МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ ІВАНА ЧЕРНЯХОВСЬКОГО

ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

3 (73) / 2023

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Рекомендовано
до друку вченою радою Національного
університету оборони України
імені Івана Черняховського
Протокол № 5 від 22 травня 2023 р.

Засновник – Національний університету оборони України

Виходить 6 разів на рік

Свідоцтво про державну реєстрацію збірника КВ № 16922-5692 ПР від 15. 07. 2010 р.
Згідно наказу Міністерства освіти і науки України 02.07.2020 № 886 збірник "Вісник Національного університету оборони України" включено до Переліку наукових фахових видань України категорія «Б» у галузі психологічні науки, спеціальність – 053
Вид видання – збірник наукових праць
Сфера розповсюдження – загальнодержавна

Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2023. – Вип. 3 (73). – 199 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:
Осьодло В. І. – доктор психологічних наук, професор;
Волянюк Н. Ю. – доктор психологічних наук, професор;
Данилюк І. В. – доктор психологічних наук, професор;
Ложкін Г. В. – доктор психологічних наук, професор;
Помиткіна Л. В. – доктор психологічних наук, професор;
Приходько І. І. – доктор психологічних наук, професор;
Стасюк В. В. – доктор психологічних наук, професор;
Гандзілевська Г. Б. – доктор психологічних наук, доцент;
Максименко К. С. – доктор психологічних наук, доцент;
Мілорадова Н. Е. – доктор психологічних наук, доцент;
Траверсе Т. М. – доктор психологічних наук, професор;
Хміляр О. Ф. – доктор психологічних наук, професор;
Володарська Н. Д. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;
Перепелюк Т. Д. – кандидат психологічних наук, професор;
Фомич М. В. – кандидат психологічних наук, доцент;
Бочарова О. – професор Респу́бліка По́льща;
Богайчук В. Ж. – кандидат політичних наук, доцент;

РЕДАКЦІЯ:
Головний редактор – **Осьодло В.**
доктор психологічних наук, професор.
Відповідальний секретар – **Богайчук В.**
кандидат політичних наук, доцент.

ISSN 2617-6858 друк
ISSN 2617-6866 он-лайн

Адреса редакції:
Київ-049, Повітрофлотський проспект, 30
Телефон для довідок: 271-06-23, 271-06-29
web-сайт: http://visnyk.nuou.org.ua/
e-mail: vesniknuou @ ukr.net

© Вісник Національного університету оборони України

MINISTRY OF DEFENSE OF UKRAINE
NATIONAL DEFENSE UNIVERSITY OF UKRAINE
NAMED AFTER IVAN CHERNIAKHOVSKYI

BULLETIN OF NATIONAL DEFENSE UNIVERSITY OF UKRAINE

3 (73) / 2023

THE COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

Approved by
The Academic Council of the National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi
May 22, 2023 (Minutes № 5)

Founded by the National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi
Publication frequency – six times per year
Certificate of State Registration of Collection of Scientific Papers КВ № 16922-5692 ПР from July 15, 2010
According to the Order of Ministry of Education and Science of Ukraine 02.07.2020 № 886, the collection is included in the List of scientific professional publications of Ukraine category "B" in the field of psychological sciences, specialty – 053.
Type of Publication – the Collection of Scientific Papers
Sphere of Distribution– countrywide.

Bulletin of National Defense University of Ukraine. The Coll. of Sc. P. – K.: NDUU, 2023. – Issue 3 (73). – 199 p.

EDITORIAL BOARD:
V. Osyodlo – Doctor of Science (Psychology), Professor;
N. Volianiuk – Doctor of Science (Psychology), Professor;
I. Danyliuk – Doctor of Science (Psychology), Professor;
H. Lozhkin – Doctor of Science (Psychology), Professor;
L. Pomytkina – Doctor of Science (Psychology), Professor;
I. Prykhodko – Doctor of Science (Psychology), Professor;
V. Stasuk – Doctor of Science (Psychology), Professor;
H. Handzilevska – Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor;
K. Maksymenko – Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor;
N. Miloradova – Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor;
T. Traverse – Doctor of Science (Psychology), Professor;
O. Khmiliar – Doctor of Science (Psychology), Professor;
N. Volodarska – Candidates of Science (Psychology), Senior Research;
T. Perepeliuk – Candidates of Science (Psychology), Professor;
M. Fomych – Candidates of Science (Psychology), Assistant Professor;
O. Bocharova – Professor, Rzeczpospolita Polska;
V. Bohaichuk – Candidates of Science (Politics), Assistant Professor;

EDITORS OFFICE:
Editor – **V. Osyodlo,**
Doctor of Science (Psychology), Professor.
Executive Secretary – **V. Bohaichuk,**
Candidates of Science (Politics), Assistant Professor.

ISSN 2617-6858 друк
ISSN 2617-6866 он-лайн

The Address of Editorial Office:
Kiev-049, Povitroflotskii Avenue, 28
Contact telephone number: 271-06-23, 271-06-29
website: http://visnyk.nuou.org.ua/
e-mail: vesniknuou ukr.net

© Вісник Національного університету оборони України

ЗМІСТ

Питання психології

Барко В. І., Барко В. В., Макаренко П. В. Можливості адаптованого україномовного опитувальника «Міні-Мульт» для використання в роботі з персоналом поліції..... 5
Беліченко Л. О. Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей офіцерів як предикторів їхнього позитивного іміджу..... 18
Березовська Л. І., Пелепей А. І. Вплив аніме-культури на формування Я-концепції особистості..... 27
Бортун Б. О. Конфліктна взаємодія як предмет наукових студій: особливості потрактування та функційні вияви..... 34
Босько В. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору оборони та безпеки України..... 41
Вінтоняк В. Ф., Васюкова Н. В. Психологічні особливості професійної підготовки військових фахівців в іншомовному комунікативному середовищі..... 50
Войтенко О. В. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти..... 57
Дубровинський Г. Р., Ділай А. Ю. Мотиваційні установки як предиктори емоційного інтелекту військового психолога..... 65
Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії..... 73
Корольчук М. С., Науменко Н. П. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування)..... 83
Костюченко Є. А. Феномен імпостора: огляд закордонних психологічних досліджень... 91
Лип'юк А. М., Захаренко Л. М. Характеристика настрою курсантів-першокурсників під час офлайн навчання в умовах воєнного стану..... 97
Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців..... 106
Павлушенко С. М. Обґрунтування методики емпіричного дослідження фрустраційної толерантності військовослужбовців Сил спеціальних операцій..... 115
Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни..... 124
Рибчук О. О., Рибчук О. Г. Моральний вимір готовності військовослужбовців до ведення бойових дій..... 130
Сорока О. М. Психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту..... 138
Терехова А. Ю., Траверсе Т. М. Мотиви професійної діяльності політичних лідерів/керівників..... 149
Чижевський С. О. Командотворення у військових підрозділах: соціально-психологічний аспект..... 158
Шерешкова І. І. Обґрунтування програми емпіричного дослідження особливостей психологічного самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного впливу медіаперцептивної комунікації..... 174
Якимчук Б. А. Диференційно-психологічний аналіз предметних результатів навчання здобувачів різних рівнів освіти у цифровому середовищі..... 185

ДО ВІДОМА АВТОРІВ..... 196

CONTENTS

Issues of psychology

Barko V. I., Barko V. V., Makarenko P. V. Possibilities of the adapted Ukrainian language questionnaire "Mini-Mult" for use in police..... 5
Belichenko L. Empirical study of individual psychological characteristics of officers as predictors of their positive image..... 18
Berezovska L. I., Pelepei A. I. The influence of anime culture on the formation of the personalities self-concept..... 27
Bortun B. O. Conflict interaction as a subject of scientific studies: peculiarities of treatment and functional manifestations..... 34
Bosko V. I. Theoretical and empirical analysis of the problem of emotional burnout of psychologists in the defense and security sector of Ukraine..... 41
Vintoniak V., Vasiukova N. Psychological peculiarities of the military specialists` professional training in a foreign language communication environment..... 50
Voitenko E. Professional well-being: the content of the concept and its key structural components..... 57
Dubrovynskyi G. R., Dilay A. Yu. Motivation attitudes as predictors of the emotional intelligence of a military psychologist..... 65
Zavhorodnia O. V., Kraieva O. A. Psychological problems of persons forcibly displaced as a result of russian aggression..... 73
Korolchuk M., Naumenko N. Analysis of the factors of negative mental states of the personality before and during the war (according to the results of the questionnaire)..... 83
Kostiuchenko Ye The impostor phenomenon: a review of foreign psychological research..... 91
Lypiuk A. M., Zakharenko L. M. Characteristics of the mood of fresh-year cadets during offline education under the conditions of marital state..... 97
Osodlo V., Budahiants L. Modern contexts of the concept moral readiness of warriors..... 106
Pavlushenko S. Substantiation of the methodology for empirical research of frustration tolerance of special operations forces servicemen..... 115
Petukhova I., Zaushnikova M., Kaskov I. Psychological well-being of the personality in the conditions of war..... 124
Rybchuk O. A., Rybchuk O. H. Moral dimension of servicemen's readiness for combat operations..... 130
Soroka O. M. Psychological tools for the development of stress resistance of maritime transport specialists..... 138
Terekhova A. J., Traverse T. M. Motives of political professional activity of political leaders/executives..... 149
Chyzhevsky S. O. Command creation in military units: social and psychological aspect..... 158
Shereshkova I. I. Justification of the empirical research program features of psychological self-defense of military officers of the armed forces of Ukraine against the negative influence of media-perceptive communication..... 174
Yakymchuk B. Differential psychological analysis of subject learning results of students of different levels of education in a digital environment 185

INFORMATION FOR AUTHORS..... 196

УДК 159.99
DOI: 10.33099/2617-6858–23–73–3–124-129

Пєтухова І. О. *кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та соціології Державний податковий університет*
https://orcid.org/0000-0002-5194-5333
Заушнікова М. Ю. *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та соціології Державний податковий університет*
https://orcid.org/0000-0002-9308-3559
Каськов І. В. *кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Український державний університету імені Михайла Драгоманова*
https://orcid.org/0000-0002-5085-4499

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено фактори, що знижують і відновлюють рівень психологічного благополуччя особистості в умовах війни, здійснено аналіз дієвих засобів відновлення психологічного благополуччя.

Ключові слова: *психологічне благополуччя; засоби відновлення психологічного благополуччя; модель ресурсного відновлення «BASIC Ph».*

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

Метою статті є аналіз засобів відновлення психоемоційного благополуччя людей, які тривалий час знаходяться у стані стресу, тривоги, емоційного виснаження.

Теоретичне підґрунтя. Теоретичним підґрунтям вивчення феномену психологічного благополуччя особистості є дослідження К. Ріффа, С. Любомирського, роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості через усвідомлення поняття щастя, задоволеність життям, позитивну емоційність, психологічне здоров'я тощо. У дослідженнях Р. Райана, представлено гедоністичний та евдемонічний напрями психологічного благополуччя. Представники гедоністичного напряму (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення актуальних потреб особистості. Евдемоністичні моделі розглядають благополуччя як результат розкриття творчого потенціалу, функціонування особистості на оптимальному рівні.

Відповідно до моделі А. Вороніної (2002), психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя, в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. М. Варій (2007) психологічне благополуччя розглядає як соціальну, духовну, фізичну (тілесну), матеріальну складові життя особистості. Під психологічним благополуччям він має на

увазі душевний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. До основних соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя відносить безпеку і комфорт оточуючого середовища; атмосферу любові; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність у життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейну та соціальну підтримка.

Методи дослідження. Для досягнення мети нами було використано *теоретико-аналітичні методи* – аналіз, узагальнення та систематизація основних положень теоретико-методичних підходів до дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості в умовах війни та засобів його відновлення; *емпіричні методи* – спостереження, бесіда, структуроване інтерв'ю; методи активної психологічної підготовки – навчальний тренінг, психологічна навчальна програма.

Результати і обговорення. Стрес, страх, панічні настрої, прояви агресії і т.п., які три роки тому охопили мільйони мешканців різних країн світу і України в ситуації пандемії, засвідчили гостроту потреби у наданні професійної психологічної допомоги дітям і дорослим. Сьогодні приєднався потужний екстремальний фактор – війна, з її психотравмуючими наслідками через втрати, руйнування та інші загрози, що спровокував підвищення рівня тривожності, виникнення важких психічних станів, зниженням рівня особистісної безпеки і, як наслідок, задоволеності від якості життя [1]. Також йде мова про стрес, пов'язаний із інформаційною недостатністю або інформаційною перевантаженістю. Ці різновиди стресу, пов'язаного зі ЗМІ суттєво впливають на стан психологічного здоров'я людини: у випадку інформаційної недостатності особистість нервує, відчуває тривогу, занепокоєння. За інформаційного перевантаження (особливо при надлишковій інформації про жахливі події, впливи, наслідки) людиною оволодіває страх, розум починає сприймати весь інформаційний потік некритично, увага концентрується навколо «болючої» проблеми, що, безумовно, виснажує психічно, сприяє розвитку хворобливої ригідності (фіксації на проблемі), знижує імунітет і, як наслідок, сприяє розвитку проблем соматичного здоров'я.

У зв'язку з цим, варто згадати про розвиток саногенного мислення інформаційної гігієни, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції психоемоційного стану. Тому актуальності набуває навчання засобам зменшення психоемоційного напруження, підвищення стресостійкості (резільєнтності), формування позитивної життєвої перспективи тощо.

Війна вплинула на кожного українця, позначилася на психоемоційному стані військових, їх родин, дітей цивільних. Люди за час активних військових дій певним чином «адаптувалися» до життя та виконання професійної діяльності під обстрілами, повідомленнями про ракетні загрози тощо, проте тривала невизначеність у різноманітних аспектах життя значно підвищила рівень тривожності. У зв'язку з цим, основною проблемою, із якої зіткнулися психологи та фахівці у сфері психічного здоров'я – це якісна соціально-психологічна та психолого-педагогічна підтримка та супровід, що здійснюється завдяки відповідному навчанню для відновлення психоемоційного благополуччя людини. У цьому контексті перш за все необхідно відмітити, що важливою стала профілактики та подолання стресів та синдрому «професійного вигорання», власне профілактика, а також їх систематичний супровід [3].

Повернути людину, яка має емоційне виснаження або зіштовхнулася з потужним стресом і не може сама його подолати, до нормального способу життя досить складно. Тому перший крок у контролі за процесом вигорання – взяття на себе відповідальності за власне переживання стресу і надалі зобов'язати себе змінюватися. Людина має задовольняти актуальні особисті потреби для того, аби у неї «було що віддавати», тому актуальності набуває здатність відновлення власного ресурсного стану, яка разом із виконанням професійних завдань має транслювати власному оточенню відповідний психоемоційний стан через здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях, приймати обґрунтовані рішення, здатність до ефективної міжособистісної взаємодії та розуміння природи поведінки людини, її діяльності та вчинків, здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та

саморозвитку. У випадку, коли людина бере на себе відповідальність за власний стрес, вона починає відчувати контроль над ситуацією, певним аспектом власного життя і, як наслідок, переходить із позиції «жертви» у більш активну і відповідальну позицію. В іншій ситуації, коли людина не проявляє ініціативи щодо розробки своєї власної стратегії подолання «професійного вигорання», то може так статися, що ніхто інший цього також не зробить, і взагалі нічого не зміниться [2].

Робочий стрес – шкідлива фізична та емоційна відповідь на те, що відбувається під час виконання функціональних обов'язків, коли вимоги не співпадають з можливостями (причому важливу роль тут відіграють об'єктивні фактори як то відсутність світла, зв'язку) чи запитами. Це ризик і для професіонала, який звик працювати в умовах дедлайнів, фіксованих графіків тощо. Різновидом стресу виступає вигорання як синдром емоційного виснаження, коли особистість витрачає багато ресурсів, проте не отримує належної компенсації. Самостійно, не застосовуючи психодіагностичних методик, визначити наявність стресу можна за допомогою наступних *маркерів*: фізичні (втома, зміна тиску) та психологічні (дратівливість, поведінка, не відповідна ситуації, зміна цінностей) сигнали [5].

Факторами ризику виникнення стресу, що негативно позначається на благополуччі людини в умовах виконання професійних завдань виступають:

1) організаційна (корпоративна) культура;

2) рівні контролю організації (наявність обсягу свободи для виконання завдань);

3) організаційні зміни (чи готові суб'єкти освітнього процесу до змін, чи вони відбуваються стихійно);

4) показники роботи, навантаження (занадто мале навантаження призводить до незадоволеності собою, тоді як занадто високе – емоційного виснаження);

5) модель комунікації, яка або сприяє виконанню роботи, або ж вносить додаткове напруження через надмірний контроль;

6) функціональні обов'язки: їхня чіткість сприяє усвідомленню, поінформованості, а отже – позитивно впливає на людину, тоді як розмитість або не сформованість додають додаткового емоційного навантаження;

7) передбачуваність: загально відомо, що людина відчуває дискомфорт у мінливому середовищі, стресовим виступають також невизначеність ролей або спонтанність завдань. В умовах війни цей критерій набуває неабиякого значення, адже усе життя під час війни – непередбачуване, тому досить важливою постає організаційна передбачуваність, яка досягається комунікацією, детальною поінформованістю і зворотнім зв'язком між суб'єктами професійної взаємодії.

Задля зниження рівня організаційного стресу, важливо дотримуватися балансу у системі співпраці через створення мереж для спілкування та заходи тімбілдінгу. Також важливою залишається робота організаційного характеру, спрямована на чіткість в управлінні процесом і людьми, навчання, наставництво, супровід, створення корпоративної (організаційної) культури.

Як зазначалося вище, тривалий стрес призводить до емоційного вигорання, який характеризується наступними фазами: напруження (характеризується переважно надмірним переживанням психотравмуючих подій); резистенції (з'являється заощадження емоційної сфери), виснаження (характеризується емоційним дефіцитом).

Емпіричне дослідження впливу війни на стан психологічного благополуччя населення України було проведено із використанням психодіагностичних методик: Шкала безнадійності А. Бека, Методика визначення суб'єктивного щастя та задоволеності життям, Шкала позитивного та негативного афекту. Анкетування було реалізовано в он-лайн форматі на базі соціальних мереж Twitter та Instagram через Google-форм і охопило 100 респондентів віком від 15 до 48 років, які у період воєнних дій знаходилися: 1) в Україні (вдома), 2) в Україні (мали на момент дослідження статус ВПО), 3) за кордоном.

Аналіз результатів дослідження показав, що досліджувані відчувають деструктивну дію умов війни на власний психоемоційний стан. Виявлено зниження відчуття позивної перспективи власного життя та зниження рівня актуального та загального рівня психологічного благополуччя. Так, досліджувані, які перебувають за кордоном, демонстрували дещо вищий показник за параметром безнадійності та менший рівень

суб'єктивного благополуччя у порівняння з досліджуваними, які перебували на території України. Хоча перші й знаходяться у стабільних умовах, де не відбувається воєнних дій, до яких останні мають більш безпосередній стосунок, характеризуються значною пристосувальною активністю та ресурсними витратами, що також суттєво знижує рівень їхнього психологічного благополуччя Це свідчить про зумовленість психологічного благополуччя. Також необхідно відмітити наявність деструктивного впливу відчуття безнадійності та негативного афективного фону на психологічне благополуччя особистості, що, у свою чергу спричиняє погіршення її психологічного здоров'я.

Результати дослідження вказують на те, що психологічне благополуччя людей в умовах воєнного стану зумовлене особистісними факторами, а саме: характером, рівнем сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливостей впливати на власне життя та умови оточення, модальністю прогностичної оцінки майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у поєднанні відчуття певної міри щастя та задоволеності життям) [4].

Далі розглянемо фактори психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

По-перше, психологічне благополуччя людини пов'язано з життєвою ситуацією, у якій вона опинилася і яким чином її сприймає та оцінює. Усвідомлене ставлення до ситуації, в якій вона опинилася, позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя, тоді як поляризації оцінок (негативні або позитивні) значно ускладнюють прийняття тих обставин, які людина не може змінити.

По-друге, психологічне благополуччя пов'язано зі змінами, які раптово, несподівано, вимушено з'явилися у житті людини. Тож для психологічного благополуччя важливим постає відновлення життєвої безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної). У випадку, коли нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, це знижує загальний рівень адаптованості і, як наслідок, психологічне благополуччя.

По-третє, психологічне благополуччя залежить від того, яким чином відбувається структурування власного майбутнього: це передбачає усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків із теперішнім. Оптимістичні прогнози можуть свідчити як про достатній рівень психологічного благополуччя, так і про силу психологічних захистів, що заважають усвідомленню і прийняттю сьогодення [6].

Для багатьох людей, яким не вистачає внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя у травматичний і посттравматичний періоди, важлива соціальна і психологічна підтримки. Вона надається близькими, спільнотами та фахівцями у сфері психічного здоров'я. Надання психологічної допомоги людям, які постраждали внаслідок війни, має ґрунтуватися на урахуванні внутрішніх механізмів та закономірностей формування і розвитку психологічного благополуччя.

Для відновлення ресурсів особистості, що опинилася в кризовій, травматичній ситуації в межах салютогенного підходу (що опирається на здорові сторони особистості) можна застосовувати модель ізраїльського вченого і практика Мулі Лаада, який у співпраці з Міккі Дороном розробив модель ресурсного відновлення, яку позначили кодом «BASIC Ph». Мулі Лаад пропонує підхід, який базується на шести вимірах, які й описують палітру подолання людиною кризової події та її самовідновлення після психологічного травмування.

Belief (з англ. – «віра») – опора на віру та духовні цінності, які допомагають пережити кризову ситуацію та подолати напругу. Тут може бути як релігійна віра, так і інші переконання, які для людини є безапеляційними і не потребують доведень.

Affect (афект, емоція) – почуття, емоції, вміння їх проявляти через: плач, сміх, усний виклад своїх переживань у розмові з будь-ким, викладати власні емоції на папір через малювання, ведення щоденника. Для людей, у яких є активним канал емоцій важлива присутність того, хто зміг би розділити емоції та підтримати.

Social support (соціальна підтримка) – суспільство, громада, приналежність, соціальна організація. Знаходження підтримки у приналежності до партнера, групи, у виконанні спільних завдань, у тому,

щоб відігравати певну визначену роль і бути частиною організації. Як приклад, можу навести закривання тушонки у місцевій церкві у перші дні війни; вступ до лав місцевої самооборони колегами з кафедри; розселення знайомих біженців по місцевих квартирах.

Imagination (уява) – дух творчості, уява, фантазія, важливість скористатися власною уявою, щоб замаскувати грубі факти реальності, у будь якому випадку – це створення нового продукту, який раніше не існував.

Cognition (пізнання) – усвідомлення, реальність, думки. Когнітивні (розумові, мисленнєві, пізнавальні) стратегії включають збір інформації, аналіз способів вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішній діалог, складання списків дій, недоліків і переваг у разі вирішення проблеми обраним способом. Пошуки пояснень у літературі, словниках, довідниках, інтернет ресурсах, адже важливо «знати», тоді легше долається стрес.

Physiology (фізіологія) – фізична, чуттєва та дієва модальність: використання фізичних, тілесних способів боротьби зі стресом. Ці методи включають релаксацію, фізичні вправи і фізичну діяльність загалом.

З огляду на широке застосування даної моделі у практичній роботі психологів, було встановлено, що ці модальності є не лише каналами подолання наслідків психологічного травмування, а й каналами комунікації із зовнішнім світом.

З метою відновлення психологічного благополуччя населення у психологічній практиці широко застосовуються проєктивні тести («Куб у пустелі», «Дорога додому», «Твій пейзаж», «Твій тотем») та арт терапевтичні техніки («Мій багаж», «Трояндовий кущ») тощо.

Висновки. Досягнення психологічного благополуччя особистості залежить від актуалізації власних внутрішніх ресурсів, що залежить від їх усвідомлення та повноцінної реалізації в теперішньому, а й можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей у майбутньому. Перспектива подальших досліджень полягає в поглибленому вивченні факторів психологічного благополуччя особистості та розробці ефективних психологічних технологій його досягнення.

Список використаних джерел

1. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Пєтухова І.О., (2023). Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус».* Вип. 45. С. 59-63. DOI https://doi.org/ 10.32782/2663-5208.2023.45.9

2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., (2006). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 580 с. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661

3. Пєтухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М., (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України.* Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, Вип. 4 (68). С. 123–129. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

4. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. URL: http://surl.li/gplex

5. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf

6. Титаренко Т. М., (2021). Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*, 3(1) С. 1-7. URL: https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145

References

1. Zaushnikova M. Yu., Tonkopei Yu.L., Pietukhova I.O., (2023). Dynamika rivnia tryvozhnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity u prykordonnomu rehioni v umovakh viiny. [Dynamics of the level of anxiety of students of higher education in the border region in the conditions of war.] Naukovyi zhurnal «Habitus». Vyp. 45. S. 59-63. DOI https://doi.org/ 10.32782/2663-5208.2023.45.9 (in Ukrainian)

2. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M., (2006). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychainykh ta ekstremalnykh umovakh: navch. posib. dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions: training. manual for students of higher educational institutions.] Kyiv: Nika-Tsentr, 580 s. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661 (in Ukrainian)

3. Pietukhova I.O., Zaushnikova M. Yu., Klevets L.M., (2022). Sposoby znyzhennia rivnia tryvohy naselennia v umovakh viiny. [Ways to reduce the level of public anxiety in war conditions.] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Zb-k nauk. prats. Kyiv : NUOU, Vyp. 4 (68). S. 123–129. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004 (in Ukrainian)

4. Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti v umovakh voiennoho stanu. [Psychological well-being of the individual in the conditions of martial law.] URL: http://surl.li/gplex (in Ukrainian)

5. Tekhnolohii psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys u skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (z dosvidu roboty) [Technologies of psychosocial assistance to children and families who find themselves in difficult life circumstances as a result of military operations (from work experience)] / avt. kol: V. V. Baidyk, Yu. S. Bondaruk, Yu. P. Hopkalo, T. B. Hnida, I. O. Korniienko, N. V. Lunchenko, Yu. A. Lutsenko, R. A. Moroz, I. I. Tkachuk; za nauk. red. V. H. Panka, I. I. Tkachuk. Kyiv : Nika-Tsentr, 2021. 118 s. URL: https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf (in Ukrainian)

6. Tytarenko T. M., (2021). Mozhlyvosti zberezhennia psykholohichnoho blahopoluchchia v sytuatsii pandemii. [Possibilities of preserving psychological well-being in a pandemic situation.] Visnyk NAPN Ukrainy, 3(1) S. 1-7. URL: https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145 (in Ukrainian)

Summary

Petukhova I. *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor State Tax University*
Zaushnikova M. *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Sociology of the State Tax University*
Kaskov I. *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Practical Psychology Mikhail Dragomanov Ukrainian State Universit*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF WAR

Introduction. *During the war, the population of Ukraine realized that in a certain way they had "adapted" to life under shelling, in shelters during massive missile attacks, in continuous and prolonged darkness without water, heat, communication, and the ability to lead a normal, planned life. However, all this taught people to appreciate life, rational use of time and civilizational "goods". However, prolonged stress, uncertainty, and the impossibility of prospective long-term planning have in a certain way reduced the psychological well-being of Ukrainians who remain at home, who are internally displaced persons or who are abroad.*

In this regard, the main problem faced by specialists in the field of mental health was socio-psychological support, psychological education, prevention of emotional exhaustion and restoration of psycho-emotional well-being of the country's population through the development of psychological resilience.

The ***purpose*** *of the article is to analyze the means of restoring the psycho-emotional well-being of people who have been in a state of stress, anxiety, and emotional exhaustion for a long time.*

Methods. *To achieve the goal, we used theoretical and analytical methods - analysis, understanding, generalization and systematization of the main provisions of theoretical and methodological approaches to the study of the problem of the psychological well-being of the individual in the conditions of war and means of its recovery; empirical methods - observation, conversation, structured interview; methods of active psychological training - educational training, psychological curriculum.*

Originality. *The article presents the factors that reduce and restore the level of psychological well-being of an individual in the conditions of war, an analysis of effective means of restoring psychological well-being is carried out.*

Conclusions. *Promoting the psychological well-being of an individual consists in the actualization of his internal resources, which lie in understanding the reserves of full realization in the present and the possibility of developing his self-determination abilities in the future. The perspective of further research consists in the in-depth study of the factors of psychological well-being of the individual and the development of effective psychological technologies for its achievement.*

Key words: *psychological well-being; means of restoring psychological well-being; model of resource recovery «BASIC Ph».*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Recelved/Поступила: 04.05.23.