективність програм психологічної реабілітації оцінюється за допомогою якісних і кількісних показників, які дозволяють визначити, наскільки успішно вони сприяють відновленню психологічного благополуччя. До основних показників належать:

- **Зниження рівня тривожності та депресії:** після участі в програмах більшість респондентів демонструють суттєве покращення емоційного стану.
- **Зменшення симптомів ПТСР:** у військовослужбовців, які брали участь у програмах реабілітації, симптоми ПТСР знижувалися в середньому на 30–40%.
- **Відновлення соціальних зв'язків:** учасники групових програм зазначали, що вони відчують більше підтримки з боку інших людей.
- **Покращення якості життя:** клієнти, які пройшли реабілітацію, зазначали, що почали краще справлятися з щоденними викликами.

Програми психологічної реабілітації є незамінним інструментом у подоланні деструкцій психологічного благополуччя, спричинених війною. Їхня ефективність залежить від використання сучасних методик, адаптованих до потреб кожної групи клієнтів, і забезпечення доступності для всіх, хто потребує допомоги. Розвиток таких програм має стати пріоритетом як для державних, так і для громадських організацій, оскільки вони сприяють відновленню психічного здоров'я населення та створюють основу для стабільного розвитку суспільства в умовах кризи.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах військового стану дозволило отримати комплексне розуміння багатфакторного впливу кризових ситуацій на психоемоційний стан різних груп населення. Отримані результати підтвердили, що військовий стан створює потужний стресовий вплив, який проявляється у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та соціальній дезадаптації.

Основні висновки дослідження вказують на те, що психологічне благополуччя є динамічним станом, який залежить від таких ключових факторів, як стресостійкість, соціальна підтримка та ефективність адаптаційних стратегій. Різні групи населення демонструють відмінності в рівнях благополуччя, що зумовлено специфікою їхнього досвіду, умовами життя та доступом до ресурсів. Найбільш уразливою групою виявилися військовослужбовці, які стикаються з екстремальними фізичними та емоційними навантаженнями. Найменш вразливими виявилися переміщені особи, які мали доступ до безпечніших умов проживання та соціальної підтримки.

Дослідження також підтвердило важливість розвитку стресостійкості як механізму, що допомагає зберегти психологічну стабільність в умовах високого стресу. Усі групи респондентів, які демонстрували високий рівень стресостійкості, мали значно вищі показники благополуччя, ніж ті, у кого стресостійкість була низькою. Це підкреслює необхідність впровадження

програм навчання технікам управління стресом, які можуть бути корисними як для військових, так і для цивільного населення.

Соціальна підтримка виявилася одним із найважливіших факторів, що впливають на психологічний стан респондентів. Результати дослідження показали, що особи, які отримували підтримку від родини, друзів чи волонтерських організацій, демонстрували вищий рівень благополуччя порівняно з тими, хто такої підтримки не мав. Особливо це було помітно серед військовослужбовців, для яких підтримка родини стала ключовим фактором у подоланні наслідків бойових дій.

Окрему увагу було приділено виявленню симптомів ПТСР, які стали значним викликом для багатьох респондентів, особливо військових. Симптоми ПТСР, такі як повторні травматичні спогади, емоційна дисоціація та гіперактивність, були виявлені у 40% респондентів, що свідчить про необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної реабілітації. Такі програми повинні включати використання сучасних методик, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та EMDR, які є ефективними у зниженні впливу травматичних подій на психіку.

Адаптаційні стратегії, які використовували респонденти, також виявилися ключовими у збереженні психологічного благополуччя. Найбільш ефективними були соціальна підтримка, розвиток особистісних ресурсів і відволікання. Соціальна підтримка допомагала респондентам зберегти стабільність у складних умовах, тоді як розвиток особистісних ресурсів сприяв зміцненню стресостійкості та формуванню навичок управління емоціями. Відволікання, наприклад, читання чи заняття хобі, допомагало тимчасово знизити рівень тривожності, але мало менший довгостроковий ефект порівняно з іншими стратегіями.

На основі результатів дослідження було розроблено рекомендації щодо оптимізації психологічного благополуччя в умовах військового стану. Вони включають розвиток програм психологічної допомоги, які враховують потреби різних груп населення, зокрема військових, цивільних осіб і переміщених осіб.

Для військових рекомендовано створення реабілітаційних центрів, які спеціалізуються на лікуванні ПТСР та інших травматичних розладів. Для цивільних осіб доцільно організовувати локальні центри психологічної підтримки та розвивати громадські ініціативи, які сприяють зниженню рівня стресу. Для переміщених осіб особливу увагу слід приділяти програмам соціальної інтеграції, які допомагають адаптуватися до нового середовища.

Ефективність програм психологічної реабілітації оцінюється за такими критеріями, як зниження рівня тривожності, депресії та симптомів ПТСР, а також покращення соціальних зв'язків і якості життя. Учасники програм зазначали, що вони почуваються більш впевнено, краще справляються з емоційними викликами та знаходять нові джерела мотивації для подолання труднощів.

Особливе значення мають програми навчання технікам управління стресом, які дозволяють зменшити вплив стресових факторів і підвищити загальну стресостійкість. У сучасних умовах війни такі програми можуть бути інтегровані в освітні та робочі процеси, забезпечуючи доступ до них широкого кола населення.

Загалом результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до підтримки психологічного благополуччя в умовах війни. Такий підхід повинен включати як індивідуальні, так і групові інтервенції, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток адаптаційних ресурсів і зміцнення соціальних зв'язків. Участь державних і громадських організацій у реалізації програм психологічної допомоги є критично важливою для зниження негативного впливу військових дій на населення.

Військовий стан створює унікальні виклики для психічного здоров'я, але водночас відкриває можливості для розвитку нових підходів до підтримки благополуччя. Результати дослідження слугують основою для подальших наукових досліджень і практичних розробок, спрямованих на покращення якості життя населення в умовах кризових ситуацій.

Результати емпіричного дослідження підкреслюють необхідність розвитку програм, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та навчання навичкам управління стресом. Особлива увага має приділятися поширенню інформації про адаптаційні стратегії серед найбільш уразливих груп населення, таких як військовослужбовці та переміщені особи.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків про вплив військового стану на психологічне благополуччя різних груп населення. Аналіз даних свідчить про те, що кожна група — військовослужбовці, цивільні особи та переміщені особи — стикається з унікальними викликами, які визначають їхній психологічний стан. Водночас виділяються загальні тенденції, які дозволяють зробити узагальнення щодо ключових факторів впливу на благополуччя.

Найбільш вразливою групою виявилися військовослужбовці. Вони зазнають найвищого рівня стресу, що супроводжується емоційним виснаженням, посттравматичними реакціями та труднощами в адаптації до мирного життя. Найвищий рівень симптомів ПТСР (60%) серед військових підкреслює необхідність запровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, орієнтованих саме на цю групу. Особливо важливим є забезпечення доступу до послуг психотерапевтів, які мають досвід роботи з травматичними подіями, а також підтримка з боку родини. Соціальна підтримка, яка була виділена як ключовий фактор для цієї групи, дозволяє частково компенсувати негативний вплив військових дій. Результати свідчать, що респонденти з високим рівнем підтримки родини демонстрували на 10–20% вищий рівень благополуччя, ніж ті, хто такої підтримки не мав.

Цивільні особи, які проживають у зоні бойових дій, демонструють середній рівень благополуччя (60%). Їхній стан значною мірою залежить від постійної загрози життю, втрати майна та необхідності адаптуватися до нових умов. У цій групі особливо виділяється вплив соціальних зв'язків. Підтримка друзів виявилася вирішальним фактором, що підвищує рівень благополуччя. Крім того, багато респондентів зазначали, що можливість участі в громадських

ініціативах, таких як волонтерство, сприяла збереженню емоційної стабільності. Це дозволяє зробити висновок про необхідність підтримки місцевих спільнот, які забезпечують доступ до ресурсів і психологічної допомоги.

Переміщені особи продемонстрували найвищий рівень благополуччя серед трьох груп (65%). Ця група мала доступ до безпечних умов проживання, що стало основою для їхньої адаптації. Водночас участь у волонтерських ініціативах та соціальна інтеграція також мали позитивний вплив. Варто зазначити, що, незважаючи на відносно високий рівень благополуччя, частина переміщених осіб все ж зазнавала труднощів у встановленні нових соціальних зв'язків і відчувала ізоляцію. Ці аспекти потребують додаткової уваги з боку організаторів програм реабілітації.

Результати також підкреслюють значення стресостійкості як ключового фактору, що визначає здатність респондентів адаптуватися до умов військового стану. Респонденти з високим рівнем стресостійкості демонстрували стабільніші показники благополуччя незалежно від їхньої групової приналежності. Зокрема, військовослужбовці зі стресостійкістю на рівні 70% мали на 20–25% вищий рівень благополуччя порівняно з тими, у кого цей показник був низьким. Аналогічна тенденція спостерігалася серед цивільних осіб і переміщених осіб. Це свідчить про необхідність розробки навчальних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, включаючи тренінги з управління стресом, методи релаксації та когнітивно-поведінкову терапію.

Адаптаційні стратегії також відіграють вирішальну роль у збереженні психологічного благополуччя. Найбільш поширеними стратегіями, згідно з результатами дослідження, були соціальна підтримка, розвиток особистісних ресурсів і відволікання. Соціальна підтримка мала найбільший вплив на рівень благополуччя у всіх групах, зокрема серед військовослужбовців, для яких вона є одним із небагатьох стабілізуючих факторів. Розвиток особистісних ресурсів, таких як заняття спортом, медитація чи хобі, сприяв покращенню емоційного стану в 65% респондентів. Відволікання, наприклад, перегляд фільмів чи

читання, також допомагало знижувати рівень тривожності, хоча цей ефект був менш тривалим порівняно з іншими стратегіями.

Порівняльний аналіз між групами дозволяє виділити загальні тенденції та специфічні відмінності. Наприклад, військовослужбовці значно частіше стикаються з ПТСР, тоді як серед цивільних осіб і переміщених осіб цей показник є нижчим. Це вимагає адаптації програм психологічної допомоги для кожної групи, щоб враховувати їхні унікальні потреби. Для військовослужбовців доцільно впроваджувати інтенсивні програми лікування травматичних розладів, тоді як для цивільних осіб і переміщених осіб основний акцент слід робити на зміцненні соціальних зв'язків та інтеграції у нові спільноти.

Отримані результати також мають значення для формування державної політики в галузі охорони психічного здоров'я. Зокрема, важливо забезпечити фінансування програм психологічної реабілітації, спрямованих на підтримку військовослужбовців та інших уразливих груп населення. Крім того, слід сприяти розвитку громадських ініціатив і створенню центрів підтримки для переміщених осіб. Такі центри можуть стати платформою для надання як психологічної, так і соціальної допомоги.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що військовий стан має багатовимірний вплив на психологічне благополуччя населення. Військовослужбовці залишаються найбільш вразливою групою, яка потребує цілеспрямованої допомоги. Цивільні особи й переміщені особи також стикаються зі значними викликами, але наявність підтримки з боку соціального оточення дозволяє їм частково компенсувати вплив стресових факторів. Для розробки ефективних стратегій реабілітації необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної групи, забезпечуючи комплексний підхід до підтримки їхнього психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
2. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
3. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: колективна монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
4. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
5. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-

практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24–26.

6. Кошова І. В. Життестійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77–80.

7. 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.

8. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ: «LHSI», 2016. 108 с.

9. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ: Логос, 2015. С. 7–20.

10. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127–138.

11. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua>.

12. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. 2022. № 7(25). С. 554–567.

13. Чернишенко М. В. Вплив соціальної підтримки на психологічне благополуччя в умовах воєнного стану. Соціальна психологія. 2021. № 3. С. 22–30.

14. Борисова Н. М. Особливості психологічного благополуччя осіб в умовах кризових ситуацій. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 4. С. 25–35.

15. Дубровський В. С. Роль емоційної стійкості у формуванні психологічного благополуччя. Вісник психології. 2021. № 2. С. 12–19.
16. Лазаренко В. І. Використання когнітивно-поведінкових технік у роботі з військовими. Практична психологія. 2022. № 2. С. 50–58.
17. Журавська І. М. Використання медитації у роботі з посттравматичним стресом. Психологічна практика. 2020. № 3. С. 9–16.
18. Павленко Ю. В. Експрес-методики діагностики рівня стресу у військових. Практична психологія. 2021. № 7. С. 14–21.
19. Сидоренко О. В. Арт-терапія як метод корекції емоційного стану дітей в умовах війни. Дитяча психологія. 2020. Т. 6. С. 28–36.
20. Громова О. С. Соціальні фактори впливу на емоційний стан дітей у зоні бойових дій. Дослідження психології дитинства. 2018. Т. 2. С. 42–49.
21. Харченко Т. В. Міжособистісні стосунки як фактор емоційного благополуччя. Вісник психології. 2020. Т. 5. С. 88–96.
22. Ігнатенко О. В. Роль арт-терапії у відновленні психологічного здоров'я. Практична психологія. 2019. № 4. С. 11–19.
23. Шевченко О. І. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика та методи лікування. Психологічний вісник. 2021. № 3. С. 19–27.
24. Кравчук Т. О. Роль психологічної освіти у збереженні психічного здоров'я під час війни. Соціальна психологія. 2022. № 5. С. 14–23.
25. Литвиненко І. М. Психологічні ресурси подолання травматичного стресу. Психологічна допомога. 2021. № 1. С. 29–34.
26. Олійник Н. С. Адаптація дітей-переселенців до нового середовища: проблеми та рішення. Дитяча психологія. 2021. Т. 3. С. 18–26.
27. Маляренко В. М. Дослідження адаптивних механізмів в умовах воєнного стану. Соціальна психологія. 2021. № 8. С. 50–58.
28. Савченко М. В. Методи психокорекції для цивільного населення, яке пережило воєнні дії. Психологія в умовах кризи. 2020. Т. 1. С. 27–35.
29. Ткаченко О. В. Військовий стрес і методи його подолання. Військова психологія. 2021. № 6. С. 35–44.

30. Петренко Т. В. Психологічне благополуччя жінок, які є внутрішньо переміщеними особами. Практична психологія. 2021. № 6. С. 39–46.
31. Лисенко І. В. Особливості роботи з дітьми, які пережили бойові дії. Дитяча психологія. 2020. Т. 3. С. 28–35.
32. Рябцева М. І. Психологічна реабілітація осіб після травматичних подій. Вісник соціальної психології. 2020. № 4. С. 31–38.
33. Фесенко П. В. Екзистенційні аспекти психологічного благополуччя. Психологічний журнал. 2019. Т. 8. С. 17–28.
34. Борщенко Л. М. Роль психотерапії в реабілітації військових після травмуючих подій. Психологічні аспекти реабілітації. 2021. № 5. С. 9–15.
35. Журнал психології. Основи роботи з травмою. Київ: НАН України, 2020. С. 44–50.
36. Національна стратегія з підтримки психічного здоров'я. Київ: МОЗ України, 2023. С. 19–25.
37. Григоренко Л. В. Соціальна інтеграція військових після повернення з бойових дій. Практична психологія. 2022. № 4. С. 19–27.
38. Колектив авторів. Психологічна допомога під час війни. Харків: Педагогічний інститут, 2022. С. 12–36.
39. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.
40. Котляр І. П. Ефективні техніки подолання посттравматичного стресу. Практична психологія. 2021. С. 30–42.
41. Корчинська О. І. Психологічна реабілітація після втрати. Вісник соціальної психології. 2021. № 6. С. 50–59.
42. Греченко О. Ю. Використання когнітивно-поведінкової терапії у військових. Соціальна психологія. 2020. С. 21–29.
43. Андрійчук А. Психологічна стійкість у кризових ситуаціях. Вісник психології. 2020. Т. 7. С. 14–21.

44. Черненко В. Г. Особливості подолання стресу в умовах воєнного стану. Практична психологія. 2021. № 3. С. 27–34.

45. МОН України. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів у період воєнного стану. Київ: МОН України, 2023. 20 с.