

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ  
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА  
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Виконав:

Здобувач другого (магістерського)  
рівня вищої освіти за спеціальністю  
053 Психологія  
Суліковська Ангеліна Анатоліївна

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник:

доцент кафедри психології,  
кандидат педагогічних наук,  
капітан внутрішньої служби  
Шарапова Юлія Володимирівна

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Нормоконтролер:

доцент кафедри психології,  
кандидат педагогічних наук,  
капітан внутрішньої служби  
Шарапова Юлія Володимирівна

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_

Робота допущена до захисту в ЕК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри психології

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Генезис психологічного благополуччя в історії науки.....	7
1.2. Інтегративні підходи щодо надання психологічної допомоги.....	18
1.3. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....</b>	<b>35</b>
2.1. Організаційні та змістовні аспекти дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження особистісних чинників переживання психологічного благополуччя.....	38
<b>РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СФЕРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....</b>	<b>49</b>
3.1. Способи підвищення психологічного благополуччя .....	49
3.2. Покращення регулювання сфери психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.....	56
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>61</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>64</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Психологічного благополуччя особистості - одне з найцікавіших та дуже важливих питань у сучасній психології. Дослідження психологічного благополуччя особистості має важливе значення не лише для вирішення теоретичних завдань, але і для багатьох практичних завдань на даний час.

Аналізуючи літературні джерела, можна зазначити, що психологічне благополуччя розглядають як стійкий, інтегральний, багатокомплексний феномен, який визначає стан оптимального функціонування особистості і залежить від різноманітних чинників, зокрема системи особистісних цінностей і уявлень про світ, існування емоційних і поведінкових стереотипів, різноманітних особистісних якостей, цілей тощо.

Сердюк Л.З. визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особи на реалізацію основних компонентів позитивної діяльності, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини до життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

В науковій літературі, поряд з поняттям психологічне благополуччя, досліджуються такі близькі за змістом конструкти як: психічне здоров'я, якість життя, щастя тощо. Загальним недоліком існуючих праць з даного питання є відсутність системного дослідження зазначеного явища. Досить мало уваги приділяється аналізу та систематизації класичних підходів, не визначені психологічні механізми виникнення цього явища, не з'ясовані індивідуальні особливості психологічного благополуччя особистості. В той час дослідження даних проблем є надзвичайно актуальними для сучасної науки і практики у сьогоденні.

**Аналіз публікацій за тематикою дослідження.** Проблема психологічного благополуччя особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (М. Аргайл, Р. Бернс, М.Й. Боришевський, Л.С. Виготський, У. Джемс, Г.С.Костюк, С.Д. Максименко, А. Маслоу, О.Л. Музика, Г. Олпорт, О.І.Пенькова, К. Роджерс, Л.З. Сердюк та інші).

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи, які, порушуючи проблему гуманізації освіти, одночасно розглядали питання психологічного благополуччя та самоактуалізації. Гуманістична психологія акцентує, що людському індивіду характерна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чию особистість можна вважати здоровою з точки зору гуманістів, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості і самодостатності, якщо лише надмірні обставини оточення не заважатимуть цьому. Послідовники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що вільні обирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними чи соціальними впливами. Особи, які набувають важливості – це сильні люди, які знають, хто та чого прагнуть особи, які адекватно і успішно використовують свої можливості, свою природу.

**Об'єктом дослідження** є психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** є особистісні чинники, що впливають на переживання психологічного благополуччя.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричний розгляд особистісних чинників переживання психологічного благополуччя.

Мета дослідження передбачає вирішення таких завдань:

1. Дослідити генезис психологічного благополуччя в історії науки;
2. Розглянути інтегративні підходи щодо надання психологічної допомоги;
3. Проаналізувати феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти;
4. Визначити організаційні та змістовні аспекти дослідження;

5. Здійснити аналіз результатів дослідження особистісних чинників переживання психологічного благополуччя;
6. Охарактеризувати способи підвищення психологічного благополуччя;
7. Розглянути покращення регулювання сфери психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали теоретичні дослідження особистісних чинників переживання психологічного благополуччя М. Аргайл, Р. Бернс, М.Й. Боришевський, Л.С. Виготський, У. Джемс, Г.С.Костюк, С.Д. Максименко, А. Маслоу, О.Л. Музика, Г. Олпорт, О.І.Пенькова, К. Роджерс, Л.З. Сердюк та інші).

**Методи дослідження:** для розв'язання поставлених завдань були використані такі методи: теоретичні (теоретичний аналіз літератури, синтез, порівняння, анкетування, спостереження, бесіда, тестування, систематизація науково-теоретичних та методичних джерел з теми дослідження) та *емпіричні*, зокрема такі стандартизовані методики дослідження. Для статистичного аналізу отриманих даних використано кількісний та якісний, порівняльний аналіз.

**База дослідження:** працівники ТОВ Вест Оіл.

**Новизна дослідження** полягає у вивченні та дослідженні особистісних чинників у працівників щодо визначення психологічного благополуччя.

**Теоретичне значення роботи** полягає у з'ясуванні особливостей та проявів щодо переживання психологічного благополуччя.

**Практичне значення отриманих результатів:** отримані у процесі дослідження результати та сформульовані висновки можуть бути ефективно використані в практиці психологічного консультування осіб, котрі переживають психологічне неблагополуччя.

**Апробація матеріалу кваліфікаційної роботи магістра** була здійснена через публікацію тези на науковій конференції: Суліковська А. Психологічне обґрунтування сімейного щастя як чинника психологічного благополуччя особистості. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м.

Чернігів, 22 листопада 2024 р.) : у двох томах. Том 1 / голов. ред. В. Ф. Пузирний; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2024. С. 331-335.

**Структура і обсяг роботи:** наукова робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить рисунки та таблиці. Список використаних джерел налічує 56 найменувань. Повний обсяг роботи складає 69 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **1.1. Генезис психологічного благополуччя в історії науки**

Досягнення благополуччя особою є однією з поширених тем в наукових дослідженнях уже дуже багато років. Дане поняття стало центральним об'єктом вивчення для багатьох науковців, проте детальний аналіз цієї категорії досі залишається недостатньо вивченим і потребує подальших розробок. Також можна зазначити, що розуміння та вивчення психологічного благополуччя як такого набуло популярності недавно, і перші кроки до розуміння цього феномену почалися із ідентифікації благополуччя з відчуттям емоційного щастя. В середині 60-х років ХХ століття були зроблені перші спроби класифікації і вимірювання інтенсивності переживання емоцій щастя. Даний період був дуже важливим у психологічних аспектах, оскільки відзначився розробкою шкал, що дозволяли оцінити рівень щастя людини, а також першими спробами досліджувати ступінь переживання позитивних емоцій. В той час науковці активно зосереджувалися на аналізі взаємозв'язків між позитивними і негативними переживаннями в різних життєвих ситуаціях, а також на впливі численних факторів на суб'єктивне відчуття щастя та задоволення від життя в цілому. З часом було встановлено, що окремі компоненти не можуть в повному обсязі описати складність сприйняття життєвих ситуацій, адже кожна ситуація є дуже індивідуальною і має широкий спектр варіантів сприйняття. Таким чином, в подальших наукових дослідженнях благополуччя стало більш деталізованим та зрозумілішим та слід розглядати не лише як емоційний стан, а й у більш ширшому контексті, включаючи інші аспекти життєвого досвіду людини. [1].

З часом питання, що стосувались особистісних факторів, які мають вплив на переживання психологічного благополуччя, все частіше ставали предметом наукових досліджень. В психології та інших соціальних науках почали використовувати різну термінологію для позначення оптимальних станів особистості, такі як благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, щастя, рівень якості життя, задоволеність життям, психічне

здоров'я тощо. Це говорить про великий науковий інтерес до теми благополуччя, але водночас створює додаткові труднощі через наявність великої кількості схожих термінів.

Всі ці терміни описують подібні стани та переживання людини, проте для їх точного наукового розмежування потрібен більш детальний аналіз вже здійснених досліджень і проведення додаткових емпіричних досліджень. Саме через це виникає глобальна потреба у відокремленні даних понять, а також у розробці єдиної універсальної термінології, яка була б прийнятна для широкої наукової спільноти та вцілому для суспільства. Завдяки цьому можна б уникнути непорозумінь та створити чітке розуміння цих концептів у різних галузях знань [2].

Кожного року в науковій сфері з'являються нові розробки та дослідження, що стосуються благополуччя як окремої категорії. Ґрунтовні дослідження цієї теми постійно вдосконалюються та доповнюються, розширюється термінологічна база, а також здійснюються масштабніші дослідження факторів та умов, що сприяють досягненню даного стану у особистості. Визначаються основні компоненти благополуччя, зокрема фактори, які на нього впливають. До таких факторів відносяться соціальні відносини, задоволення базових потреб, наявність цілей і сенсу в житті, фізична активність та інші аспекти [3]. Окрім того, все частіше досліджується благополуччя спільнот, зокрема в контексті професійної діяльності, а також аналізується вплив глобальних подій, як от пандемія, на рівень благополуччя різних груп населення і громадян різних країн. Особливо важливо звернути увагу на те, що є виділення не лише загальних чинників благополуччя, а й окремих компонентів, що гарантують реалізацію повного благополуччя. До «класичних» факторів благополуччя традиційно відносять фізичний, духовний та особистісний аспекти особи, соціально-демографічні характеристики, економічний та матеріальний стан, екзистенційні аспекти, природні умови, життєві особливості, домінуючі емоції та реакції, а також свідоме ставлення до власного життя і здоров'я. Останнім часом науковці

все більш звертають увагу на нові, додаткові чинники, що можуть мати значний вплив на благополуччя.

Наприклад, дослідження психологічного благополуччя у літньому віці фокусується на зміні рівня благополуччя в залежності від етапів старіння особистості, акцентуючи увагу на особливостях цієї трансформації. Окремі науковці приділяли увагу дослідженню впливу різних чинників на психологічне благополуччя. Так, О. Вознесенська вивчала, як економічна криза в країні впливає на людей змінюючи структуру та рівень психологічного благополуччя населення. О. Ширяєва досліджувала психологічне благополуччя в умовах екстремальних та складних ситуацій, коли життєдіяльність особистості стикається з високими ризиками та психо-емоційними стресами. Н. Мудрик аналізував взаємозв'язок між благополуччям та саморегуляцією особистості, зосереджуючи увагу на те, як здатність до самоконтролю та самореалізації впливає на рівень задоволення життям. С. Вдович досліджував, як часові перспективи людини можуть бути пов'язані з її психологічним благополуччям, і як настрої та очікування майбутнього змінюють ставлення до того, що ти маєш станом на сьогодні. Н. Усов приділяв велику увагу міграційним процесам і їх вплив на благополуччя, провівши дослідження можна побачити, як зміна місця проживання може відобразитись на психологічному стані людини. Я. Павлоцька проводила дослідження, що стосуються зв'язків між благополуччям та соціально-психологічними характеристиками особистості, визначаючи важливість соціальних взаємодій і їх вплив на загальний стан людини. Т. В. Данильченко досліджувала, як різноманітні соціально-демографічні характеристики та соціальні потреби визначають рівень суб'єктивного благополуччя, особливо в контексті соціальних змін і потреб. Попри здійснення багатьох досліджень, проблема розуміння сутності благополуччя залишається не вирішеною, що призводить до існування великої кількості концепцій і моделей благополуччя. Ці різні підходи дуже часто протирічать один одному, що ускладнює формування єдиного наукового погляду на це поняття [4]. Серед численних моделей благополуччя існує одна, яка здобула все більший авторитет

серед науковців – це гедоністична модель благополуччя, яку розробив Е. Дінер. Ця концепція є трьохкомпонентною та ґрунтується на поєднанні трьох основних елементів: задоволення життям, наявності позитивних емоцій та зменшенні негативних емоцій у повсякденному житті. Такий підхід дозволяє цілком комплексно оцінити благополуччя людини, адже він охоплює як емоційні аспекти, так і загальне задоволення від життя. Е. Дінер не тільки розробив цю модель, але й активно працював над створенням шкали, що вимірює рівень задоволення життям. Саме ця шкала стала дуже важливим інструментом у дослідженнях суб'єктивного благополуччя, її використання стало обов'язковим стандартом в цій галузі наукових досліджень. Завдяки цій роботі, дослідники змогли більш точно вимірювати рівень благополуччя та вивчати його взаємозв'язок з іншими психічними та соціальними факторами. [5]. Подальші дослідження Е. Дінера підтвердили, що суб'єктивне благополуччя є не лише стійким, але й довготривалим конструктором. Це означає, що індивідуальні риси особистості мають значний вплив на те, як людина оцінює свої життєві ситуації, як позитивні, так і негативні. Зокрема, екстраверсія позитивно впливає на сприйняття подій, допомагаючи людині бачити більше позитивних аспектів у своєму житті. Натомість нейротизм має зворотний ефект, схиляючи людину до негативних оцінок і переживань. В той час, відкритість до нового досвіду, за словами Дінера, сприяє більш широкому спектру емоцій – як позитивних, так і негативних, адже люди з цією рисою зазвичай переживають більш яскраві емоції та враження. В межах евдемоністичного підходу дослідники вказують, що психологічне благополуччя є результатом активної реалізації особистістю своїх творчих потенціалів, а також здатності функціонувати на прийнятному рівні існування, тобто, реалізувати свої внутрішні можливості та досягати особистісного самовираження. Даний підхід акцентує увагу не тільки на позитивних емоціях, але й на важливості розвитку та самореалізації для досягнення повного благополуччя. [6].

Зазвичай евдемоністичні моделі благополуччя мають більшу кількість компонентів, ніж гедоністичні, і суттєво відрізняються за змістом елементів, з

яких складаються. Наприклад, модель психологічного благополуччя за К. Ріффом включає шість основних моделей: самоприйняття, контроль над зовнішніми обставинами, позитивні стосунки з іншими людьми, наявність мети життя, особистісний ріст і самостійність у виборі. Це дозволяє більш комплексно охопити різні аспекти благополуччя, пов'язані не тільки з емоціями, але й з процесами особистісного розвитку та взаємодії з іншими. Натомість модель Дісі Е. і Райана Р. є більш спрощеною і складається лише з трьох компонентів: самодетермінації, компетентності та позитивних стосунків. Такий підхід акцентує увагу на те, що дуже важливе місце займає внутрішня мотивація, здатність особистості досягати цілей і підтримувати здорові взаємозв'язки з іншими людьми. Третій підхід, який зосереджується на якості життя, розглядає благополуччя в більш широкому сенсі, ніж гедоністичні та евдемоністичні моделі. Саме він включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості і часто використовується як синонім благополуччя. Концепція якості життя охоплює не тільки особистісне відчуття щастя, але й об'єктивні умови життя людини, такі як здоров'я, соціальний статус та можливості для розвитку. Останній підхід, який можна назвати «оздоровчим» або «wellness», є менш детально окресленим порівняно з попередніми. Він в основному застосовується в контексті консультування з питань здорового способу життя. Деякі дослідники поєднують цей термін з поняттям благополуччя. Усі ці підходи визначають благополуччя як більш широке поняття, ніж відсутність хвороби, хоча складові кожної концепції суттєво відрізняються між собою. Більшість дослідників згодні з тим, що оздоровчий підхід є найбільш комплексним, адже він охоплює цілісну картину життя людини, зокрема здоров'я, оптимальне функціонування особистості та баланс між фізичним і духовним здоров'ям [7]. Емпіричні дослідження психологічного здоров'я особистості часто використовують метафору з англійського твору про двох тварин: «їжака і лиса», що дозволяє розподіляти дослідників та нацковців на дві категорії. Цю концепцію запропонував один із теоретиків психології, який поділив науковців того періоду на дві групи. До «їжаків» він відніс теоретиків,

таких як Фред З. і Карл Юнг, які прагнули створити загальні теоретичні моделі і концепції психологічного здоров'я, спираючись на фантазійні уявлення та глибокі філософські міркування. Натомість «лисицями» були емпірики, які орієнтувались на досвід і практичне застосування знань, шукаючи конкретні методи та техніки для дослідження психологічного стану людини.

Прикладом «емпірика» в його концепції була М. Ягода, яка запропонувала модель психологічного здоров'я, що складалася з шести компонентів. Ці компоненти включають: прийняття, яке передбачає високу самооцінку та сильне почуття ідентичності; інтеграцію, що полягає у здатності до стійкості до стресів; активність та розвиток власного потенціалу, яке виражається в особистісному зростанні; автономність, що визначається незалежністю від соціального впливу; точність сприйняття реальності, тобто соціальна чутливість; і адаптивність, що передбачає здатність адаптуватися до соціального середовища та ефективно вирішувати життєві проблеми. Цей підхід дозволяє більш детально розглянути складові психологічного здоров'я, орієнтуючи дослідників на конкретні, практично вимірювані аспекти особистісного розвитку та адаптації до навколишнього світу [8]. Бредбурн Н. розробив теоретичну модель психологічного благополуччя, в якій він ототожнив це поняття з щастям, роблячи основний акцент на вимірюванні позитивних і негативних емоцій. У своїх дослідженнях він підкреслював важливість незалежності цих двох вимірюваних показників, що дозволяло оцінювати благополуччя не лише через позитивні емоції, але й через рівень негативних переживань, що також є важливим для загальної картини психологічного стану людини. Це дослідження стало основою для подальших концепцій, які підкреслювали багатокomпонентність феномену благополуччя, створюючи умови для глибшого вивчення якості життя в різних аспектах. Наприклад, А. Кембел досліджував вплив різних умов життя на рівень благополуччя, зокрема таких факторів, як наявність житла, стабільний шлюб, робота, соціальна безпека та здоров'я. Він прагнув зрозуміти, як ці соціально-економічні умови впливають на загальний рівень задоволення життям. Дослідження С. Вітні зосереджувались на вивченні

взаємозв'язків між економічним і сімейним благополуччям, а також на дослідженні того, як взаємовідносини між людьми і рівень безпеки впливають на психологічне благополуччя. Він підкреслював важливість соціальних зв'язків та безпеки як ключових факторів, що визначають якість життя особистості [9].

Фланган Дж. займався глибоким вивченням різних аспектів благополуччя, як психічного, так і матеріального, а також їхнього впливу на загальний стан людини. Його дослідження охоплювали не лише індивідуальні складові благополуччя, але й важливість соціальних зв'язків і якості комунікацій у взаєминах між людьми. Важливим напрямком його роботи було дослідження процесу особистісного розвитку, адже саме від нього залежить здатність людини адаптуватися до змін у житті та підтримувати стабільний емоційний стан. Фулган зосереджував увагу на тому, як різноманітні аспекти соціальної взаємодії, підтримка з боку близьких та розвиток внутрішніх ресурсів впливають на загальне відчуття благополуччя.

У свою чергу, Глазер В. досліджував, як різні соціальні та економічні фактори взаємодіють із відчуттям благополуччя. Він зокрема звертав увагу на зв'язок між життєвими стандартами та рівнем благополуччя, підкреслюючи, що матеріальне забезпечення є лише одним із елементів у більш широкому контексті. Глазер також аналізував, як важливі аспекти, як спілкування з іншими людьми, робота, релігійні переконання та рівень освіти, впливають на загальний рівень щастя та задоволеності життям. Його дослідження показують, що благополуччя не є суто економічним явищем, а є комплексним і багатофакторним, що включає в себе як матеріальні, так і нематеріальні складові.

Таким чином, обидва вчені підкреслюють важливість соціальних та психологічних аспектів у дослідженні благополуччя, однак кожен з них акцентує увагу на різних чинниках, що формують повне уявлення про добробут людини в сучасному світі.

Вивчення концепції «суб'єктивного благополуччя» стало важливим напрямком у наукових дослідженнях, і останні публікації Дінера Е. внесли важливі уточнення в цю теорію. Так, вчений розширив структуру суб'єктивного

благополуччя, додавши до неї новий, четвертий компонент — «задоволеність» у різних сферах життя. Це включає задоволення від роботи, шлюбних відносин, відпочинку чи здоров'я. Таке доповнення значно ускладнило основну концепцію Дінера, зробивши її більш комплексною і багатогранною. Тепер суб'єктивне благополуччя не лише охоплює загальну оцінку життя, а й враховує задоволеність у конкретних життєвих сферах, що допомагає глибше розуміти, як різні аспекти життя взаємодіють і впливають на відчуття щастя та задоволення.

Вагомий внесок у розвиток теорії благополуччя також зробила Ріфф К., яка розробила модель психологічного благополуччя, що складається з шести основних компонентів. Вона зосереджена на таких аспектах, як позитивна оцінка себе та свого минулого, що включає самоповагу та самооцінку. Важливим елементом є також відчуття стабільного особистісного зростання та розвитку, що є суттєвим для підтримки благополуччя. Наявність чітких цілей у житті та наявність позитивних відносин з іншими людьми є іншими важливими складовими її моделі. Ріфф також підкреслює важливість самовизнання та високих комунікативних навичок, які допомагають людині ефективно взаємодіяти з оточенням та будувати гармонійні відносини, що є невід'ємною частиною психологічного благополуччя. Таким чином, дослідження суб'єктивного благополуччя стає все більш складним і багатогранним процесом, що охоплює не лише загальні аспекти життєвого задоволення, а й враховує різноманітні сфери життя, в яких людина шукає гармонію та задоволення [10].

Ріфф К. підтримує концепцію психологічного благополуччя, відзначаючи, що традиційні гедоністичні підходи Дінера Е. та Бредбурна Н. описують суб'єктивне благополуччя через задоволеність життям і відчуття щастя. Однак вона вважає, що не все, що веде до задоволення життям, забезпечує психологічне благополуччя. Негативні та навіть травмуючі переживання можуть сприяти розвитку глибшого розуміння життя, усвідомлення цілей і гармонійніших відносин з оточенням, що в свою чергу підвищує психологічне благополуччя. Зосередження досліджень на соціальних факторах, таких як якість життя, робота чи соціальні зв'язки, зумовлене відсутністю універсальних моделей, які б

охоплювали всі аспекти благополуччя. Теорія Ріфф К. є більш універсальною та багатокomпонентною, оскільки включає різні аспекти психологічного благополуччя. Вона визначає його як складне явище, що проявляється через задоволення життям, реалізацію творчого потенціалу та позитивні взаємодії з оточенням [11]. Концепції, що розвивають модель Дінера Е., значно розширюють наше розуміння суб'єктивного благополуччя. Селігман М. вказує, що високе суб'єктивне благополуччя людини тісно пов'язане з переживанням позитивних емоцій, високим рівнем задоволеності життям, а також емоційною стійкістю, ентузіазмом, самоконтролем і відсутністю турбот та проблем. Ця концепція була підтверджена дослідженнями Любомірські С., яка продемонструвала, що щасливі люди мають більше шансів досягти успіху в різних сферах життя, і хоча цей успіх частково залежить від їхнього відчуття щастя, він також пов'язаний з їхньою соціальністю, активністю, міцним здоров'ям і здатністю вирішувати конфлікти. Більш того, позитивний настрій таких людей сприяє творчому мисленню, що є важливим чинником для досягнення високих результатів у житті. Сучасні дослідження, зокрема праці Данильченко Т.В., розглядають благополуччя через призму протистояння людини її суб'єктивним нормам, стандартам та ідеалам. Це дозволяє зрозуміти, як внутрішнє сприйняття людиною себе і своїх досягнень співвідноситься з соціальними вимогами та загальними стандартами благополуччя, формуючи індивідуальне уявлення про щастя та задоволення життям [12]. Соціальна конфронтація тісно пов'язана з наявністю «значущого іншого», тобто з референтними групами, що визначають соціальні стандарти та норми, за якими людина порівнює своє життя. Вона наголошує на сильному впливі соціального середовища на інтерпретацію соціальної інформації, де стандарти порівняння відображають соціальні та культурні цінності, ідеї та норми того суспільства чи соціальних груп, до яких належить індивід. Данильченко Т.В. не лише розвиває власну модель благополуччя, але й зосереджується на з'ясуванні структури факторів, що впливають на це благополуччя. Вона виокремлює соціальну конфронтацію як один з найважливіших факторів благополуччя, оскільки вона

має потужне фізичне та біологічне підґрунтя і сприяє адаптації та виживанню людини в соціумі. Данильченко Т.В. також пропонує класифікацію соціальних потреб, що впливають на благополуччя, поділяючи їх на три основні групи. Перша — це потреби у соціальній інтеграції, які можуть бути як внутрішніми (прихильність, почуття «місця», прийняття, кохання), так і зовнішніми (приналежність, інтеграція, вплив). Друга група — потреби у соціальному схваленні, до яких належать внутрішні потреби (компетентність, сміливість, довіра) і зовнішні (повага, стабільність, визнання, солідарність, корисність). Третя група — потреби у соціальній підтримці, яка включає внутрішні потреби (розуміння, співпереживання) та зовнішні (турбота, фізичний контакт, допомога). Також важливим аспектом в дослідженнях Данильченко Т.В. є висвітлення того, що демографічні фактори мають відносно невеликий вплив на суб'єктивний соціальний добробут, підкреслюючи, що значно важливішими є соціальні взаємодії та відносини в межах групи чи суспільства [13].

Теоретико-методологічний аналіз досліджуваної проблеми показує, що суб'єктивне благополуччя є продуктом індивідуальних оцінок, що ґрунтуються на особистих відчуттях та сприйняттях. Це явище визначається через суб'єктивність будь-якої оцінки, де людина сама вирішує, чи задоволена вона своїм життям, рівнем щастя та благополуччя. Водночас психологічне благополуччя відображає більш глибокі аспекти особистості, включаючи як свідомий, так і несвідомий потенціал людини. Воно визначається здатністю індивіда жити повноцінно, долати труднощі та справлятися з різноманітними проблемами, використовуючи власні ресурси та адаптаційні механізми [14].

У цьому контексті психологічне благополуччя визначається як стан оптимального функціонування людини, яке вимірюється через суб'єктивну оцінку різних аспектів її життя. Це включає такі фактори, як особиста задоволеність, рівень щастя та гармонії в житті, що становлять рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас, несвідомі аспекти психологічного благополуччя оцінюються за допомогою психологічної діагностики, що дозволяє виявити глибші елементи функціонування особистості.

Суб'єктивна оцінка кожного компонента благополуччя, наприклад, особистої компетентності, автономії або позитивного самосприйняття, є лише частиною загальної картини благополуччя. Важливо зауважити, що суб'єктивні та об'єктивні оцінки благополуччя можуть не співпадати. Однак для формування повної та збалансованої оцінки благополуччя необхідно враховувати обидва типи оцінок. Це чітко розмежовує конструкти суб'єктивного благополуччя та психологічного благополуччя, оскільки «суб'єктивність» тут виступає не як емоційний чи структурний елемент, а як показник позиції людини в оцінці конкретного компонента благополуччя [15].

З огляду на вище викладені положення, суб'єктивне благополуччя можна розглядати як складову частину більш широкого поняття психологічного благополуччя. Це пояснюється тим, що суб'єктивне благополуччя визначається через індивідуальні оцінки людиною різних аспектів свого життя, таких як емоційне задоволення та відчуття гармонії. Разом з тим, синонімічні до поняття благополуччя конструкти, такі як задоволеність життям, щастя та якість життя, також залежать від суб'єктивної оцінки цих аспектів. Тому ці явища можна розглядати як окремі компоненти суб'єктивного благополуччя, що взаємопов'язані і відображають індивідуальне сприйняття рівня добробуту людини [16].

Аналіз класичних та сучасних досліджень свідчить про певну динаміку у розвитку концепції благополуччя, що виражається у зміні її змісту та структури, а також у зростанні кількості емпіричних досліджень, присвячених цій тематиці. Одним із важливих аспектів є підвищення наукового інтересу до благополуччя, що свідчить про актуальність цієї проблеми для сучасної науки. Водночас, на тлі нових глобалізаційних процесів, структури основних моделей благополуччя потребують оновлення. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні сучасних моделей благополуччя особистості в умовах змін, спричинених пандемією COVID-19, яка змінила багато аспектів соціального та особистого життя. Це відкриває нові можливості для дослідження, зокрема в аспекті того, як нові суспільні умови впливають на сприйняття та досягнення

благополуччя. Крім того, важливим є визначення шляхів досягнення та підтримки благополуччя в сучасному світі, а також створення універсальної моделі, яка зможе охопити всі необхідні компоненти цього складного явища, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні аспекти [17].

## **1.2. Інтегративні підходи щодо надання психологічної допомоги**

Значні соціально-економічні зміни та психотравмуюча ситуація в нашій країні значно підвищують важливість психологічної допомоги для покращення психологічного благополуччя особистості. В умовах постійних змін і стресів потреба в такій допомозі стає більш вираженою. Практика надання психологічної допомоги показує, що існує безліч підходів, що ґрунтуються як на особистому досвіді психолога, так і на різноманітних теоретичних засадах. Ці підходи часто взаємно доповнюються, що дозволяє психологам адаптувати методи до конкретних ситуацій і потреб клієнтів. Вибір найбільш адекватного і ефективного методу розв'язання проблем особистості є складною задачею, і в цьому процесі інтегративно-еклектичний підхід стає особливо корисним. Цей підхід поєднує різні теоретичні концепції та практичні техніки, дозволяючи психологу врахувати індивідуальні особливості клієнта і використовувати найкращі стратегії для досягнення психологічного благополуччя. Такий підхід забезпечує більш гнучке і комплексне рішення проблем, сприяючи ефективнішій підтримці особистості в складних життєвих умовах [18]. Сутність інтегративного підходу до покращення психологічного благополуччя особистості в психотерапевтичній взаємодії полягає в тому, що психолог комбінує різноманітні техніки та методи з різних психотерапевтичних шкіл, адаптуючи їх до конкретної ситуації та потреб клієнта. Замість того, щоб дотримуватися лише одного підходу, психотерапевт модифікує прийоми в залежності від характеру проблеми клієнта, враховуючи його індивідуальні особливості та контекст. Цей підхід дозволяє використовувати найефективніші інструменти для роботи з конкретною проблемою, що допомагає клієнту досягти позитивних змін у поведінці, емоційному стані та внутрішньому світі. Психолог-практик,

орієнтуючись на особливості життєвих ускладнень і потреб клієнта, поєднує методи різних напрямків психотерапії, створюючи ефективну стратегію, що відповідає специфічним вимогам і обставинам. Такий підхід дозволяє досягти глибших і стабільніших результатів у покращенні психологічного благополуччя особистості [19].

Однією з основних причин, що сприяють поширенню інтегративного підходу в покращенні психологічного благополуччя особистості, є незадоволення практиків обмеженістю й однобічністю окремих напрямків психотерапії. Кожна з численних шкіл психології та психотерапії створює власну специфічну "мову", що ускладнює діалог між різними теоретичними підходами і часто претендує на унікальність та перевагу. Це ставить розвиток психологічної науки в складне становище, оскільки подібна поляризація теоретичних орієнтацій може обмежувати ефективність терапевтичного процесу. Інтегративний підхід намагається вирішити цю проблему, виходячи за межі боротьби між різними теоріями та пропонуючи концепцію, що поєднує найкраще з усіх напрямків, зважаючи на значення кожної з них. Прихильники інтегративної психології ставлять за мету ґрунтовно вивчити досвід і методи, набуті представниками всіх основних шкіл, та об'єднати їх в єдину структуру, що постійно розвивається. Така концепція дозволяє створити гнучкий і адаптивний підхід, який враховує різноманітність проблем і потреб клієнтів, забезпечуючи більш ефективну допомогу. Одним із ключових положень інтегративної психології є уявлення про особистість як цілісну систему, яка прагне до гармонії з собою та навколишнім середовищем. Це означає, що особистість не є просто сукупністю окремих компонентів, а являє собою взаємопов'язану єдність, що постійно прагне до балансу і розвитку у різних сферах життя [20]. Розробка сучасних теоретичних моделей покращення психологічного благополуччя особистості, які відповідають умовам сучасності, активно здійснюється низкою науковців-психологів, серед яких Бондаренко О., Вишневський В., Колеснікова Г., Максименко С., Панок В., Рибалка В. та інші. Вони вносять значний внесок у розвиток теорії та практики, адаптуючи методи

психологічної допомоги до нових соціальних і культурних умов. Одним із важливих напрямів є дослідження інтегративно-акмеологічних підходів у психотерапевтичній взаємодії, до якого залучені такі фахівці, як Ібрагімова Я., Пов'якель Н., Чаплак Я., Чепелєва Н. Також досліджуються проблеми інтегративної психотерапії в групових методах роботи, зокрема Неуровою А. та Березняком К. Внесок у розвиток теорії інтегративної психології зробили видатні вчені, такі як Ассаджиолі Р., Гроф Г., Уілбер К. Ці дослідження дозволяють створювати більш універсальні й ефективні методи психотерапії, які враховують різноманіття індивідуальних потреб клієнтів. Особливе значення має інтегративно-еклектичний підхід до аналізу психологічної феноменології та психотерапії, який застосовують такі дослідники, як Козлов В., Новіков В., Янчук В. Це дозволяє з'єднати різноманітні терапевтичні підходи в єдину цілісну систему, що відповідає вимогам сучасної психотерапевтичної практики. Зокрема, інтеграція психотерапевтичного знання є необхідною умовою подальшого розвитку методології психологічної допомоги. Вона дозволяє уникнути обмежень однобічних підходів і створювати більш адаптивні й ефективні стратегії допомоги клієнтам.

Наприкінці ХХ століття психологія переживала методологічну кризу, коли, позбавляючись звичної матеріалістичної методології та під впливом численних новостворених напрямів, виникала загроза втрати чіткості орієнтирів і визначеності мети. Сучасні дослідники погоджуються, що сьогодні як ніколи важлива історична спадкоємність і методологічна визначеність при виборі шляхів розвитку концептуальних засад покращення психологічного благополуччя особистості. Цим вимогам відповідає інтегративна психологія, яка дозволяє поєднати різні підходи в єдину, більш гнучку та адаптовану систему, що враховує як індивідуальні, так і соціальні фактори, що впливають на благополуччя. В. Козлов підкреслює, що академічна психотерапія традиційно ґрунтується на біологічному та соціальному детермінізмі людської активності, підтримуючи матеріалістичні, позитивістські парадигми. Однак інноваційні еклектичні напрямки, особливо в прикладних аспектах, часто не мають

достатнього методологічного осмислення або вважають методологію штучним і непотрібним елементом наукової практики. Цей аспект підкреслює важливість інтеграції різноманітних теоретичних та практичних підходів для створення більш повної та ефективної моделі психологічного благополуччя [22].

Основною проблемою, на думку автора, є відсутність рефлексії щодо цілісної картини психічної реальності людини в контексті покращення психологічного благополуччя особистості. Як практики, так і теоретики психотерапії часто не звертають уваги на те, що психічний стан людини є складною і взаємопов'язаною системою, яка охоплює всі рівні існування — від біологічного до духовного. Така обмеженість у підходах веде до спрощеного сприйняття проблеми і не дозволяє в повній мірі розкрити потенціал психотерапевтичної допомоги. Це підкреслює необхідність розробки нової методології, яка б враховувала прояви психічного благополуччя на всіх рівнях існування людини — від фізіологічного до екзистенційного. Інтегративний підхід, таким чином, є не просто розвитком теорії, а закономірною відповіддю на потребу в цілісному розумінні психічної реальності, що включає різні аспекти людського досвіду. Він вимагає від психологів та психотерапевтів готовності до пошуку загальних основ і спільної діяльності, орієнтуючись на створення нових, більш глибоких і ефективних підходів до розв'язання проблем психічного благополуччя. Тільки так можна забезпечити перехід на новий рівень наукової рефлексії, який дозволить краще зрозуміти складність і багатогранність психічного здоров'я людини [23].

Інтегративна психологія (від лат. *integer* – цілий та грец. *psyche* – душа, *logos* – учення) є процесом об'єднання різних частин у єдине ціле. Вона спрямована на інтеграцію різноманітних аспектів психічного життя людини та психотерапевтичних підходів, що дозволяє створити більш цілісну і адаптовану модель для покращення психологічного благополуччя. У сучасному науковому пізнанні чітко простежується тенденція до інтеграції, що відображає перехід до нового етапу в розвитку психології. Цей етап включає не лише аналіз окремих аспектів психіки, але й синтез знань, що сприяє об'єднанню різних дисциплін і

наукових підходів. Інтеграція в психології дозволяє перейти від диференціації окремих предметних областей до їх поєднання, що, в свою чергу, дає змогу глибше розуміти складні процеси психічного благополуччя і розробляти більш ефективні методи допомоги. Такий підхід забезпечує комплексний підхід до вивчення людини, в якому враховуються як її біологічні, так і психологічні та соціокультурні аспекти. Цей синтетичний підхід відкриває нові можливості для дослідження і практики, сприяючи розвитку психологічної науки на новому рівні [24]. Теоретично обґрунтовані психотерапевтичні підходи ХХ століття, зокрема глибинно-психологічний та екзистенціальний, мають властивість звертатися до філософських концепцій, оскільки вони ґрунтуються на глибокому розумінні внутрішнього світу людини, її існування і сенсу життя. Ці підходи відзначаються орієнтацією на суб'єктивні переживання, відносини між особистістю та навколишнім середовищем, а також на розуміння психологічних проблем через призму філософських ідей.

Водночас емпіричні підходи, які здебільшого базуються на природничих науках, таких як медицина та біологія, застосовують матеріалістичну методологію. Вони зосереджені на вивченні фізіологічних, біохімічних і нейрофізіологічних аспектів психічних процесів, намагаючись знайти об'єктивні закономірності і механізми в межах наукових стандартів. Ще одним важливим видом інтеграції є включення психотерапевтичного знання в загальнонауковий контекст через об'єднання його з іншими науками, що вивчають подібні феномени у своїх предметних галузях. Це дозволяє створити більш комплексне і обґрунтоване бачення психічного здоров'я людини, об'єднуючи різні наукові дисципліни — від психології та медицини до соціальних і гуманітарних наук. Така інтеграція відкриває нові можливості для розробки більш ефективних методів психотерапевтичної допомоги та покращення загального благополуччя особистості [25]. До проявів інтеграції міждисциплінарного типу можна віднести тенденції до зближення природничо-наукового і гуманітарного знання, а також теоретичного та емпіричного знання. Це зближення особливо яскраво проявляється в психотерапевтичній практиці, де лікарі та психологи все більше

починають використовувати не лише методи з медичних і біологічних наук, але й принципи та підходи з гуманітарних наук, таких як філософія, соціологія, антропологія. Такий підхід дозволяє створювати більш цілісне уявлення про психічне благополуччя, що враховує як фізіологічні, так і психологічні, соціальні та культурні аспекти. Іншим важливим проявом процесу інтеграції є інтегрування кількох психотерапевтичних підходів на основі загальних теоретичних передумов. Це дозволяє об'єднувати різні методи та техніки з метою більш ефективної роботи з клієнтом. Таке об'єднання можна вважати етапним процесом, що розпочинається з еkleктичного підходу, де використовуються різні техніки без чіткої систематизації, і поступово переходить до більш складного інтегративного рівня, де різні підходи синтезуються в єдину систему, орієнтуючись на комплексне розуміння людини і її потреб. Така еволюція в методах психотерапії дозволяє досягти більш високого рівня ефективності та індивідуалізації психотерапевтичної допомоги.

У вітчизняній психології проблема інтеграції психотерапевтичних підходів набрала актуальності після публікації збірника наукових праць психоневрологічного інституту ім. Бехтерева, під редакцією Карвасарського Б., Ташликова В., Ісуриної Г., під назвою «Інтегративні аспекти сучасної психотерапії» (1992 р.). Це видання стало значущим етапом у розвитку інтегративних підходів, оскільки вперше було розглянуто можливість інтеграції принципів і методів основних напрямів зарубіжної психотерапії з вітчизняним підходом — патогенетичною психотерапією Мясіщева В., який акцентував увагу на вивченні причин психічних розладів і на розвитку терапевтичних методів, що відповідають цим причинно-наслідковим зв'язкам. З часом інтерес до інтегративної психотерапії вітчизняних дослідників та практиків значно зріс, що відображає зростаючу потребу в об'єднанні різних психотерапевтичних методів і шкіл. Цей інтерес підтверджується виданням міжнародного «Журналу інтегративної та еkleктичної психотерапії», а також активною діяльністю Міжнародної академії еkleктичних психотерапевтів. Така тенденція демонструє глобальне визнання важливості інтеграції психотерапевтичних підходів і пошуку

найбільш ефективних методів роботи з клієнтами, що дозволяють забезпечити більш цілісну і гнучку терапевтичну практику [26].

В Україні активно розвивається напрям інтегративної психології, що відображається в створенні «Всеукраїнського інституту інтегративної психології та психотерапії». Цей інститут надає унікальну можливість для психологів, лікарів, педагогів і студентів психологічних та суміжних факультетів удосконалювати свої професійні навички. Програми інституту спрямовані на глибоке вивчення конкретних практичних методів, технік і технологій, які довели свою ефективність у психологічній і психотерапевтичній практиці. Основна мета інституту — не лише передати знання, але й допомогти слухачам інтегрувати різні методики та підходи, формуючи індивідуальний стиль роботи психотерапевта. Це дозволяє фахівцям розширити свої горизонти, збагачуючи практику новими підходами і техніками, що відповідають сучасним вимогам психотерапевтичної роботи [27]. Фахівці «Всеукраїнського інституту інтегративної психології та психотерапії» представляють різні напрямки психології та психотерапії, що включають гуманістичну психологію, гештальт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію, арт-терапію, раціональну терапію, психосинтез та інші методи прикладної психології. Інтегративна психотерапія, на відміну від еклектичної, яка зосереджена на поєднанні прийомів різних психотерапевтичних напрямів, орієнтована на концептуальний синтез теоретичних систем різних шкіл психотерапії. Таким чином, інтегративна психотерапія передбачає не просто вибір і комбінування методів, а й глибоке поєднання теоретичних підходів, що дозволяє створювати цілісну терапевтичну систему, яка враховує всі аспекти психологічного благополуччя клієнта. Еклектичний підхід є важливим елементом цієї системи, що забезпечує можливість ефективного використання конкретних методів з різних шкіл психотерапії, залежно від потреб і особливостей кожного клієнта [28].

Інтегративна психотерапія відрізняється тим, що в ній методи не застосовуються окремо від ідеї. Ідея є основою для кожного методу, і без неї метод втрачає свою ефективність. Ідеї в інтегративній психотерапії формують

основну смислову конструкцію, яка інтегрується в теоретико-методологічні гіпотези, концепції та категорії. Це означає, що кожен метод і підхід обґрунтований конкретною теоретичною концепцією, яка визначає його цілі і спрямованість. З іншого боку, еkleктична психотерапія орієнтується на емпіричну ефективність методів, вибраних з різних психотерапевтичних напрямів. Вона не завжди має чітке теоретичне обґрунтування і часто не піддається науковій рефлексії, оскільки головний акцент ставиться на реальний результат. Це може призвести до того, що окремі методи використовуються без повної теоретичної інтеграції, зосереджуючи увагу лише на досягненні конкретного терапевтичного ефекту [29]. Дійсно, більшість сучасних психотерапевтичних напрямів орієнтовані на практичну діяльність, а їх теоретичне підґрунтя часто залишається недостатньо розвиненим або вивченим. У сучасній психотерапії спостерігається тенденція до використання короткострокових форм надання допомоги, що значною мірою зумовлено швидким темпом життя і необхідністю забезпечити швидкий терапевтичний ефект. В умовах короткострокових консультацій психологи часто застосовують один найбільш підходящий технічний прийом, орієнтуючись на конкретну ситуацію клієнта. Однак важливим негативним аспектом еkleктичного підходу є схильність до постійної зміни методів під час терапевтичного процесу. Часто це призводить до фрустрації як у клієнта, так і у психолога, особливо коли пошук найбільш ефективного методу не дає бажаних результатів. Зміна підходів може викликати у клієнта відчуття нестабільності та непослідовності в процесі лікування. Найважливішою умовою ефективності будь-якої психотерапевтичної допомоги є здатність психолога налаштувати оптимальні взаємини з клієнтом. Гармонійна, довірлива взаємодія між психологом і клієнтом забезпечує умови для глибокої роботи, що в свою чергу дозволяє досягти значущих результатів у покращенні психологічного благополуччя особистості [30].

Дійсно, інтегративна психотерапія значно відрізняється від еkleктичної. Якщо еkleктичний підхід більше орієнтований на використання окремих методів для досягнення швидких та ситуативних результатів, то інтегративна

психотерапія зосереджена на глибокій ідеї, яка обґрунтовує і формує методи і техніки, що застосовуються. Вона прагне досягти не тільки ефективного результату в конкретній ситуації, а й до глибших змін у особистості клієнта, враховуючи взаємодію різних рівнів психічного функціонування. Ідея інтеграції різних психотерапевтичних підходів набула розвитку ще в середині ХХ століття, зокрема завдяки роботам таких видатних фахівців, як Роберто Ассаджолі. Він, об'єднуючи різні психотерапевтичні прийоми, створив метод психосинтезу, що став основою для багатьох інтегративних підходів у психотерапії. Ассаджолі прагнув поєднати досягнення Фрейда, Юнга, Жане та інших класиків психоаналізу, а також запропонувати клієнту можливості самопізнання, самовизволення та перебудови навколо центральної концепції «Я» особистості. Це дозволило створити більш гнучку і комплексну модель психотерапевтичної роботи, яка не обмежується лише однією площиною (когнітивною, емоційною чи поведінковою) і враховує різні аспекти особистісного функціонування, що сприяє більш глибоким і тривалим змінам в житті клієнта. Тому інтегративна психотерапія пропонує більш широке розуміння психічного благополуччя, в якому кожен аспект особистості взаємодіє і підтримує інші [31, с.145].

Здавна було здійснено чимало спроб синтезувати психоаналітичну та біхевіористичну теорії. Однак усе обмежувалося реінтерпретацією поведінкових прийомів у психодинамічних формулюваннях або перефразування положення психоаналітичної теорії в межах концепції науціння [32]. Ідеться про розроблення психотерапевтичних підходів, що поєднують психодинамічні та поведінкові методи в інтегративній терапії. У цьому разі психотерапевт під час аналізування симптомоутворення враховує як інтрапсихічну динаміку, так і актуальну життєву ситуацію людини й обставини, що підкріплюють прояви певних симптомів або розвиток проблем. Наявні також спроби інтегрувати когнітивні та поведінкові підходи в психотерапії. Пізнавально-навчальний підхід як синтезкогнітивного й поведінкового напрямів у психотерапії, з одного боку, визнає важливість інтраперсональних факторів в адаптації, а з іншого – акцентує роль змінних середовища, що впливають на феноменологію та функціонування

особистості [33]. Інтегративна психотерапія, як нова форма психотерапевтичної практики, опирається на кілька ключових передумов, які визначають її ефективність та спрямованість:

1. Людина реагує не лише на зовнішні обставини, але й на когнітивні уявлення про них. Це означає, що внутрішнє сприйняття світу кожною людиною може істотно впливати на її емоційний стан і поведінку, незалежно від об'єктивних реалій навколишнього середовища.

2. Когнітивні уявлення пов'язані з процесами навчання. Тобто, способи, якими ми усвідомлюємо і інтерпретуємо події, формуються на основі попереднього досвіду та процесів навчання, що дозволяє пристосовувати наші реакції до нових умов.

3. Більшість наших знань є когнітивно опосередкованими. Це означає, що інформація, яку ми отримуємо, проходить через призму наших особистих уявлень, переконань, цінностей та емоцій.

4. Думки, почуття та поведінка взаємозалежні. Інтегративна психотерапія ґрунтується на розумінні того, що когнітивні процеси (думки), емоційні переживання та поведінка людини взаємодіють і впливають один на одного, що потребує комплексного підходу до лікування.

Одним із основних розробників інтегративної психотерапії є німецький психолог, теолог і філософ Х. Петцольд, який почав працювати над цією концепцією в середині 1960-х років. Петцольд поєднував різні психотерапевтичні методи, зокрема, конфлікт-центрований підхід, який зосереджувався на внутрішніх конфліктах особистості, і глибинний підхід, який враховує психологічні процеси на більш глибинному рівні. Він також розширив принцип гештальттерапії «тут і тепер», додаючи тимчасові перспективи, зокрема, горизонти минулого і майбутнього, а також вважав важливим урахування соціального і екологічного контексту. Це дозволяє інтегративній психотерапії створювати більш багатогранний підхід до лікування, який враховує як поточні переживання людини, так і її минулий досвід та майбутні можливості, що дає терапевту більше інструментів для роботи з клієнтом [34].

Інтегративна психотерапія справді є багатовимірним і багатогранним підходом до психологічної допомоги, оскільки вона ґрунтується на синтезі різних теоретичних і практичних аспектів, що дозволяє краще адаптувати психотерапевтичний процес до потреб клієнта. Як зазначено, інтегративна психотерапія може розвиватися на основі таких основних підходів:

1. Використання еkleктичної моделі. Це передбачає поєднання різних методів і технік з різних напрямів психотерапії відповідно до конкретних потреб клієнта. Залежно від ситуації, психолог може застосовувати найефективніші методи для вирішення проблем клієнта, комбінуючи різні техніки, наприклад, когнітивно-поведінкові підходи разом з емоційно-орієнтованими чи гуманістичними методами.

2. Інтеграція різних наукових дисциплін. Інтегративна психотерапія враховує багатогранність людської природи, тому вона включає не лише психологічні, а й інші наукові дисципліни. Це може бути медичний аспект (медицина, нейрофізіологія), соціологічний (вивчення соціальних факторів, що впливають на особистість), педагогічний (врахування вікових і освітніх факторів), а також філософський, психолінгвістичний та інші підходи. Така інтеграція дозволяє більш повно і ефективно працювати з клієнтом, враховуючи всі аспекти його життя і розвитку.

3. Синтез теоретичних положень різних психотерапевтичних орієнтацій. Враховуючи різноманіття психотерапевтичних шкіл (психодинамічна, когнітивно-поведінкова, гуманістична, екзистенціальна тощо), інтегративна психотерапія об'єднує основні концепції цих напрямів, зокрема з точки зору особистісного розвитку, що дозволяє комплексно підходити до кожної конкретної ситуації. Важливою є також ключова концепція особистості, яка може бути побудована на основі дослідження її особливостей, потреб, життєвих переживань та взаємодії з навколишнім середовищем.

Таким чином, інтегративна психотерапія має великий потенціал для розвитку та ефективного застосування, оскільки вона прагне об'єднати всі ці

підходи в єдину, більш цілісну систему, яка дає змогу гнучко і детально працювати з клієнтом [35].

Істотні можливості для розвитку інтегративної психотерапії надає також пошук спільного знаменника для різних теоретичних моделей за допомогою перекладу їх понять загальноприйнятою термінологією або шляхом опису психотерапевтичного процесу з позицій різних напрямів. Але найважливішою характеристикою інтегративного руху в практиці психологічної допомоги, на нашу думку, є врахування психологом під час вибору методів не стільки власних теоретичних позицій, скільки індивідуальних психологічних особливостей особистості, а також потреб клієнта [36].

Усередині єдиного підходу доцільне використання, залежно від завдань етапу психологічної допомоги, певних прийомів впливу на пізнавальні, емоційні та поведінкові стереотипи порушеного реагування особистості (що ускладнює її адаптацію). Різні комплекси з цих методів найбільш детально розроблено в тому чи іншому психотерапевтичному напрямі та можуть доповнювати один одного. Зокрема, на одному етапі психологічної допомоги необхідний психодинамічний підхід, який розширює сферу пізнання (усвідомлення несвідомого матеріалу), на іншому етапі – поведінковий підхід, що допомагає людині виробити нову, більш конструктивну й зрілу поведінку [37].

Сенс інтегративного підходу на рівні індивідуальності полягає в тому, що психіка людини є багаторівневою системою, яка виявляє в особистісно структурованих формах досвід індивідуальної біографії, народження, а також безмежного поля свідомості. Усвідомлення є інтегруючою відкритою системою, що дає змогу різні сфери психічного об'єднувати в цілісні смислові простори [38]. Спільним у різних напрямках психотерапії, насамперед таких, що протистояли один одному (психодинамічному й поведінковому), стає принцип урахування в психологічній роботі внутрішніх – інтрапсихічних механізмів і зовнішніх – психосоціальних чинників детермінації функціонування особистості. У цьому разі залежно від характеру терапевтичної ситуації та задач допомоги психолог має можливість зміщувати акценти в переробленні

внутрішніх або міжособистісних факторів. Крім того, загальними для різних напрямів психотерапії є сучасна орієнтація на групові методи роботи, інтенсифікацію й короткостроковість; акцентування уваги на єдності тіла та психіки, що неминуче сприяє розвитку інтеграційних підходів [39].

Отже, узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що розвитку інтегративного підходу покращення психологічного благополуччя особистості:

1) поширення численних форм і методів психотерапії, що ускладнюють вибір, а також їх вивчення та застосування;

2) неадекватність жодного з психотерапевтичних напрямів для всіх категорій клієнтів;

3) пошук загальних базових процесів, характерних для всіх форм психологічної допомоги, і поступове визнання того факту, що різні методи, по суті, можуть мати більше подібностей, ніж відмінностей;

4) приблизно рівна ефективність допомоги незалежно від методів;

5) акцентування уваги на істотній ролі взаємин психолог-клієнт під час будь-яких форм психологічної допомоги;

6) соціально-економічні процеси в суспільстві, що пред'являють підвищені вимоги до якості, тривалості й ефективності психологічної допомоги. На основі теоретико-методологічного аналізу можна зробити висновок, що інтегративний підхід є однією з конструктивних та ефективних теоретичних течій у наданні психологічної допомоги особистості. Становлення інтегративноеклектичного підходу рухається в напрямі концептуального синтезу сучасних наукових теорій особистості, а також відповідних методів психологічної допомоги.

### **1.3. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель**

Термін «психологічне благополуччя» дійсно був введений британським психологом Н. Брабберном (N. Bradburn), який визначив його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. Водночас він підкреслив, що цей концепт не є синонімом таких складових, як самореалізація, самооцінка або

автономія, хоча ці аспекти можуть перетинатися з психологічним благополуччям. Психологічне благополуччя стосується здатності людини відчувати гармонію та задоволення в житті, що є важливим показником її психологічного та психічного здоров'я.

У ХХ столітті психологія здебільшого зосереджувалась на вивченні аномалій, кризових явищ і внутрішньоособистісних конфліктів, зокрема на негативних аспектах психологічного функціонування. Через це, концепція психологічного благополуччя не мала того рівня дослідження і уваги, як інші аспекти психологічного здоров'я. Проте з кінця століття, в зв'язку з розвитком позитивної психології та нових підходів до вивчення благополуччя, ця тема стала все більш популярною. В наш час психологічне благополуччя розглядається як важливий компонент психічного здоров'я і як критерій якості життя особистості [40].

Так, психологічне благополуччя дійсно є багатогранним і комплексним явищем. Воно включає в себе не лише позитивні емоції, такі як радість, щастя чи захоплення, але й більш глибокі аспекти, що стосуються внутрішнього сенсу життя, мети та здатності людини знаходити гармонію навіть у складних чи викликових ситуаціях. Екзистенціальні складові, такі як пошук сенсу життя, часто сприяють формуванню більш глибоких і стабільних переживань благополуччя, оскільки вони допомагають людині справлятися з труднощами, даючи їй відчуття мети та напрямку. Важливим аспектом психологічного благополуччя є взаємодія між когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами життя людини. Позитивне сприйняття власного життя та здатність переживати емоційне благополуччя можуть формуватися не тільки через миттєві емоційні переживання, а й через глибоке розуміння та усвідомлення свого існування, зв'язків із оточенням та власних цінностей.

В психологічній науковій думці проблема змісту та складових психологічного благополуччя почала свій розвиток з праці Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя». В англійській літературі цей термін відомий як well-being. [41] Проте, ще до введення поняття в науковий обіг,

позитивне функціонування знайшло своє відображення в роботах екзистенціальних та гуманістичних психологів, таких як Маслоу А., Роджерс К., Юнг К.. На сучасному етапі, виділяють два основних підходи до вивчення психологічного благополуччя, визначення його чинників та складових. Це гедоністичний та евдемоністичний підходи. Відповідно до першого, гедоністичного підходу, основним критерієм well-being є переживання щастя та задоволеності в житті. Гедоністичний погляд на психологічне благополуччя яскраво і ґрунтовно представлений в доробку вчених Бредберна Н. та Дінера Е. [42].

На думку Бредберна Н., аби характеризувати психологічне благополуччя, необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя. Суб'єктивне благополуччя в концепції Е. Дінера розуміється як переживання позитивних емоцій, низький рівень неприємних емоцій і високий рівень задоволеності життям. Е. Дінер наголошує увагу на тому, що благополуччя не можна розглядати ізольовано від окремої особистості. Необхідно враховувати ціннісні орієнтації людини, її мотиви та установки. Отже, для кращого розуміння ідей гедоністичного напрямку доречно виділити такі ключові складові благополуччя: щастя, позитивний афект, задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя [43].

Другий підхід до розуміння благополуччя називається евдемоністичним. Його основна ідея будується на тому, що особистісне зростання – головний та необхідний аспект благополуччя, яке визначається у повноті самореалізації людини. Евдемоністичний підхід посилається на можливості і задатки кожної людини, розвиток яких веде до життєвої реалізації. Психологи припускають, що психологічне благополуччя є результатом втілення свого творчого потенціалу, реалізації того, що закладено в природі кожної людини та функціонування на оптимальному рівні. Евдемоністичні моделі благополуччя зазвичай містять більше компонентів, ніж гедоністичні. Наразі, найбільш повною вважається модель К. Ріфф на яку ми і звернемо далі увагу. Модель К. Ріфф ґрунтується

на Нікомаховій етиці Аристотеля, відповідно до якої «мета життя не почувати себе добре, а натомість жити добродібно» [44].

Вона включає наступні шість компонентів. Самоприйняття, особистісне зростання, наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, здатність управляти навколишнім середовищем та автономія — це важливі аспекти психологічного благополуччя, які визначають здатність особистості переживати внутрішній спокій, гармонію та задоволення життям. Ці компоненти не тільки взаємодіють між собою, але й разом складають цілісну картину благополуччя, в якій кожен аспект сприяє розвитку інших. Модель самодетермінації Раяна і Десі доповнює цей підхід, пропонуючи концепцію базових потреб людини, таких як компетентність, автономія та позитивні стосунки, що також мають критичне значення для підтримки високого рівня благополуччя. Задоволення цих потреб, за їхніми словами, прямо залежить від соціального контексту, в якому знаходиться людина. Якщо соціальне середовище підтримує розвиток цих потреб, то це сприяє підвищенню психологічного благополуччя. У протилежному випадку, якщо ці потреби не задоволені, рівень благополуччя може знижуватися.

Гедоністичний підхід зосереджується на задоволенні моментних емоційних потреб, тоді як евдемоністичний підхід акцентує увагу на глибшому внутрішньому розвитку та реалізації потенціалу особистості. Ці два підходи дозволяють отримати більш багатогранне уявлення про феномен well-being, підкреслюючи важливість як моментного, так і довгострокового задоволення потреб людини для підтримки її загального психологічного здоров'я [45]. Ці чинники сповна представлені в доробку вчених, які були розглянуті у тексті даної роботи: в моделях Н. Бредберна, Е. Дінера, К. Ріфф, Р. Раяна і Е. Десі. Загалом, можна казати про узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Відповідно до життєвих уявлень, ціннісних орієнтацій та рівня домагань, питання реалізації свого потенціалу, досягнення самоактуалізації також мають своє місце.

Психологічне благополуччя можна визначити як стан людини, яка відчуває себе гармонійно на своєму життєвому шляху, має регулярні джерела радості та задоволення і відчуває себе задоволеною своїми рішеннями і досягненнями. Така людина може сказати, що її діяльність і життєві обставини відповідають її внутрішнім потребам і прагненням. Важливою складовою цього благополуччя є екзистенційне осмислення власного життя, пошук сенсу і відповідей на фундаментальні питання існування, такі як смерть, свобода, самотність і щастя. Саме в процесі цього пошуку, коли людина ставить собі серйозні життєві питання і прагне знайти відповіді на них, розвивається глибокий зв'язок з власним благополуччям. Іноді цей процес включає в себе роздуми про сенс існування, духовні прагнення і пошук свого місця в світі. Дуже важливим аспектом цього є відчуття причетності до ширшого соціального і культурного контексту, а також усвідомлення можливості долучатися до багатства духовної культури суспільства, що оточує людину. Цей процес самореалізації і пошуку сенсу є основою для довготривалого психологічного благополуччя, що може забезпечити людині відчуття гармонії та задоволення від життя.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **2.1. Організаційні та змістовні аспекти дослідження**

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення деструктивного впливу особистих чинників на психологічне благополуччя, зниження відчуття позитивної перспективного власного життя та зниження рівня актуального та загального рівня психологічного благополуччя особистості. Експериментальну вибірку склали 100 осіб віком від 15 до 48 років, які знаходяться:

- 1) у негараздах соціально-економічного спрямування;
- 2) у негараздах соціокультурного спрямування;
- 3) у негараздах біологічного спрямування.

Етапи проведеного експериментального дослідження включали наступні етапи:

1. Початкова діагностика рівня психологічного благополуччя, безнадійності та емоційного стану (оцінка первинних параметрів).

2. Розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми, орієнтованої на зменшення негативного впливу умов воєнного стану на психологічний стан особистості [47].

3. Підсумкова діагностика рівня психологічного благополуччя, рівня безнадійності та емоційного стану (оцінка вторинних параметрів).

У відповідності до визначеної програми емпіричного дослідження, основні завдання були наступними:

- Обґрунтування та вибір валідного психодіагностичного інструментарію.
- Визначення та обґрунтування математичних методів, використаних для проведення кількісного аналізу отриманих емпіричних даних.
- Проведення кількісного та якісного аналізу даних психодіагностичного дослідження, а також інтерпретація отриманих результатів.

Для перевірки нашої гіпотези в емпіричному дослідженні застосовувався наступний психодіагностичний інструментарій [48]: шкала безнадійності А. Бека. Цей метод був розроблений А. Беком та його колегами в Центрі

когнітивної терапії Медичного університету Пенсильванії (США) і призначений для вимірювання негативного ставлення до майбутнього серед дорослих і підлітків [49].

Теоретичну основу цієї методики складає когнітивна теорія психічних процесів. При створенні шкали автори орієнтувалися на концепцію Стотланда, яка трактує безнадійність як систему когнітивних схем, об'єднаних спільною рисою — негативним сприйняттям майбутнього, як найближчого, так і віддаленого. Особи, що мають високий рівень безнадійності, переконані, що:

- все в їхньому житті йтиме не так, як їм би хотілося;
- вони ніколи не досягнуть успіху в своїх справах;
- їхні цілі залишатимуться недосяжними;
- їхні найважчі проблеми не будуть розв'язані.

Такий опис безнадійності відповідає третьому компоненту негативної тріади когнітивної моделі депресії Бека, в рамках якої депресія розглядається через призму трьох негативних образів: образу себе, образу свого теперішнього стану та образу майбутнього.

Шкала безнадійності Бека складається з двадцяти тверджень з якими респондент, в ході проходження, виражає свою згоду або не згоду з кожним твердженням. Методика має прямі та непрямі твердження, оцінки є наступними:

- 1 – неправильно;
- 2 – скоріше неправильно;
- 3 – скоріше правильно;
- 4 – правильно.

Методика визначення суб'єктивного щастя та задоволеності життям. Ми використали об'єднаний варіант, який опирається на методики Задоволеність життям (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, 1985) та Суб'єктивне щастя (S. Lyubomirsky, H. S. Lepper, 1999). Ці методики представляють собою експрес-тести на визначення рівня суб'єктивного благополуччя особистості та рівня суб'єктивної задоволеності життям. Використана нами методика включає

9 тверджень, з якими респондент визначає свою згоду або не згоду, відповідно до наступних оцінок:

- 1 – зовсім незгоден;
- 2 – не згоден;
- 3 – трохи не згоден;
- 4 – невизначено (і згоден, і не згоден);
- 5 – трохи згоден;
- 6 – згоден;
- 7 – зовсім згоден.

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

Теоретична основа шкали PANAS базується на ієрархічній моделі емоцій, розробленій Д. Уотсоном і А. Теллегеном. Верхній рівень цієї моделі містить два основні фактори, що відповідають двом основним типам валентності емоцій - негативному та позитивному. Нижчий рівень охоплює фактори, що визначають конкретні емоції, такі як ворожість, радість, страх, смуток тощо. За словами Д. Уотсона, позитивні та негативні афекти є суб'єктивними відображеннями функціонування двох окремих, хоча й взаємопов'язаних, систем управління поведінкою.

Шкала включає 20 прикметників, що описують емоційний стан. Респондент має оцінити за 5-бальною шкалою Ліккерта, наскільки часто він відчував ці емоції протягом певного періоду (зазвичай — за останні два тижні, хоча період може бути і невизначеним).

Авторський Питальник психологічного благополуччя, розроблений на основі методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» [76]. Методика «The scales of psychological well-being» включає в себе 9 шкал:

- 1. «Позитивні відносини з іншими»;
- 2. «Автономія»;
- 3. «Управління оточенням»;

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

Для нашого питальника ми обрали такі шкали: «Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Баланс афекту», «Осмислення життя». Стимульний матеріал складається з 14 запитань, на які респондент має дати відповідь «Так» або «Ні». Для визначення рівня психологічного благополуччя підраховується загальна кількість відповідей, що збігаються з ключем, який дає змогу оцінити поточний стан респондента. Кожна окрема шкала в питальнику не підраховується окремо, а вираховується загальний показник психологічного благополуччя. Діагностичне обстеження респондентів, що включає констатувальну та підсумкову діагностику, проводилося в онлайн-форматі через заповнення Google-форм на базі соціальних мереж Twitter та Instagram.

Отже, зважаючи на характеристику психодіагностичного інструментарію, можна зробити висновок, що він є валідним для перевірки нашої теоретичної гіпотези. Це, у свою чергу, гарантує отримання надійних результатів дослідження.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження особистісних чинників переживання психологічного благополуччя**

Для визначення впливу факторів на стан благополуччя особистості всі учасники дослідження були поділені на групи за критеріями спрямування негараздів, зокрема, враховуючи місце перебування та вік. Як вже зазначалося, респонденти, які брали участь у дослідженні, перебувають в Україні за місцем проживання, є внутрішньо переміщеними особами в межах країни або знаходяться за її межами (див. табл. 2.1, рис. 2.1).

Таблиця 2.1

## Розподіл досліджуваних за критерієм місця знаходження

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Негаразди соціально-економічного спрямування	20	20,0%
Негаразди соціокультурного спрямування	35	35,0%
Негаразди біологічного спрямування	45	45,0



Рис. 2.1. Діагностичні групи

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних було проведено порівняльний аналіз за допомогою критерію Крускала-Волліса. Висновки базуються на розподілі  $\chi^2$  (у нашому випадку  $\chi^2_{0,05} = 5,99$ ). У таблиці 2.1 представлені показники середнього значення ( $\bar{X}$ ) та стандартних відхилень ( $sx$ ) параметрів психологічного благополуччя, а також результати двобічного Н-критерію (Немп) для різних груп досліджуваних, розподілених за критерієм місця перебування.

Таблиця 2.2

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

Шкали	Група ВПО		Група ЗК		Група УКР		N <sub>емп</sub>
	X	S <sub>x</sub>	X	S <sub>x</sub>	X	S <sub>x</sub>	
Психологічне благополуччя	9,9	3,23	8,1	3,43	9,7	2,99	-
Суб'єктивне благополуччя	37,3	10,09	34,1	10,55	37,9	9,56	-
Безнадійність	37,3	9,65	40,8	11,82	38,9	11,73	-
Позитивний афект	34,1	10,50	28,2	7,78	30,5	7,67	-
Негативний афект	29,5	9,78	31,4	10,61	27,8	8,75	-

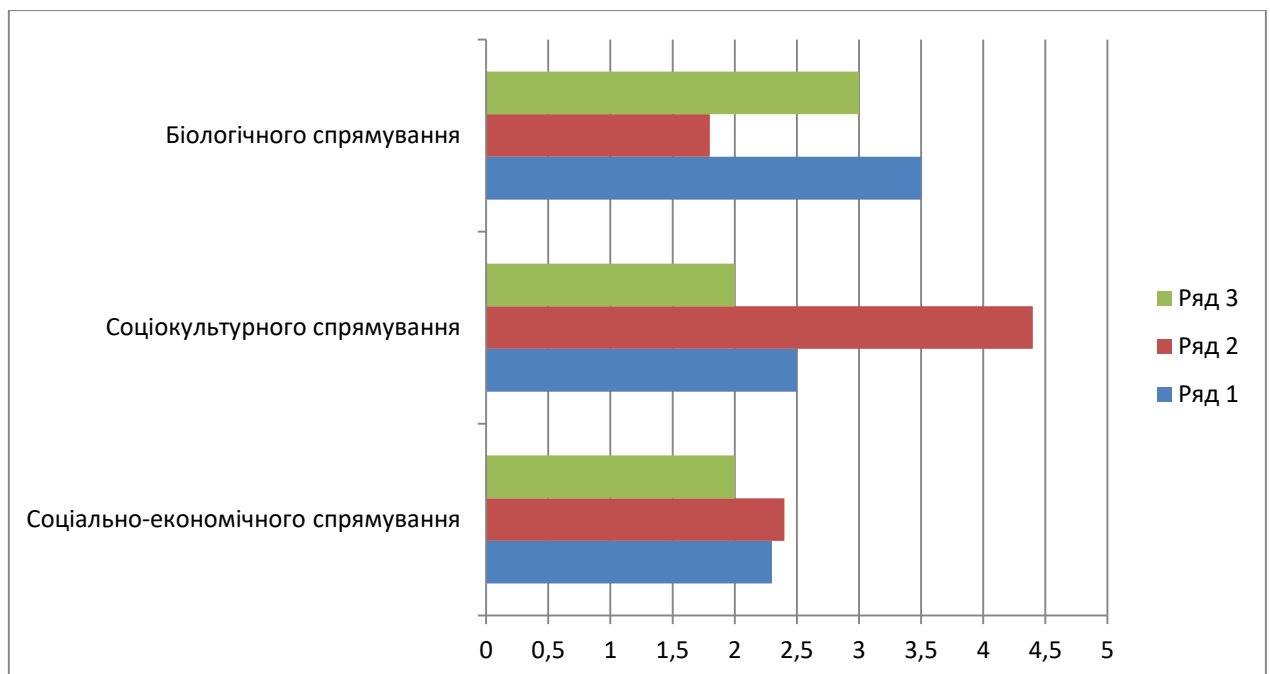


Рис. 2.2. Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя у різних групах за місцем знаходження

Згідно з наведеними числовими даними (табл. 2.2) та гістограмами (рис. 2.2), можемо зробити висновок, що відсутні статистично значущі відмінності за

всіма параметрами психологічного благополуччя. Це підтверджує наші висновки, що незалежно від того, на якій відстані від активних бойових дій перебуває особа, фактори війни, як безпосередньо, так і опосередковано, мають негативний вплив на її психологічний стан.

З огляду на незначну (статистично не значущу) відмінність серед усереднених показників за критерієм місця перебування, можна зробити такі висновки. Особи, що перебувають за кордоном, демонструють трохи вищий показник за параметром безнадійності та нижчий за рівнем суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто знаходиться в межах України або є внутрішньо переміщеними особами. Незважаючи на те, що перші знаходяться в стабільних умовах, де не ведуться бойові дії, на відміну від тих, хто має безпосередній контакт з ними, вони змушені витратити значні ресурси на адаптацію до нових умов, що знижує рівень їх психологічного благополуччя. Це також підтверджується дисбалансом афекту в бік негативної модальності.

Для оцінки травматичного впливу та покращення психологічного благополуччя відповідно до віку респондентів, останніх було поділено на три групи: до 20 років, від 21 до 29 років, від 30 років і старше (див. табл. 2.3, рис. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Розподіл досліджуваних за віковим критерієм**

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

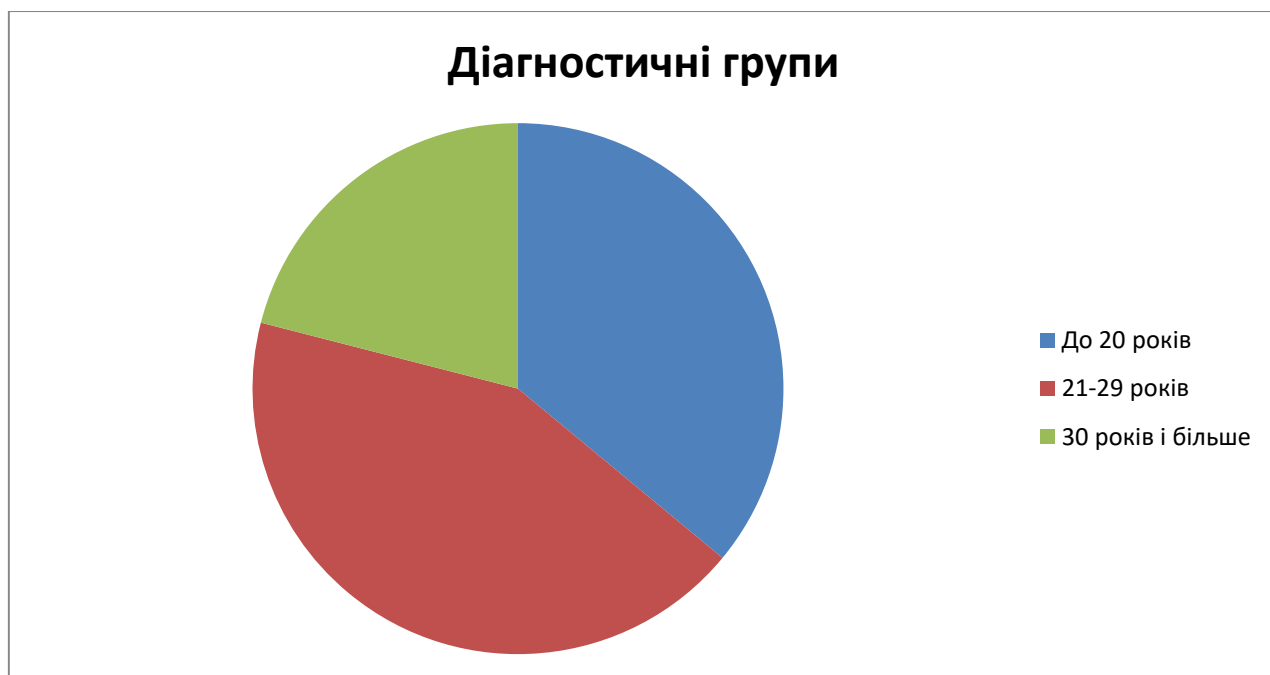


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за віковим критерієм

Порівняльний аналіз результатів діагностичного обстеження за віковим критерієм досліджуваних був проведений аналогічно аналізу за місцем перебування та показав схожі результати (див. табл. 2.3).

Можна відзначити, що відсутність статистично достовірних відмінностей за всіма параметрами психологічного благополуччя свідчить про загальний негативний вплив на особистість. Проте цей вплив має свої специфічні особливості, які проявляються через вікові фактори та характерні закономірності функціонування свідомості в різних вікових групах.

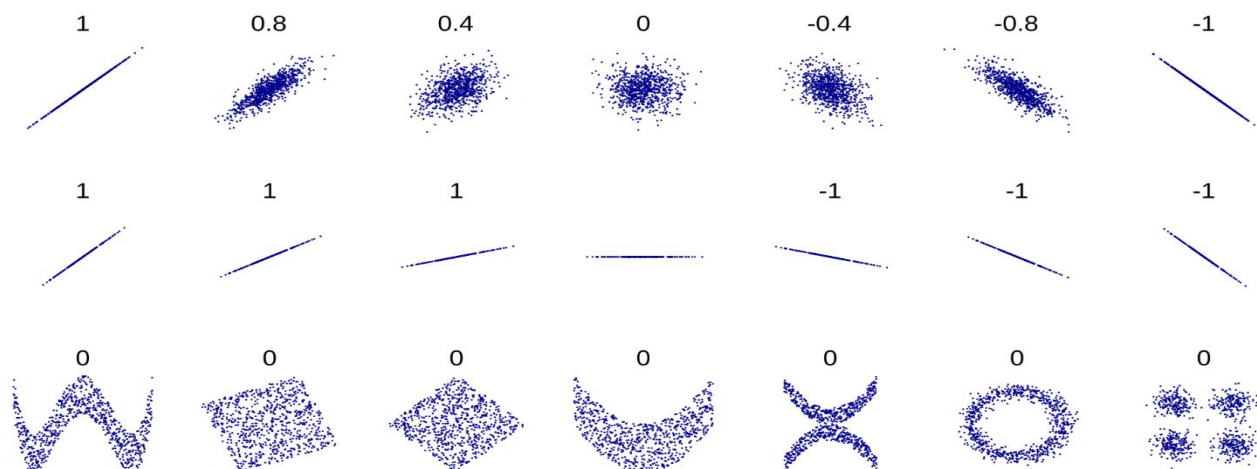


Рис. 2.5. Результати аналізу показників психологічного та суб'єктивного благополуччя

Розглянемо результати кількісно-якісного аналізу в контексті розподілу досліджуваних за особистісним критерієм. Для визначення характеру зв'язку між параметрами психологічного благополуччя особистості був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона ( $r_{xy}$ ). На рисунку 2.5 представлені результати аналізу показників психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також параметрів безнадійності та модальності афекту.

Як видно з матриці кореляцій, між усіма показниками спостерігається сильний зв'язок. Це підтверджує, що психологічне благополуччя особистості значною мірою залежить від емоційних переживань, пов'язаних з поточним життєвим контекстом та умовами, а також від задоволення поточних потреб у поєднанні з очікуванням позитивних перспектив.

Крім того, отримані результати кількісного аналізу емпіричних даних підтверджують теоретичні висновки щодо деструктивного впливу відчуття безнадійності та негативного афективного фону на психологічне благополуччя особистості. Це спричиняє погіршення психологічного здоров'я, що підтверджується від'ємними значеннями коефіцієнтів кореляції між параметрами психологічного і суб'єктивного благополуччя, безнадійності та негативного афекту.

Подальший кількісний аналіз був здійснений на основі визначення рівнів психологічного благополуччя особистості, яке ми досліджували за допомогою авторського питальника. Згідно з законом нормального розподілу, в інтервалі  $[X \pm 2,3 \times sx]$  міститься 50% генеральної вибірки, що відповідає нормі або середньому рівню ознаки. На полюсах масиву даних залишаються по 25% випадків, які відповідають низькому та високому рівням. За результатами обчислень ми визначили діапазони рівнів психологічного благополуччя, що дозволило розподілити усіх респондентів на три діагностичні групи.

Таким чином, можна констатувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану значною мірою залежить від особистісних факторів, таких як рівень і характер сформованих конструктивних параметрів балансу

афективного реагування на травматичні впливи, здатність впливати на своє життя та умови оточення, модальність прогностичної оцінки майбутнього, а також актуальний стан суб'єктивного благополуччя, що включає відчуття щастя та задоволеності життям. Результати кількісно-якісного аналізу підтверджують наші теоретичні висновки щодо негативного впливу факторів війни, незалежно від того, чи є цей вплив безпосереднім чи опосередкованим для людей різного віку. Отже, надання психологічної допомоги особам, які постраждали від війни, повинно ґрунтуватися на врахуванні внутрішніх механізмів і закономірностей формування та розвитку психологічного благополуччя.

Було проведено дослідження, спрямоване на виявлення особистісних чинників (екстраверсія, нейротизм, самооцінка, добросовісність тощо), які впливають на рівень психологічного благополуччя.

У дослідженні взяли участь 150 осіб (80 жінок і 70 чоловіків) віком від 18 до 45 років. Учасники були обрані з різних соціальних груп, серед яких студенти, працівники офісів і фрилансери. Мета вибірки полягала в тому, щоб оцінити психологічне благополуччя в представників різних соціальних груп і визначити особливості його впливу залежно від соціальної належності.

Для оцінки психологічного благополуччя використовували:

**1. Шкала психологічного благополуччя Ryff** (6 аспектів: автономія, особистісне зростання, самоакцептація, контроль над навколишнім середовищем, мета в житті, соціальна інтеграція).

У ході емпіричного дослідження за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф було з'ясовано, що основна частина досліджуваної молоді (54,2%) має середній рівень психологічного благополуччя. Значна частина здобувачів освіти (22,5%) демонструє низький рівень психологічного благополуччя, а 23,3% респондентів мають високий інтегральний рівень психологічного благополуччя. Ці дані представлені на гістограмі (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф)

Отже, було з'ясовано, що майже чверть молодих людей мають низький рівень психологічного благополуччя, що є важливим показником для оцінки рівня їхнього особистісного функціонування. Такий результат може бути зумовлений тим, що молоді люди знаходяться на етапі особистісного та професійного становлення, ще не досягли повної самореалізації, стикаються з життєвими труднощами та можуть недостатньо високо оцінювати свої досягнення.

Концептуальною основою цієї методики є ідеї психологічного благополуччя, запропоновані К. Ріфф, П.П. Фесенко, М.Й. Варієм та іншими дослідниками. В основу методики також покладено концепцію когнітивної тріади депресії А. Бека, яка передбачає, що депресивний розлад ґрунтується на трьох аспектах: негативному погляді на світ, негативному погляді на майбутнє та негативному погляді на себе. Важливо зазначити, що гострим проявом психологічного неблагополуччя є схильність особистості до суїцидальної поведінки. Психологічними предикторами суїцидальної схильності є ангедонія - нездатність отримувати задоволення від життя, відсутність соціальної підтримки, недосконалі навички психоемоційної саморегуляції та відсутність чіткої життєвої перспективи.

**2. Big Five Inventory** для оцінки основних особистісних рис (екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, добросовісність, приємність).

Кореляція між особистісними рисами та психологічним благополуччям. Було виявлено значущі кореляції між особистісними рисами та рівнем психологічного благополуччя:

*Таблиця 2.4*

Особистісні риси	Кореляція з психологічним благополуччям
Екстраверсія	+0.56 (позитивна)
Нейротизм	-0.47 (негативна)
Самооцінка	+0.62 (позитивна)
Добросовісність	+0.35 (позитивна)
Приємність	+0.41 (позитивна)

Аналіз за рівнем самооцінки (табл. 2.4):

- Учасники з високим рівнем самооцінки (рівень самооцінки понад 30 за шкалою Розенберга) продемонстрували значно вищий рівень психологічного благополуччя ( $p = +0,62$ ), особливо в аспектах автономії та мети в житті. Це вказує на тісний зв'язок між позитивною самооцінкою та відчуттям контролю над власним життям, а також з усвідомленням значення власних життєвих цілей.

- Учасники з низьким рівнем самооцінки (рівень самооцінки нижче 20) показали значно нижчі показники на шкалі психологічного благополуччя, зокрема в аспектах самоакцептації та контролю над навколишнім середовищем. Це може свідчити про те, що особи з низькою самооцінкою мають більше труднощів у прийнятті себе та в управлінні зовнішніми чинниками, що впливає на їхнє загальне благополуччя.

Аналіз за рівнем екстраверсії (табл. 2.4):

- Екстраверти (особи з високими балами на шкалі екстраверсії) мали вищий рівень психологічного благополуччя ( $p = +0,56$ ), особливо в аспектах соціальної інтеграції та особистісного зростання. Це може бути пояснено тим, що

екстраверти часто мають активні соціальні контакти та схильні до позитивної взаємодії з оточенням, що сприяє їхньому відчуттю благополуччя.

- Інтроверти виявили менш високі рівні задоволеності своїм життям, що проявлялося в низьких оцінках в аспектах соціальної інтеграції та мети в житті. Це свідчить про те, що інтроверти можуть відчувати менший соціальний зв'язок та мають труднощі з формулюванням життєвих цілей, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Аналіз за рівнем нейротизму (табл. 2.4):

- Високий рівень нейротизму (особи з високими балами на шкалі нейротизму) був пов'язаний із низьким рівнем психологічного благополуччя ( $p = -0,47$ ), особливо в аспектах емоційної стабільності та контролю над навколишнім середовищем. Це вказує на те, що люди з високим нейротизмом часто відчують емоційну нестабільність і труднощі в управлінні своїм життям, що сприяє зниженню їхнього психологічного благополуччя.

- Люди з низьким рівнем нейротизму продемонстрували більш високий рівень психологічного благополуччя, зокрема в аспектах самоакцептації та мети в житті. Це свідчить про те, що люди з менш вираженими проявами негативних емоцій і стресу зазвичай мають кращу здатність до самоприйняття та визначення своїх життєвих цілей, що позитивно впливає на їхнє загальне благополуччя.

Гіпотеза 1: «Люди з високим рівнем екстраверсії мають вищий рівень психологічного благополуччя». Гіпотеза підтвердилася. Екстраверсія має позитивну кореляцію з психологічним благополуччям ( $p = +0,56$ ). Це означає, що екстраверти, як правило, демонструють вищий рівень благополуччя завдяки своїй схильності до активної соціалізації та взаємодії з оточенням, що забезпечує їм більшу соціальну підтримку і емоційну стабільність.

Гіпотеза 2: «Нейротизм має негативний вплив на психологічне благополуччя». Гіпотеза підтвердилася. Нейротизм має негативну кореляцію з психологічним благополуччям ( $p = -0,47$ ). Люди з високим рівнем нейротизму, схильні до тривожності та стресу, мають більші труднощі в досягненні емоційної стабільності, що знижує їхнє загальне благополуччя. Це вказує на важливість

контролю за емоціями та стресовими факторами для збереження психологічного здоров'я.

Гіпотеза 3: «Самооцінка позитивно корелює з психологічним благополуччям». Гіпотеза підтвердилася. Самооцінка має сильну позитивну кореляцію з благополуччям ( $r = +0,62$ ). Люди з високою самооцінкою зазвичай відчувають більшу впевненість у своїх силах, що позитивно впливає на їхнє сприйняття життя та здатність досягати поставлених цілей. Висока самооцінка також сприяє кращому психологічному здоров'ю, оскільки така особа, як правило, має позитивне ставлення до себе і свого майбутнього.

Екстраверсія справді має позитивний вплив на психологічне благополуччя. Екстраверти зазвичай більш соціально активні, мають більшу підтримку з боку оточення, що допомагає їм підтримувати емоційну рівновагу і підвищує їхній рівень благополуччя. Нейротизм, у свою чергу, виявляє негативний вплив на благополуччя, оскільки люди з високим рівнем тривожності та стресу часто мають труднощі у досягненні емоційної гармонії. Вони схильні до переживань і емоційних реакцій, що не дозволяють їм повністю відчувати себе щасливими та задоволеними життям. Самооцінка є важливим чинником психологічного благополуччя. Люди з високою самооцінкою зазвичай більш задоволені своїм життям і мають позитивне ставлення до себе та майбутнього. Висока самооцінка сприяє більшій впевненості у власних силах, що дозволяє досягати бажаних цілей та справлятися з труднощами.

Таким чином, можна зробити висновок, що люди з високим рівнем екстраверсії та позитивною самооцінкою мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про важливість розвитку позитивної самооцінки та соціальних навичок для покращення емоційного стану. Для людей з високим рівнем нейротизму корисно використовувати методи емоційної регуляції та психотерапії для зниження рівня тривожності та покращення психічного здоров'я.

## **РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СФЕРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **3.1. Способи підвищення психологічного благополуччя**

Психологічне благополуччя можна розглядати як здатність активно і відповідально змінювати своє життя, приймати виклики і навчатися з досвіду, що виникає в умовах непередбачуваних ситуацій. Коли людина перестає прагнути до змін, нових можливостей, і замикається в режимі звичного існування, її відчуття щастя і задоволення від життя знижується. Важливою складовою є також здатність виходити із зони комфорту, адаптувати свої плани та життєві проекти відповідно до змін у соціальному контексті. Життя, яке приносить задоволення, передбачає здатність до імпровізації та гнучкості у відповідь на різноманітні життєві ситуації. Ця імпровізація має бути такою, щоб не призвести до негативних наслідків і була результатом високого рівня особистісної зрілості та усвідомлення своїх можливостей. Таке розуміння психологічного благополуччя є близьким до концепції К. Ріфф, у рамках якої психологічне благополуччя не обмежується тільки прагненням до задоволень, а є процесом розвитку, самопізнання та самореалізації особистості [50].

Ідеї Н. Талеба, які стосуються важливості несподіваних потрясінь і непередбачуваних подій, також мають важливе значення для розуміння психологічного благополуччя в сучасних умовах. Талеб стверджує, що життя визначається кумулятивним ефектом цих подій, які ми не можемо передбачити. З його точки зору, якщо людина має чітке уявлення про те, як складеться її день, то це свідчить про певну відсутність живої взаємодії з реальністю, яка постійно змінюється. Цей підхід відображає те, як особистість переживає життя: через стрибки від кризи до кризи, від однієї непрогнозованої ситуації до іншої. Сьогодні, коли багато людей переживають наслідки війни, що потрясла країну, ми справді переживаємо стан постійної непередбачуваності. Бойові дії, втрати і зміна звичних умов життя стали частиною нашого нового повсякдення, що змушує людину адаптуватися до швидко змінюваних обставин. Однак за результатами досліджень К. Ріфф та її послідовників, висока здатність до

цілепокладання, особистісного зростання, наявність якісних соціальних зв'язків і автономії може бути вирішальним чинником, що забезпечує благополуччя навіть у складних і небезпечних умовах. Ці фактори дозволяють людині зберігати внутрішню стійкість і сприяти розвитку в умовах, коли навколишнє середовище може бути надзвичайно непередбачуваним і вражаючим [51]. Пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості. Психологічне благополуччя прямо не залежать від економічних чинників і визначається насамперед позитивними стосунками в значущих спільнотах, ступенем цілісності, самореалізованості. Внутрішньо благополучні люди більш автономні, самостійні, відповідальні, доброзичливі. Вони спрямовані на особистісне зростання і прагнуть налагоджувати й підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми.

Серед особистісних чинників, які впливають на задоволеність людини своїм життям, найбільше значення, за нашими даними, має комунікативний чинник. Спілкування та почуття причетності до певної соціальної групи, взаєморозуміння з іншими людьми, будь то друзі, колеги чи члени родини, істотно підвищують рівень психологічного благополуччя. Важливою є не кількість контактів, які людина має у реальному чи віртуальному житті, а їхня якість, глибина та значущість для особистості.

Наступним важливим чинником є схильність до просоціальних практик, таких як підтримка, взаємовиручка, безкорислива допомога іншим. Експериментальні дані підтверджують, що така активність значно підвищує задоволення від життя. Людина, орієнтована виключно на власну вигоду і власні інтереси, незважаючи на можливі матеріальні успіхи, кар'єрні досягнення чи визнання, часто не досягає високого рівня психологічного благополуччя. Вона може відчувати внутрішній дискомфорт, зокрема переживати заздрість і відчуття конкуренції з іншими людьми. Ці спостереження підтверджуються багатьма дослідженнями, що доводять наявність зв'язку між наданням допомоги іншим і відчуттям благополуччя, здоров'я та довголіття.

Ще одним важливим чинником є інтернальний локус контролю - здатність людини визнавати свою відповідальність за своє життя. Коли людина не перекладає відповідальність за свої проблеми на зовнішні фактори, а розуміє свою роль у формуванні подій, це дозволяє їй відчувати більший контроль над ситуацією, що сприяє розвитку сенсу життя. Як зазначають Т. Кассер і Р. Райан, справжнє щастя і задоволення від життя досягаються лише тоді, коли людина фокусується на внутрішніх цілях, на самоудосконаленні та гармонії з собою.

У складних умовах, таких як воєнні дії, на перший погляд може здатися, що негативний вплив зовнішніх чинників, таких як стрес, втрати, невизначеність, повністю перекриває можливості особистості досягати психологічного благополуччя. Однак важливо розуміти, що внутрішні чинники, про які йшлося раніше, залишаються актуальними навіть в умовах важких випробувань. Навпаки, саме ці чинники можуть стати основою для розвитку стійкості та адаптації до стресових ситуацій. Важливим є розуміння того, що травматичні переживання не обов'язково призводять до постійного психологічного неблагополуччя. У психології є концепція посттравматичного зростання, яка свідчить про те, що деякі люди можуть не тільки адаптуватися до стресових ситуацій, але й вирости, змінитися, розвиватися у психологічному та емоційному аспектах після пережитих травм. Саме тому роль психологів у цих умовах є надзвичайно важливою. Вони мають допомогти людям побачити, що навіть в умовах війни та кризових ситуацій можна підтримувати психоемоційну рівновагу, застосовуючи внутрішні ресурси особистості. Психологи можуть допомогти змінити перспективу, за якою травматичні переживання сприймаються як можливість для зростання, а не як остаточний розрив з можливістю досягти благополуччя [52].

Розвінчання міфу про несумісність травм і психологічного благополуччя передбачає, що необхідно працювати з людьми над розвитком внутрішніх стратегій адаптації, таких як зміцнення самооцінки, підвищення рівня автономії, розвиток здорових міжособистісних зв'язків, а також використання технік стрес-менеджменту та психотерапії. Це дозволяє людині не тільки виживати в умовах

кризових ситуацій, але й знаходити можливості для внутрішнього розвитку та збереження позитивного ставлення до життя навіть у найскладніші часи.

Дійсно, сьогодні посттравматичне зростання стає важливим і активно досліджуваним аспектом психології, особливо в контексті людей, які пережили кризові або екстремальні ситуації, такі як воєнні дії. Враховуючи великий обсяг досліджень та спостережень, які проводяться на міжнародному рівні, можна стверджувати, що війна, попри свої руйнівні наслідки, може стати каталізатором для особистісного зростання та позитивних змін в особистості. Зокрема, результати досліджень ветеранів бойових дій, які проводяться в США з початку 90-х років, показують, що значна частина учасників бойових дій (від 60 до 70%) відзначають позитивні зміни у своєму житті після пережитих травм. Багато з них повідомляють про підвищення рівня самоконтролю, розвиток навичок співпраці з іншими, покращення здатності до самодисципліни та глибше розуміння важливості взаємодії з оточуючими. Це свідчить про те, що стресові й травматичні ситуації можуть викликати не лише психологічні пошкодження, але й стимулювати особистісний розвиток, зміни в системі цінностей, відчуття вдячності за життя. Люди, які пережили екстремальні ситуації, часто відчувають більшу впевненість у своїх силах і здатності долати труднощі, що надає їм сил і ресурсу для подальшого росту та розвитку. Це може бути дуже важливим аспектом для розуміння того, як індивіди адаптуються до важких життєвих ситуацій, зокрема під час війни. Важливо пам'ятати, що хоча травма може викликати серйозні психологічні наслідки, вона одночасно може бути джерелом нового досвіду, який дозволяє особистості зростати, переосмислювати життєві цінності та досягати вищих рівнів благополуччя та самореалізації.

Ветерани бойових дій, особливо ті, хто пережив найскладніші бої, часто відзначають розвиток таких якостей, як наполегливість, стійкість і самостійність. Після пережитих екстремальних ситуацій вони здобувають впевненість у своїх силах, що дозволяє їм долати життєві труднощі. Багато з них зазначають, що війна стала важливим етапом їхнього особистісного розвитку. Ізраїльські ветерани, зокрема, відзначають зростання особистісної зрілості, впевненості в

собі, а також поліпшення стосунків з родиною після повернення з бойових дій. Вони згадують, як цей досвід змінив їхнє сприйняття життя: вони почали більше цінувати моменти, які раніше здавались дрібницями, і навчились виділяти головне в повсякденному житті. Для багатьох ветеранів війна стала поштовхом до швидшого дорослішання, розвитку соціальної незалежності, а також до покращення професійних і освітніх можливостей. Зокрема, вони отримали можливість здобувати вищу освіту та розвивати кар'єру. Відчуття самодостатності, яке виникає після пережитого бойового досвіду, часто допомагає ветеранам адаптуватися до мирного життя, знаходити нові цілі та продовжувати розвиватися як особистості [53].

Таким чином, ключовим методом підвищення психологічного благополуччя є зміна сприйняття травматичних подій. Людина повинна усвідомлювати, що не кожен стрес веде до психічних розладів, і не обов'язково сприймати себе як жертву життєвих труднощів. Важливо навчитися розглядати стрес не лише як шок і біль, а й як можливість для розвитку. Кожен стресовий момент може стати ресурсом, що допомагає розкрити приховані сили, сприяє виявленню наших реальних можливостей та потенціалу, а також зміцнює зв'язки з оточенням. Таке позитивне, полівалентне ставлення до труднощів сприяє зміцненню психологічного імунітету та допомагає людині адаптуватися до нових викликів. Воно може стати потужним двигуном посттравматичного зростання, коли пережиті випробування не лише не руйнують особистість, а й допомагають їй рости, змінюватися на краще та знаходити нові сенси у житті.

Однією з ключових складових полівалентного ставлення до травматизації є органічне включення пережитого у загальний життєвий досвід. Важливо не розривати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, а прийняти пережите як частину власної історії. Це не означає забуття чи витіснення травматичних подій, а скоріше — їх переосмислення та інтеграцію в контекст власного життєвого шляху. Пережите має бути переоцінене, що дозволяє людині переосмислити і перенести ці досвіди в рамках автобіографічного нарративу, що додає глибини і змісту її життю. Іншою важливою складовою є розвиток внутрішньої автономії.

Пройшовши через випробування, людина вчиться приймати рішення більш самостійно та відповідально, орієнтуючись на свої внутрішні переконання і життєві орієнтири. Водночас цей процес має супроводжуватися зростанням комунікативної компетентності — здатності розуміти і цінувати підтримку оточення, а також бути здатним самостійно надавати таку підтримку іншим. Саме в гармонії внутрішньої автономії та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем людина може досягти справжнього психологічного благополуччя.

Наступним важливим способом підвищення психологічного благополуччя є пошук реалістичної та глибокої самореалізації. Люди, які пережили травму, часто змінюють свої життєві пріоритети. Те, що раніше задовольняло їх — робота, кар'єра, стабільний дохід — стає менш важливим у порівнянні з пошуком власної сутності та розвитку справжніх здібностей. Травматичний досвід змушує переосмислити своє життя, відмовитись від поверхневих прагнень і зосередитись на тому, що дійсно має сенс. Це може бути прагнення до творчості, до реалізації свого потенціалу, пошук шляхів зробити те, що має глибоке значення і до чого людина має природний потяг. Після пережитих випробувань людина починає тверезо оцінювати своє минуле і теперішнє, відмовляючись від ілюзорних уявлень про майбутнє та недсяжних стандартів. Саме через це нове, більш усвідомлене ставлення до себе вона знаходить справжнє призначення і здатна творити реальні зміни у своєму житті. Такий підхід допомагає сформувати здорові горизонти для саморозвитку, орієнтуючись не на примарні ідеали, а на можливості, які дійсно відповідають внутрішнім переконанням і здібностям особистості [54].

Отже, психологічне благополуччя визначається готовністю особистості до варіативності, змінюваності, здатності до відповідального життєтворення. Вплив внутрішніх, особистісних чинників на досягнення психологічного благополуччя є більш вираженим, ніж вплив чинників зовнішніх. Серед особистісних чинників досягнення психологічного благополуччя слід виділити комунікативний. Підвищення благополуччя навряд чи можливе без значущого спілкування, без почуття спільності, причетності до груп однодумців. Другий чинник —

просоціальний – передбачає засвоєння людиною відповідних практик незадрісної уваги до іншої людини, підтримки того, кому це конче потрібно, здатності не рахуючись з власними інтересами приходити на допомогу іншому. І третій чинник можна назвати інтернальним, оскільки йдеться про підвищення відповідальності особистості на все, що з нею відбувається. Розвиток внутрішнього локусу контролю сприяє пошуку і знаходженню нових сенсів, постановці перспективних життєвих завдань.

Базовим способом підвищення психологічного благополуччя у складних життєвих умовах є зміна ставлення до травматизації з простого, негативного на складне, полівалентне, що передбачає високу ймовірність посттравматичного зростання. Серед додаткових, допоміжних способів підвищення психологічного благополуччя, зростання суб'єктивного задоволення власним життям слід назвати здатність особистості:

- 1) інтегрувати травматичний досвід, включати його в автонаратив;
- 2) досягати балансу між внутрішньою автономією і навичками ефективної взаємодії з оточенням;
- 3) підвищувати самоефективність завдяки активізації відповідальності за власне майбутнє, за подальшу розбудову власного життя.

Перспективи подальшого дослідження зосереджені на розробці ефективних методів соціально-психологічного супроводу осіб, постраждалих від воєнних дій, у період переходу до умов мирного життя. Планується детальніше вивчити типи соціально-психологічної допомоги, які можуть бути застосовані залежно від конкретних умов і характеру травматизації. Особливу увагу буде приділено визначенню найбільш ефективних стратегій, які сприятимуть конструктивним особистісним трансформаціям, допомагаючи таким чином постраждалим відновити психологічну рівновагу та адаптуватися до нових умов життя після пережитих стресових ситуацій.

### **3.2. Покращення регулювання сфери психологічного благополуччя в умовах воєнного стану**

Здійснена нами корекційно-розвиткова робота була побудована на основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, що дозволило зробити такі висновки: по-перше, не виявлено чітких диференційованих і специфічних особливостей впливу факторів віку та безпосереднього або опосередкованого характеру травматичного впливу війни на особистість; по-друге, в умовах воєнного стану психологічне благополуччя особистості залежить від внутрішніх, особистісних факторів. Тому така робота повинна бути реалізована як систематичне надання психологічної допомоги, спрямоване на активізацію внутрішнього потенціалу особистості, що в свою чергу призведе до покращення психічного благополуччя та загального психічного здоров'я.

Актуалізація можливостей і резервів особистості для подолання негативних впливів факторів війни.

- Розвиток індивідуальної ресурсності та адаптивності особистості.
- Створення сприятливого психологічного клімату, що сприяє емоційному та психологічному благополуччю.
- Надання своєчасної психологічної допомоги для запобігання розвитку психічних розладів та підтримки здоров'я особистості в умовах стресу [55, с.165].

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

1. Актуальний напрямок, орієнтований на вирішення злободенних проблем, пов'язаних із труднощами, які виникають внаслідок травматичного впливу факторів війни, включає заходи, спрямовані на негайну психологічну допомогу, стабілізацію емоційного стану і відновлення соціальної адаптації осіб, постраждалих від війни. Важливою складовою цього напрямку є підтримка психічного здоров'я, зниження стресу і тривожності, допомога в усвідомленні та обробці травматичного досвіду.

2. Перспективний напрямок зосереджений на розвитку та вдосконаленні властивостей особистості, які дозволяють ефективно справлятися

з травматичними переживаннями, зміцнювати емоційну стійкість і адаптацію до змінюваних умов життя. Такий напрямок включає розвиток комунікативних навичок, підвищення здатності до позитивного ставлення до життя, сприяння самоактуалізації та відновлення соціальних зв'язків.

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

Психологічна підтримка – це процес, в якому психолог зосереджується на позитивних сторонах і перевагах особистості постраждалого, що дозволяє йому змцнити самооцінку, повірити в себе і свої здібності подолати труднощі, пережити невдачі. Психологічна профілактика – це спеціальний вид діяльності психолога, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток психологічного здоров'я особистості на актуальному та перспективному етапах травматизації. Психологічна профілактика передбачає своєчасне виявлення таких особливостей особистості, які можуть призвести до певних складнощів у її поведінці і відносинах, попередження можливих ускладнень у процесі подальшого життя людини.

Консультативна робота – вид роботи психолога, спрямований на надання первинної психологічної допомоги організації та забезпечення адекватних умов, необхідних для підтримання і розвитку психологічного здоров'я. Здійснюючи консультативну роботу, психолог вирішує наступні конкретні завдання: надання допомоги індивідам, що зазнають труднощі у певних ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням і взаємодією іншими; навчання навичкам самопізнання, саморозкриття і самоаналізу, використання своїх психологічних особливостей і можливостей для успішного подолання травматичних впливів, реалізації ефективної комунікації, поведінки та діяльності у різних сферах життя.

Діагностико-корекційна робота повинна бути організована як комплексний і систематичний процес психологічного супроводу, в основі якого лежать принципи, які гарантують ефективність і результативність роботи. Принципи побудови психодіагностичного аспекту включають:

1. Відповідність психодіагностичного інструментарію цілям і завданням підвищення рівня психологічного благополуччя. Це означає, що вибрані методи та інструменти повинні бути спрямовані на виявлення як позитивних ресурсів особистості, так і потенційних проблем або ризиків, які можуть вплинути на психологічне благополуччя.

2. Прогностичність використовуваних методів. Психодіагностичні інструменти мають бути не лише адекватними для оцінки поточного стану особистості, але й мати потенціал для прогнозування ризиків розвитку проблем, наприклад, емоційних або поведінкових труднощів, які можуть виникнути в результаті травматичного досвіду.

3. Розвиваючий потенціал методу. Методика повинна мати здатність не тільки діагностувати, але й стимулювати розвиток особистості під час обстеження. Це дає можливість не лише ідентифікувати проблеми, а й пропонувати можливості для їх подолання та особистісного росту.

Розвивальна робота в межах психологічного супроводу має за мету створення соціально-психологічних умов для стилістичної індивідуалізації особистості, що включає удосконалення її діяльності та спілкування. Це передбачає формування підтримувального середовища, яке сприяє розвитку ефективних стратегій подолання стресу, взаємодії з оточенням та підвищення емоційної стійкості. Психокорекційна частина роботи спрямована на вирішення конкретних проблем та покращення психічного самопочуття людини. Вона включає корекцію існуючих психологічних труднощів, таких як тривожність, депресія або посттравматичний стрес, та допомогу у відновленні гармонії з собою і світом.

Таким чином, діагностико-корекційна робота повинна не лише виявляти проблеми, а й активно сприяти розвитку і адаптації особистості в складних умовах, таких як травматичні події або життєві кризи [56].

Теоретичною основою рекомендованих методів, технік та вправ, які були використані нами у формування змісту корекційно-розвиткової роботи, виступає когнітивно-поведінкова терапія, яка опирається на зміну когнітивних помилок та

поведінкових реакцій особистості, а також арт-терапевтичні методи. Когнітивно-поведінкова терапія має декілька основних принципів:

1. Когнітивний принцип, спрямований на те, щоб допомогти людині в тому, щоб змінити когніції, тобто думки, які є помилковими чи неточними й спричиняють невідповідні ситуації емоційні та поведінкові реакції і, таким чином, важливим є інтерпретація події, а не сама подія.

2. Поведінковий принцип, який спрямовується на те, що завдяки зміні своїх дій, людині вдасться змінити також свої емоції та думки.

3. Принцип континууму, який говорить про те, що психологічні проблеми – частина континууму і вони не існують окремо і, відповідно, проблеми психічного здоров'я слід розглядати як крайній ступінь вираження нормальних процесів.

4. Принцип «тут і тепер», який має на меті зосередити увагу на тих процесах, які відбуваються зараз, аніж на минулому, що може принести результату більше.

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

6. Сутність емпіричного принципу полягає в тому, що необхідно і корисно розглядати і оцінювати теорії та методи лікування емпірично. Тобто, когнітивно-поведінкова терапія являє собою роботу з когніціями, поведінкою та емоціями, в поєднанні з фізіологією та середовищем, в якому людина функціонує.

Арт-терапія – один із видів психотерапії та психокорекції, який використовує творчість як психотерапевтичного інструменту. Цей метод звертається до внутрішніх ресурсів людині, які можуть допомогти їй самоцілитися і котрі, власне, пов'язані з творчими можливостями людини [56]. Нині арт-терапію використовують як середовище, яке спрямоване на те, щоб підтримувати психологічно вразливі категорії населення.

Методи арттерапії не використовуються як заняття творчістю і про це слід пам'ятати Арттерапія, як і когнітивно-поведінкова, має свої принципи:

1) похвала, схвалення – в арт-терапії немає місця оціночним судженням (погано-добре), цього слід уникати, адже це може погіршити стан клієнта;

2) відсутність зразка – психолог пропонує тему і говорить клієнту, що той може малювати так, як він сам хоче та відчуває;

3) емоційна включеність людей, що ведуть заняття – важливо спостерігати за процесом, хвалити, розмовляти з клієнтом, а не просто дати тему і при цьому нічого не робити до кінця заняття;

4) підтримка доброзичливої атмосфери в групі – цей принцип має на меті визначення правил, основна ціль яких – допомогти учасникам відчувати себе комфортно, створення такої атмосфери в групі при якій кожен учасник може вільно висловити свою думку і не хвилюватись, що може отримати якусь агресію;

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

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

7) ритуали – коли на початку та в кінці заняття проводиться певна дія, яка повторюється кожного заняття. Результатом впровадження та використання цих вправ, методів та технік, може бути підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, зняття напруги, розвиток вміння розуміти власні емоції.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення, що стосується характеристики особистісним чинникам переживання психологічного благополуччя. Відповідно до мети дослідження було детально вивчено теоретичні аспекти психологічного благополуччя, а також здійснено емпіричне дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя. Відповідно до мети дослідження здійснено ряд висновків.

1. Аналіз сучасних досліджень показує зміну розуміння благополуччя, зокрема його структури, що пов'язано з новими глобальними викликами, такими як пандемія COVID-19. Зростає інтерес до теми благополуччя, і це потребує оновлення існуючих моделей, щоб вони відповідали новим умовам. Подальші дослідження повинні зосередитися на вивченні моделей благополуччя в умовах сучасних криз і визначенні шляхів досягнення і підтримки благополуччя. Перспективним напрямком є розробка універсальної моделі благополуччя, що враховує всі ключові компоненти та адаптована до нових соціальних і культурних реалій.

2. Розвиток інтегративного підходу до покращення психологічного благополуччя особистості включає кілька ключових аспектів:

1) Різноманіття форм і методів психотерапії, що ускладнює їх вибір і застосування.

2) Неможливість жодного психотерапевтичного методу бути універсальним для всіх клієнтів.

3) Пошук спільних базових процесів, які характерні для різних методів психологічної допомоги, що вказує на більше подібностей між ними, ніж відмінностей.

4) Приблизно однакова ефективність допомоги незалежно від використовуваного методу. Визнання важливої ролі взаємин психолога і клієнта у процесі психологічної допомоги.

3. Психологічно благополучною є особистість, яка відчуває гармонію зі своїм життям, задоволена власними рішеннями і діями, має джерела радості та

щастя. Її діяльність відповідає внутрішнім потребам. Ключовими для благополуччя є екзистенційні переживання та пошук сенсу життя. Оскільки уявлення про благополуччя є суб'єктивними, сенс особистого благополуччя – це те, до чого людина прагне протягом всього свого життя. Психологічне благополуччя досягається, коли людина шукає відповіді на важливі життєві питання, зокрема стосовно смерті, свободи, самототожності та щастя.

4. Етапи нашого експериментального дослідження включали:

- констатувальну діагностику для визначення початкового рівня психологічного благополуччя, безнадійності та емоційного стану;
- розробку та впровадження корекційно-розвиткової програми, орієнтованої на зниження негативного впливу воєнного стану на психологічне благополуччя;
- підсумкову діагностику для оцінки змін у рівні психологічного благополуччя, безнадійності та емоційного стану.

5. Отже, можна стверджувати, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану залежить від особистісних факторів, зокрема від рівня та характеру сформованих параметрів афективного реагування на травматичні впливи, здатності людини впливати на своє життя та умови оточення, а також від прогностичних оцінок майбутнього. Також важливим є суб'єктивне благополуччя, яке поєднується із відчуттям щастя та задоволеності життям. Кількісно-якісні результати аналізу підтверджують негативний вплив факторів війни на особистість різного віку. Тому надання психологічної допомоги має базуватися на врахуванні внутрішніх механізмів формування та розвитку психологічного благополуччя.

6. Основним шляхом підвищення психологічного благополуччя в умовах складних життєвих ситуацій є трансформація ставлення до травмуючих подій - від простого негативного сприйняття до більш складного та багатогранного розуміння, що відкриває можливості для посттравматичного зростання. До додаткових методів, які сприяють підвищенню психологічного

благополуччя та покращенню задоволення життям, можна віднести здатність особистості:

1) інтегрувати пережитий травматичний досвід у власний життєвий наратив;

2) знаходити рівновагу між внутрішньою автономією та здатністю ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем;

3) підвищувати свою самоефективність, беручи на себе відповідальність за майбутнє та активну побудову свого подальшого життя.

7. Наше корекційно-розвиткове дослідження показало наступне: по-перше, не виявлено значних специфічних відмінностей у впливі віку особистості та безпосередньої чи опосередкованої травматизації війною. По-друге, психологічне благополуччя в умовах воєнного стану визначається саме внутрішніми факторами особистості. Тому надання психологічної допомоги має бути організовано як систематичний процес, спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості. Це дозволяє покращити її психічне благополуччя, що сприяє загальному поліпшенню психічного здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціальнопедагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
4. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 26. С. 48-52.
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
6. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
7. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ. «LHSI», 2016. 108 с.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
9. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127-138. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення: 11.08.2024).
10. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. № 3. С.48-55.

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

12. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць*. 2016. (34). DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення: 20.08.2024).

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

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

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

16. Лушин П. В. Невизначеність та типи відношення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 11. Т. 2: Консультативна психологія і психотерапія*. 2016. С. 33-40.

17. Косенчук О. Класифікація емоції в житті людини. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 7 (2). С. 123-131.

18. Кушнерова Я. Г. Психологічні особливості підлітків-сангвініків, що знаходяться в кінці біологічного циклу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3 (3). С. 78-84.

19. Бащук С. Г. Соціальна поведінка і вплив цінностей на неї. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2014. Вип. 8. С. 4-7.
20. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80.
21. Дубовик К. Види емоції людини: теоретичні особливості. *Актуальні проблеми державного управління*. 2018. Вип. 2. С. 21-27.
22. Васильченко О. М. Окремі мотиви соціальної поведінки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 65-71.
23. Горбова Н. А. Прояви емоції людини. *Молодий вчений*. 2015. № 5.2. С. 35-39.
24. Масік О. І. Особливості темпераменту підлітків з психоматичними розладами. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2016. № 27. С. 77-81.
25. Медведєв В. С., Левенець О.А. Особистість як категорія юридичної психології. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 53-63.
26. Мірошниченко О.А. Діагностика особистості майбутнього психолога: Методичний посібник до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» «Психологія». Житомир. 2012. 190 с.
27. Васильченко О. М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1 (2). С. 111-116.
28. Акименко Ю. Ф. Дистанційне психологічне консультування: відповідь сучасних інформаційних технологій вимогам сьогодення. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2013. № 2. С. 42-45.
29. Мицько В. М. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2011. Вип. 1. С. 68-80.

30. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціальностресових розладів у категорії населення, постраждалих внаслідок АТО. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.
31. Панасюк А. В. Психологічне благополуччя особистості: теорія та дослідження. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 256 с.
32. Виноградна О. В. Особливості використання новітніх інформаційних технологій в психологічному консультуванні. *Психологічний часопис*. № 2 (2). 2015. С. 16-23.
33. Кулик І. В. Соціальне та психологічне консультування як складові професійної діяльності в галузі соціальної роботи. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціальна-педагогічна*. 2016. Вип. 26. С. 129-137.
34. Перетятко Л. Г. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 146-154.
35. Велієва С. В. Методики на визначення емоційної сфери людини. *Психологія і особистість*. Харків. 255 с.
36. Лякішева А. В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Сер.: Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 2. С. 23-26.
37. Васильченко О. М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1 (2). С. 111-116.
38. Пуйо О. І. До проблеми визначення емоції людини як предмету наукового дослідження. *Народна освіта*. 2019. Вип. 2. С. 60-66.
39. Славова Л. Л. Характеристика проявів емоції в житті людини. *Мовні і концептуальні картини світу*. 2014. Вип. 47(2). С. 335-345.
40. Стоян Н. В. Психогігієнічна оцінка властивостей темпераменту студентів та особливості їх змін у динаміці навчання. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2015. Т. 19. № 2. С. 518-523.

41. Супрович М. М. Особливості темпераменту студентів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 147. С. 128-134.
42. Джеджера О. В. Емоції та емоційні переживання як предмет наукового дослідження. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 63-67.
43. Надурак В. В. Емоцій та міркування у прийнятті моральних рішень. *Антропологічні виміри філософських досліджень*. 2016. Вип. 10. С. 24-32.
44. Коляденко О. О. Концептуалізація емоція страху. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Філологічні науки*. 2011. Вип. 28. С. 190-194.
45. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2014. № 5. С. 65-73.
46. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про військові дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 87-95.
47. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.
48. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262- 67.
49. Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. 10(55) 47–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55)) (дата звернення: 28.08.2024).

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

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

52. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: [https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko\\_t\\_m\\_sposobi\\_pidvishhennya\\_psixologichnogoblagopoluchchyaosobistos-ti-shhoperezkhila-travmu/](https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko_t_m_sposobi_pidvishhennya_psixologichnogoblagopoluchchyaosobistos-ti-shhoperezkhila-travmu/) (дата звернення: 08.09.2024).

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

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

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

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