

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY UNDER THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY OF WARTIME

Стаття присвячена дослідженню особливостей психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. Розкрито загальні теоретичні підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя особистості» і основні напрями його вивчення – гедоністичний та евдемоністичний. Розглянуті характеристики складників психологічного благополуччя згідно з шестифакторною моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф, а також вікові і ґендерні особливості застосування такої моделі. Обґрунтовано її ефективність для дослідження психологічного благополуччя особистості саме в рамках евдемоністичного підходу, для якого характерним є зосередження на екзистенційних аспектах життя людини. Охарактеризовано дію травматичного досвіду під час воєнних конфліктів та його можливі наслідки для різних категорій населення. Розглянуто загальні аспекти поняття «невизначеність» та проаналізовано зв'язок між умовами невизначеності і тими кризовими ситуаціями, що містять компонент екстремальності. В основі статті – результати емпіричних досліджень психологічного благополуччя і ментального здоров'я населення України у воєнний час. Аналіз даних цих досліджень дозволив визначити вразливі і ресурсні компоненти психологічного благополуччя населення країни, запропоновані у моделі К. Ріфф. Особлива увага у статті приділяється історії виникнення та характеристикі такого поняття у сучасній психологічній науці, як «посттравматичне зростання», і тим персональним рисам особистості, що впливають на можливість такого зростання. В цьому напрямі проведено аналогії і встановлено спільне між основними ознаками толерантності до невизначеності як особистісної риси, що дозволяє спокійно та зважено переносити ситуації невизначеності і тими персональними характеристиками, що сприяють посттравматичному зростанню.

Ключові слова: психологічне благополуччя особистості, травматичний досвід, невизначеність, посттравматичне зростання, толерантність до невизначеності.

The article is devoted to the study of the peculiarities psychological of the well-being of an individual in the conditions of wartime ambiguity. Revealed the main theoretical approaches to defining the concept of psychological well-being of an individual and the main directions of its study – hedonistic and eudemonistic. The considered characteristics of the components of psychological well-being according to the six-factor model of psychological well-being by C. Ryff. Age and gender features of the applications of this model are also considered. The effectiveness of this model within the framework of the eudemonistic direction is proven. This direction is characterized by a focus on existential. Characterized the effect of traumatic experience during military conflicts and its possible consequences for different categories of the population. Considered general aspects of the concept of ambiguity. The connection between the conditions of ambiguity and those crisis situations containing the component of extremity is analyzed. The basis of the article – the results of empirical studies of the psychological well-being and mental health of the population of Ukraine during the war. The analysis of the data of these studies made it possible to determine the weak and resource components of the psychological well-being of the country's population, proposed in the C. Ryff model. The article pays special attention to the history of the emergence and characteristics of a concept in modern psychological science as "post-traumatic growth". And those personal traits that affect the possibility of growth. Analogies have been made and a commonality has established between the signs of tolerance for ambiguity and those personal characteristics that contribute to post-traumatic growth.

Key words: psychological well-being of the individual, traumatic experience, ambiguity, post-traumatic growth, tolerance for ambiguity.

УДК 159.96
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.23>

Дрозд О.В.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Молчан Т.О.

студентка IV курсу
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Вступ. Сучасна психологічна наука розглядає поняття психологічного благополуччя особистості не тільки як стан відсутності психологічних проблем, а як багатофакторний конструкт, що складається із багатьох компонентів і залежить від досить великої кількості впливаючих факторів. Теоретичні надбання у вивченні психологічного благополуччя у минулому сторіччі почалися із досліджень учених психодинамічного напрямку, які розглядали це поняття як особистісний аспект життєдіяльності людини, що втілюється у її прагненнях до гармонійного і повноцінного життя. Тематика психологічного благополуччя порушувалася у працях З. Фрейда, А. Адлера, К. Г. Юнга, К. Хорні. Згодом вчені екзистенційно-гуманістичного спрямування (А. Мас-

лоу, А. Ленгле, В. Франкл, Р. Мей) спрямували наукові пошуки по цій тематиці у бік позитивного функціонування людини, що ґрунтується на відкритті сенсу життя, реалізації власного потенціалу і розв'язанні екзистенціальних проблем буття, які, як наслідок, призводять до психологічного благополуччя особистості більш високого порядку. Наявні моделі психологічного благополуччя особистості вимірюють і аналізують це поняття з тих позицій, які є першочергово важливими й актуальними, на думку авторів цих моделей. При цьому враховуються такі формуючі фактори, як фізичне і психічне здоров'я, соціально-економічні показники, соціокультурні та психологічні чинники. Всі ці аспекти формують як суб'єктивне, так і загальне психологічне благополуччя осо-

бистості. Ці два поняття сучасна психологія розглядає як окремо, так і комплексно.

Виклад основного матеріалу. Представники напряму позитивної психології започаткували низку знакових для вивчення психологічного благополуччя особистості досліджень, які призвели до появи у психологічній термінології таких понять, як «психологічне благополуччя» (Н. Бредбурн), «суб'єктивне благополуччя» (Е. Дінер). Так, у 1969 році вийшла робота Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя», в якій запропоновано визначити психологічне благополуччя як різницю між позитивним і негативним у житті людини, а розбіжність між цими категоріями має бути найкращим провісником щастя [6, с. 10]. Загалом, ці дослідження характеризують розуміння психологічного благополуччя у тісному зв'язку із переживанням щастя як задоволеності життям на основі суб'єктивних оцінок особистості. Такий підхід виокремив гедоністичний напрям у розумінні психологічного благополуччя як такого стану особистості, що характеризується задоволеністю власним життям або ж її відсутністю. Дослідження у цьому напрямі поглиблюють зв'язок суб'єктивного благополуччя із соціально-економічними та соціокультурними факторами.

Дещо інший підхід до розуміння психологічного благополуччя запропоновано представниками евдемоністичного спрямування (А. Маслоу, К. Роджерс, М. Яхода, К. Ріфф). Ідеї гуманістичної психології, що ґрунтуються на свободі волі у людини, виводять пошуки психологічного благополуччя на екзистенціальний рівень буття людини. Моделі психологічного благополуччя у рамках евдемоністичного підходу містять такі складники, як самореалізація, самоактуалізація, розкриття власного потенціалу.

На нашу думку, однією із найповніших і найцікавіших для оцінки психологічного благополуччя особистості є шестифакторна модель психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being), запропонована американською психологинєю К. Ріфф. Така модель є поєднанням шести компонентів, що формують загальну оцінку психологічного благополуччя особистості, але кожний із цих компонентів є окремим для вивчення і аналізу формуючим фактором, що характеризує різні сфери життя людини.

Розглянемо більш детально ці фактори [7, с. 100–102]:

1-й фактор: позитивні відносини – показник характеризує якість і кількість довірчих відносин із оточуючими, ступінь відкритості, теплоти та піклування у відносинах та міжособистісних взаєминах.

2-й фактор: автономія – самостійність і незалежність особистості, її здатність протистояти нав'язаним зовні думкам, залеж-

ність від думки оточуючих, вміння регулювати власну поведінку.

3-й фактор: керування оточенням – компетентність, контроль зовнішньої діяльності, ефективно використання можливостей для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

4-й фактор: особистісне зростання – показник характеризує розвиток, відкритість новому досвіду, відчуття реалізованості свого потенціалу, поліпшення і самовдосконалення.

5-й фактор: цілі у житті – почуття спрямованості власного життя, намірів та цілей, сенс життя.

6-й фактор: самоприйняття – позитивне або негативне ставлення до себе, свого минулого, реалістичність самооцінки, що включає розуміння і прийняття як позитивних, так і негативних своїх якостей.

У разі застосування цієї моделі автор пропонує враховувати такі особливості, як ґендерні (жінки різного віку демонструють більш високі оцінки по шкалі позитивних відносин із оточуючими і по шкалі особистісного зростання); культурні (представники індивідуалістичних культур показують вищі показники самоорієнтованого спектра – самоприйняття, автономія, особистісне зростання, представники колективістських культур вище оцінюють важливість позитивних стосунків з іншими. Перші схильні приписувати собі позитивні якості, другі – іншим); вікові (оцінка показників управління середовищем і автономії має тенденцію зростати із віком досліджуваних, а ось оцінка особистісного зростання та цілей у житті, навпаки, із віком зменшується).

Таким чином, така модель дозволяє максимально повно охопити спектр тих факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості саме на основі евдемоністичних підходів до вивчення цього явища.

Ситуативність також істотно впливає на оцінку психологічного благополуччя. Обставини життя, безперечно, створюють фон, який формує оцінку людиною всіх вищерозглянутих чинників у запропонованій моделі психологічного благополуччя. Стабільність і передбачуваність життя як у особистісному вимірі, так і у суспільному забезпечують впевненість і визначеність у житті і побуті, впливаючи на психологічний комфорт. Це, звичайно, не передбачає обов'язкової гармонії і щастя, але забезпечує людині певні гарантії задоволення базових життєвих потреб. На жаль, ситуації невизначеності, тим паче кризові обставини життя, ускладнюють дослідження психологічного благополуччя особистості. Виникають певні сумніви стосовно того, чи взагалі доречно досліджувати психологічне благополуччя особистості під час війни. На користь актуальності такого дослідження можна провести пара-

лелі із теорією стресу Г. Сельє, який довів, що стрес може бути продуктивним і стимулювати розвиток і креативність, аж поки не перейде у дистрес. Розуміючи, як саме такий фактор стресу, як умови невизначеності воєнного часу, впливає на показники психологічного благополуччя, можна передбачити нові потенційні можливості для людини.

У психологічній науці невизначеність трактується як ситуація подвійності і суперечливості, а також незв'язності інформації або її недостатності. Вітчизняний дослідник С. Максименко розглядає невизначеність як такий стан або процес, який виникає у ситуаціях мінливості ознак двох або більше психічних явищ. О. Брюховецька розуміє невизначеність як відкрите завдання, де той, хто приймає рішення, не володіє всією інформацією стосовно всіх діючих чинників і має сформулювати декілька гіпотез, перш ніж оцінити те, наскільки вони є ефективними [1].

Стан невизначеності провокується такими обставинами, як залежність від подій, які ніяк не можна передбачити, коли невідомі всі ймовірні альтернативи і відсутні можливості для аналізу будь-якої точності, коли існує ймовірність негативного результату. Загалом, умови невизначеності характеризуються непередбачуваністю і неконтрольованістю.

Звичайно, не можна узагальнити вплив умов невизначеності для всіх, адже в кожній конкретній ситуації вони мають свій ступінь впливу на людину і залежить цей вплив від багатьох факторів як суб'єктивного, так і об'єктивного характеру. Війна спричинила появу колективної воєнної травми, яка визначається як результат психологічного впливу травматичних подій війни на суспільство. Причому цей вплив буде мати наслідки протягом багатьох років уже після закінчення гострої фази. Водночас колективна травма розпадається на безліч психологічних травм окремих людей.

Теоретики психологічної травми наголошують, що не завжди травматичний досвід призводить до появи саме травми. Психіка людини має великий ресурс до самоцілення і відновлення, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається у приблизно 30% травмованих осіб.

У психології травми виділяється окремо бойова психічна травма із вираженими розладами психіки, які виникають у результаті дії травмуючих чинників під час бойової обстановки.

Але ті категорії населення, які не мають безпосереднього бойового досвіду, теж перебувають у групі ризику розвитку серйозних психологічних проблем, пов'язаних із травматичним досвідом воєнного часу. Згідно з міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10, 11), до розділу «Розлади, асоційовані (пов'язані) із травмою»

включені розлади адаптації, ускладнена реакція на горе, гострий стресовий розлад. У групі ризику виникнення цих станів – люди, які втратили рідних, друзів, були свідками трагічних подій, перебували під обстрілами або бомбардуваннями.

Дослідження психологічного стану населення України, проведені у 2022 році благодійним фондом «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України, встановили, що, незважаючи на обставини, суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя серед громадян України становила 6,7 бала із 9 можливих, і це досить високий показник.

Найбільшим складником психологічного благополуччя став показник «самоприйняття». Але такі чинники, як здатність до саморегуляції емоцій та навичка опановувати складні емоційні стани та життестійкість, оцінюються дещо нижче. Це означає, що людям може бракувати ресурсів для подальшої підтримки рівня психологічного благополуччя. Для вимушено переміщених осіб показник суб'єктивного психологічного благополуччя є нижчим, ніж для тих, хто перебуває вдома [2].

Інше дослідження, проведене МОЗ України, ГО «Безбар'єрність» та Gradus Research Company щодо особливостей ментального здоров'я українців під час повномасштабної війни, дало такі результати [4]: 41% опитаних мають задовільний стан психологічного здоров'я; 51% – дали середню оцінку; 42% мають відчуття напруженості і втоми; 72% опитаних найчастіше називають війну основною причиною стресу у своєму житті, на другому місці – фінансові негаразди. Найчастіше від стресу потерпають жінки та люди у віковій категорії – 25–34 роки, а ось люди 55–60 років відчувають стрес рідше, якщо порівнювати з іншими віковими групами.

У розділі «Аспекти війни, які викликають стрес або сильну знервованість» дослідники отримали такі результати: безпека близьких – 63%; втрата джерела доходу/роботи – 42%; ризик втрати майна – 37%; ризик померти під час бойових дій – 37%; розлуки з рідними, сім'єю – 32%; ризик отримати поранення – 24%; страх перед тим, що чекає в новому населеному пункті в Україні – 16%; проблеми зі зв'язком із друзями/близькими – 16%; відсутня можливість покинути країну – 14%; проблеми із доступом до медикаментів – 10%; отримані під час війни поранення – 9%; проблеми із доступом до продуктів – 9%; відсутність можливості покинути своє місто у разі можливих бойових дій/окупації – 9%; страх перед тим, що чекає за кордоном – 7%.

Аналіз цих результатів свідчить, що більшість стресорів пов'язані саме із впливом умов невизначеності, більшість наведених аспектів почи-

наються зі слів «страх» і «ризик». При цьому, на нашу думку, одним із найбільш вразливих є фактор психологічного благополуччя «управління середовищем», адже за умов невизначеності зменшуються можливості людини компетентно керувати обставинами свого життя і контролювати ситуацію внаслідок непрогнозованості подій, досвід подолання яких відсутній.

До того ж умови воєнного часу провокують і ускладнюють появу і перебіг ситуацій з компонентом екстремальності. На думку О. Туриніної, екстремальні ситуації класифікуються за ступенем раптовості і швидкістю розповсюдження. Деякі види ситуацій також аналізуються з точки зору їх екстремальності. Це кризові ситуації, проблемні, критичні, екзистенціальні, термінальні та емоційно складні життєві ситуації.

Кожна із них тісно пов'язана із психологічним благополуччям і впливає на всі його компоненти. До факторів, викликаних екстремальною ситуацією, належать раптовість, відсутність подібного досвіду, тривалість, недостатність контролю, горе і втрата, постійні зміни, експозиція смерті, моральна невпевненість, поведінка під час події, масштаб руйнувань [5, с. 7–11].

Умови невизначеності воєнного часу, підсилені компонентом екстремальності, збільшують негативний вплив на людину, виснажують її, призводять до погіршення ментального здоров'я, провокують виникнення криз як ситуацій, в яких стає неможливою реалізація життєвих планів.

При цьому варто зазначити, що кризова ситуація має подвійну природу. Є припущення, що китайській ієрогліф, що означає слово «криза» має два значення – «можливість» і «страх, небезпека». Філософський та релігійний світогляди завжди пропонували розглядати зв'язок негативного досвіду і потенційних позитивних наслідків, які можуть вивести людину на новий духовний рівень. У психології тема особистісного зростання всупереч стражданню порушувалася В. Франклом, який розробив власну систему психотерапії сенсом – логотерапію.

Згодом дослідники звернули увагу на особистісний ріст, що виникає на основі травматичного досвіду. Так, С. Джозеф, досліджуючи постраждалих від катастрофи судна *Herald of Free Enterprise* у 1987 році протягом кількох років, встановив, що 46% постраждалих відзначили зміну своїх поглядів на життя на гірше, а 43% – на краще, згодом цей показник становив уже 83% [3, с. 23].

Дослідники трансформації травми Р. Тедескі та Л. Калхун першими представили термін «посттравматичне зростання», який згодом став загальноновживаним. Вивчаючи тему позитивних змін внаслідок дії несприятливих ситу-

ацій, вони дійшли висновку, що на посттравматичне зростання особистості впливають такі персональні характеристики, як локус контролю, оптимізм, самоефективність, стійкість, резильєнтність, конгруентність, креативність. Таким чином, посттравматичне зростання зосереджене на позитивних ресурсах особистості, які активізує травма, на змінах у таких напрямках, як стосунки з іншими (покрощуються, стають більш цінними), ставлення до себе, самоприйняття (віра у себе, впевненість у своїх силах, зростання самоповаги), погляд на життя (усвідомленість).

Персональні характеристики, що сприяють посттравматичному зростанню, у своїй основі містять позитивне ставлення особистості до обставин свого життя і мають багато спільного із поглядами психологів щодо такого феномену, як толерантність до невизначеності.

Цей термін був запропонований у 1948–1949 роках дослідницею авторитаризму та антисемітизму Ельзою Френкель-Брусвік і визначав ставлення особистості до неоднозначних, невідомих ситуацій. Під толерантністю до невизначеності розуміється властивість людини сприймати невизначені ситуації спокійно, зважено, бачити можливість і творчо ставитися до умов, де відсутня ясність і зрозумілість. Протилежне поняття – інтолерантність – передбачає ставлення особистості до невизначеності як до ситуації загрози.

Характеристики толерантної до невизначеності людини містять такі ознаки: невизначені ситуації не відчуються як загрозливі, конфлікти і напруження в подібних ситуаціях приймаються конструктивно, присутнє розуміння того, що не всі фактори відомі, подібні ситуації не викликають великого дискомфорту.

Звичайно, треба зважити на всі умови, що характеризують ситуацію невизначеності у воєнний час, особливо на ступінь екстремальності подій. Але загалом тенденція особистості оцінювати навколишній світ за принципом «біле-чорне», зосереджуватися тільки на негативних аспектах загострює перебіг переживання як кризових ситуацій, сповнених екстремальних ознак, так і таких, що можна назвати лише невизначеними.

Психологічне благополуччя за умов невизначеності має свої вразливі і вкрай чутливі до таких умов компоненти (управління середовищем, цілі у житті, автономія). При цьому є величезний ресурс для зростання таких показників, як позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, самоприйняття. Розвиток стресостійкості, резильєнтності, толерантності до невизначеності сприятиме кращій адаптації до ситуацій, сповнених невідомого, і потенційно може відкрити шлях до особистісного зростання, відкриття нових сенсів у житті, покращення стосунків із оточенням.

Висновки. Таким чином, дослідження особливостей психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу є необхідним і важливим матеріалом, який дозволить більш якісно та ефективно аналізувати основні тенденції і зміни у ментальному здоров'ї людини у неконтрольованих і непередбачуваних ситуаціях, в яких відсутній попередній досвід. Розуміючи слабкі і сильні сторони, вразливість і потенціал основних компонентів психологічного благополуччя, а також вплив особистісних рис і характеристик на формування стійкості і толерантності до невизначеності, враховуючи гендерні, вікові та культурні аспекти, що впливають на психологічне благополуччя, можна підсилити терапевтичні інструменти у роботі психолога і психотерапевта для подолання наслідків травматичних подій, сприяти збереженню ментального здоров'я і благополуччя і особистісному зростанню людини в умовах невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Брюховецька О.В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 27. С. 70–81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8 (дата звернення: 11.12.2023).
2. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-> (дата звернення: 10.12.2023).
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Gradus Research Company. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research__Mental_Health_Report_full_version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMuopDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9 (дата звернення: 10.12.2023).
5. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
6. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
7. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. Vol. 4. No. 4. P. 99–104.