

ПСИХОЛОГІЧНА КОМФОРТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ДИНАМІКА, ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ

Шатайло Наталія Василівна

викладач, кафедра педагогіки та психології
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова
вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна
shataylonv@gmail.com

Анотація. Актуальність: дослідження 2022–2024 рр. фіксують критичне зниження психологічного благополуччя населення України, водночас частина людей зберігає функціональність і демонструє «благополуччя попри все». Мета: розкрити механізми деструкції та відновлення психологічної комфортності й благополуччя особистості в умовах пролонгованого воєнного стресу; запропонувати модель психологічного відновлення. Методи: теоретичний аналіз і синтез джерел, систематизація підходів, концептуальне моделювання. Результати: обґрунтовано відмінність між конструктами: психологічна комфортність (*trait*) руйнується першою; психологічне благополуччя (*trait + state*) зазнає диференційованої деструкції. Запропоновано модель чотирьох рівнів відновлення: стабілізація, адаптація, осмислення, зростання. Висновок: ефективна підтримка має відповідати актуальному рівню і спиратися на соціальну підтримку та екзистенційну осмисленість.

Ключові слова: психологічна комфортність, психологічне благополуччя, воєнний час, резильєнтність, соціальна підтримка, посттравматичне зростання, психологія особистості.

PSYCHOLOGICAL COMFORT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UNDER WARTIME CONDITIONS: DYNAMICS, PRESERVATION FACTORS AND RECOVERY RESOURCES

Shatailo Nataliia Vasylivna

Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology
Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pyrohov
56 Pyrohova St., Vinnytsia, 21018, Ukraine
shataylonv@gmail.com

Abstract. Background: data from 2022–2024 record a critical decline in psychological well-being in Ukraine; yet a proportion of individuals maintain functioning and demonstrate well-being despite everything. Objective: to reveal the mechanisms of disruption and recovery of psychological comfort and well-being under prolonged wartime stress; to propose a recovery model. Methods: theoretical analysis and synthesis of sources, systematisation of approaches, conceptual modelling. Results: psychological comfort (*trait*) is disrupted first; psychological well-being (*trait + state*) undergoes differentiated disruption. A four-level recovery model is proposed: stabilisation, adaptation, meaning-making, growth. Conclusion: effective support must correspond to the person's current level and be grounded in social support and existential meaning.

Keywords: *psychological comfort, psychological well-being, wartime, resilience, social support, post-traumatic growth, personality psychology.*

Постановка проблеми.

Чи можливе психологічне благополуччя в умовах, що за визначенням йому суперечать? Це питання – не риторичне. Воно є центральним для розуміння психологічної реальності третього року повномасштабного вторгнення. Дані 2022–2024 рр. малюють суперечливу картину: симптоми тривожного розладу фіксуються у понад 80 % представників уразливих груп, ознаки ПТСР і депресії – у кожної третьої особи [1, 2]. Водночас значна частина людей не лише функціонує, а й допомагає іншим, знаходить сенс у служінні і переживає те, що дослідники позначають як «благополуччя попри все» (well-being despite everything) [3].

Ця суперечливість не є аномалією. Вона відображає фундаментальну складність психологічної адаптації людини до екстремальних умов: люди реагують по-різному, і навіть одна людина реагує неоднаково на різних етапах конфлікту. Наукова проблема полягає у відсутності чіткого теоретичного розмежування між психологічною комфортністю і психологічним благополуччям як конструктами з різною природою, різною вразливістю і різними механізмами відновлення [4]. Це розмежування є не академічною тонкістю, а необхідною умовою ефективної психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень з проблеми.

Психологічна комфортність у вітчизняній психології розглядається як інтегральна характеристика суб'єктивного переживання особистістю свого стану у конкретному соціальному оточенні [4]. Її структура включає п'ять компонентів: когнітивний (уявлення про безпечність середовища), емоційний (суб'єктивне відчуття рівноваги і прийнятності), поведінковий (адаптивні стратегії взаємодії), соціальний (якість міжособистісних зв'язків) та мотиваційний (осмисленість власної діяльності). На відміну від ситуативного психологічного комфорту, комфортність є відносно стійкою рисою (trait): вона виникає у взаємодії особистості з конкретним оточенням і зберігається навіть за несприятливих умов, якщо соціальні зв'язки лишаються міцними.

Психологічне благополуччя сформувалося у двох парадигмах. Гедоністична традиція (Diener, 1984) ототожнює його із задоволеністю життям та перевагою позитивних емоцій [5]. Євдемонічна модель Ryff (1989) розкриває благополуччя через шість вимірів: автономію, особистісне зростання, наявність сенсу, позитивні стосунки, оволодіння оточенням та самоприйняття [6]. Ця модель виявилася найбільш застосовною у дослідженнях воєнного часу: вона дозволяє фіксувати не лише дистрес, а й ресурси особистості. Як конструкт вищого порядку, психологічне благополуччя поєднує trait і state: відносно стійку схильність до позитивного функціонування з актуальним емоційним станом.

Емпіричні дослідження 2022–2024 рр. виявили диференційовану вразливість компонентів благополуччя. Екзистенційний і когнітивний виміри – наявність сенсу, відчуття спрямованості – є найбільш уразливими в умовах пролонгованої травматизації [3]. Натомість соціальна підтримка та залученість до значущої діяльності виконують виразну протективну функцію [7]. Лонгітудні дані засвідчують нелінійну динаміку: тривожність дещо знижується через 12–18 місяців після початку вторгнення внаслідок адаптації, проте депресивні симптоми продовжують зростати через накопичення втрат [1]. Дослідження Isralowitz et al. (2024) виявили гендерний вимір: жінки ефективніше використовують соціальну підтримку і демонструють кращу резильєнтність у середньостроковій перспективі [8].

Мета дослідження.

Розкрити механізми деструкції та відновлення психологічної комфортності і психологічного благополуччя особистості в умовах пролонгованого воєнного стресу; запропонувати модель чотирьох рівнів психологічного відновлення та визначити провідні ресурси кожного рівня.

Методи дослідження.

Теоретичний аналіз і синтез наукових джерел 2000–2024 рр.; систематизація підходів до вивчення психологічної адаптації в умовах тривалого стресу; концептуальне моделювання; порівняльний аналіз конструктів. Огляд охоплює бази PubMed, PsycINFO та Google Scholar з пріоритетом публікацій щодо психологічних наслідків збройного конфлікту в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологічна комфортність і психологічне благополуччя зазнають різного за природою і різного за глибиною удару в умовах воєнного стресу. Комфортність як реляційний конструкт руйнується першою: вторгнення ліквідує базову безпеку середовища, розриває соціальні зв'язки, знищує передбачуваність повсякденного життя. Психологічне благополуччя знижується слідом, але нерівномірно: його різні виміри мають різну вразливість і різні шляхи відновлення. Особистісне зростання і наявність сенсу – парадоксально – можуть зростати навіть в умовах війни у тих, хто знаходить смисл у служінні та боротьбі [3, 6].

Теорія збереження ресурсів Hobfoll (1989) пояснює механізм деструкції: кожна нова втрата зменшує доступний ресурсний резерв і знижує здатність протистояти подальшим втратам. Виникає «спіраль втрат», що засмоктує людину глибше. Натомість резильєнтність і соціальна підтримка переривають цю спіраль: вони є ресурсами, що допомагають відновити і зберегти інші ресурси [9].

На основі аналізу емпіричних даних 2022–2024 рр. [1, 2, 7, 10] ми виділяємо чотири рівні психологічного стану особистості під час тривалого воєнного стресу. Між рівнями немає однобічного руху вгору: нова ескалація, загибель близьких, вимушене переміщення можуть повернути людину з третього на перший. Саме тому підтримка має бути тривалою і чуйною до поточного стану.

Перший рівень – гостра дестабілізація. Перші тижні після удару: шок, дезорганізація, порушення сну, звуження горизонту планування. Психологічна комфортність практично зруйнована: зникає відчуття безпеки, передбачуваності, рівноваги. Завдання цього рівня – стабілізація. Не лікування, не опрацювання травми – а відновлення базових координат: де я, хто поруч, що відбудеться завтра. Ключовий ресурс – соціальний контакт: фізична присутність близьких або значущих людей [9, 10].

Другий рівень – адаптація. Особистість вибудовує новий функціональний ритм. Тривожність частково знижується, повертається здатність до цілеспрямованої діяльності. Психологічна комфортність відновлюється у звичних соціальних колах. Завдання – розбудова адаптивних копінг-стратегій: рутина, збереження ролей, короткострокове цілепокладання. Ключові ресурси – соціальна підтримка та академічна чи професійна залученість [7].

Третій рівень – осмислення. Людина шукає відповідь на питання: «навіщо це все і яке моє місце в цьому?». Виникає потреба у значущій діяльності, у відчутті власного внеску. Психологічне благополуччя зростає у тих, хто знаходить відповіді. Концепція

«трагічного оптимізму» Франкла описує саме цей рівень: здатність зберігати сенс попри страждання [3]. Ключові ресурси – волонтерство, фах, творчість, духовність.

Четвертий рівень – посттравматичне зростання (PTG). Частина людей – передусім волонтери, медики, родини військовослужбовців – повідомляють про глибокі позитивні зміни: переоцінку цінностей, поглиблення стосунків, відкриття нових смислів. Це не заперечення страждання, а його трансформація у джерело особистісного розвитку [3]. Максименко (2023) наголошує: резильєнтність в умовах воєнного часу передбачає не просто «повернення до норми», а трансформаційне зростання через випробування [11]. Ключові ресурси – рефлексія, екзистенційна осмисленість, глибокі стосунки.

Соціальна підтримка є критичним ресурсом на всіх чотирьох рівнях – але виконує різну функцію. На першому – стабілізуючу: «я не один». На другому – адаптивну: «є люди, які допоможуть». На третьому – осмислювальну: «разом ми робимо щось важливе». На четвертому – трансформаційну: «через стосунки я стаю кращим». Саме тому ізольована людина є найуразливішою незалежно від рівня. Рупенко et al. (2023) підтвердили: відчуття «я потрібен людям» є одним із найпотужніших буферів проти ПТСР [10]. Cohen & Wills (1985) ще у класичній роботі довели: соціальна підтримка діє і як основний захист від дистресу, і як буфер між стресором і реакцією [12].

Висновки і перспективи подальших розвідок.

Психологічна комфортність і психологічне благополуччя – концептуально відмінні конструкти з різною природою і різними механізмами. Перша є диспозиційною trait-характеристикою реляційного характеру, яка руйнується воєнним стресом першою і відновлюється через соціальний контакт. Друге є конструктом вищого порядку (trait + state), що зазнає диференційованої деструкції за своїми вимірами і здатне до часткового відновлення навіть під час активного конфлікту.

Запропонована модель чотирьох рівнів психологічного відновлення (стабілізація – адаптація – осмислення – зростання) дозволяє адресувати психологічну підтримку відповідно до актуального стану людини. Не уніфіковані підходи, а чуйна відповідь на поточний рівень – ось принцип ефективної інтервенції. Провідні ресурси на всіх рівнях – соціальна підтримка та екзистенційна осмисленість.

Перспектива подальших розвідок – емпірична верифікація запропонованої моделі на репрезентативній вибірці із застосуванням батареї валідизованих інструментів: шкали психологічного благополуччя Ryff (PWB-18), шкали резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-10) та шкали сприйнятого стресу (PSS-10).

Список використаних джерел

1. Kurapov A, Pavlenko V, Drozdov A, Bezliudna V, Reznik A, Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *J Loss Trauma*. 2023;28(2):167–174. doi:10.1080/15325024.2022.2084838
2. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Chiang SK, et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war. *Sci Rep*. 2023;13:3602. doi:10.1038/s41598-023-28729-3
3. Bonanno GA. The resilience paradox. *Eur J Psychotraumatol*. 2021;12(1):1901004. doi:10.1080/20008198.2021.1901004
4. Яворська ГХ. Психологічна комфортність особистості: теоретичні засади. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2020;вип. 3:45–52.
5. Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull*. 1984;95(3):542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
6. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? *J Pers Soc Psychol*. 1989;57(6):1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
7. Klimanska M, Danyliuk I, Shykovets S. Ukrainian students' well-being during war: challenges and coping strategies. *Front Psychol*. 2023;14:1185577. doi:10.3389/fpsyg.2023.1185577

8. Isralowitz R, Reznik A, Sarid O, Peled A, Ruscu A, Kurapov A. Gender differences in war-related psychological distress and well-being among Ukrainian university students. *Front Psychiatry*. 2024;15:1349832. doi:10.3389/fpsy.2024.1349832
9. Hobfoll SE. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol*. 1989;44(3):513–524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513
10. Pypenko IS, Stadnik AV, Melnyk YB, Mykhaylyshyn UB. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *Int J Sci Annals*. 2023;6(2):20–31. doi:10.26697/ijsa.2023.2.2
11. Максименко СД. Психологічна резильєнтність особистості в умовах воєнного часу. *Психологічний часопис*. 2023;9(1):9–24.
12. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*. 1985;98(2):310–357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310

REFERENCES

1. Kurapov A, Pavlenko V, Drozdov A, Bezliudna V, Reznik A, Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *J Loss Trauma*. 2023;28(2):167–174. doi:10.1080/15325024.2022.2084838 [in English].
2. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Chiang SK, et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war. *Sci Rep*. 2023;13:3602. doi:10.1038/s41598-023-28729-3 [in English].
3. Bonanno GA. The resilience paradox. *Eur J Psychotraumatol*. 2021;12(1):1901004. doi:10.1080/20008198.2021.1901004 [in English].
4. Yavorska HKh. Psykholohichna komfortnist osobystosti: teoretychni zasady [Psychological comfort of personality: theoretical foundations]. *Naukovyi visnyk KhDU. Seriya «Psykhologichni nauky»*. 2020;3:45–52. [in Ukrainian].
5. Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull*. 1984;95(3):542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542 [in English].
6. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? *J Pers Soc Psychol*. 1989;57(6):1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069 [in English].
7. Klimanska M, Danyliuk I, Shykovets S. Ukrainian students' well-being during war: challenges and coping strategies. *Front Psychol*. 2023;14:1185577. doi:10.3389/fpsyg.2023.1185577 [in English].
8. Isralowitz R, Reznik A, Sarid O, Peled A, Ruscu A, Kurapov A. Gender differences in war-related psychological distress and well-being among Ukrainian university students. *Front Psychiatry*. 2024;15:1349832. doi:10.3389/fpsy.2024.1349832 [in English].
9. Hobfoll SE. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol*. 1989;44(3):513–524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513 [in English].
10. Pypenko IS, Stadnik AV, Melnyk YB, Mykhaylyshyn UB. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *Int J Sci Annals*. 2023;6(2):20–31. doi:10.26697/ijsa.2023.2.2 [in English].
11. Maksymenko SD. Psykholohichna rezylentnist osobystosti v umovakh voiennoho chasu [Psychological resilience of personality under wartime]. *Psykhologichnyi chasopys*. 2023;9(1):9–24. [in Ukrainian].
12. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*. 1985;98(2):310–357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310 [in English].