

ОЦІНКА ГРОМАДЯНАМИ УКРАЇНИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гриценок Л. І. (ORCID ID: 0000-0002-0055-2185)

Імшенецька І. А.

Благополуччя нації – питання, що турбує учених всього світу і актуальність якого для українських науковців останнім часом різко зросла. Для українців травмівний вплив російського вторгнення комбінується із медіанебезпеками, спричиненими розвитком цифрових технологій і ворожими деструктивними інформаційними впливами, посилюється тиском вимушеної «дистанційності» освітніх і соціальних практик, яка склалася іще з початком «ковідної» пандемії 2019 року. Згідно ВООЗ стан психологічного благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти відображає стан її психічного здоров'я [1, с. 187]. Психологічне благополуччя можна визначити як суб'єктивне переживання особистості, яке ґрунтується на позитивному ставленні до себе і свого минулого, наявності цілей та занять, що додають життю сенсу, а також на здатності виконувати вимоги повсякденного життя, відчувати задоволення від розвитку і самореалізації та від стосунків із іншими людьми, пронизаними турботою і довірою при збереженні здатності наслідувати власні переконання [1, с. 190].

Періодично здійснюються спроби встановити єдиний показник благополуччя / добробуту (well-being). Частина дослідників центральним показником психологічного благополуччя пропонують розглядати рівень задоволеності власним життям. Наприклад, вчені Hall, Jon & Barrington-Leigh, Christopher & Helliwell, John, у звіті Інституту економічних досліджень імені Лейбніца при Мюнхенському університеті 2010 року, вказують, що «найсильнішим кандидатом» в показники благополуччя на противагу ВВП є всеосяжна міра того, як ми *ставимося до свого життя* [4, с. 9]. Інші віддають перевагу вивченню різних складових: інтелектуальна, соціальна, життєстійкості, когнітивної ефективності, самооцінки, треті відштовхуються від встановлення дефіцитарних, хворобливих станів та невдоволення як бар'єрів досягнення доброго буття.

Для розв'язання проблем, пов'язаних із психологічним благополуччям (добробутом) українців, важливим виявляється не просто констатація травмівного впливу війни. Існує загальносвітова тенденція відходу від дефіцитарного підходу у вивченні благополуччя (що саме спричинює обмеження, хворобливий стан, неможливість повноцінно функціонувати чи

почуватися задоволеним життям) до підходу можливостей (дуже узагальнено - як реалізовуватися і почуватись щасливим). Тому і в сучасних дослідженнях українських вчених (як от Титаренко Т. М., Бал Ю.М., Дзюбка Л.В. та ін.) велика увага приділяється не стільки визначенням станів людини та факторів, що впливають на психологічний добробут, стільки питанню – як повноцінно жити після травми, виживати і зберігати фізичне та психічне здоров'я в умовах пролонгованого травмівного впливу та, зокрема, обнадійливому феномену посттравматичного зростання [3]. Відстеження загального стану, в якому перебуває населення України, різноманітні соціальні групи, дозволяє фіксувати і своєчасно реагувати на рівень і характер об'єктивної потреби в психосоціальній підтримці та підвищувати готовність населення скористатися наявними ресурсами.

Наразі маємо на меті представити дані двох діагностичних зрізів Інституту соціальної та політичної психології НАПН України 2022 та 2023 років.

Дослідження “Психологічний стан населення України в умовах повномасштабної війни”, методологія якого розроблена Інститутом соціальної та політичної психології (наук. кер. Найдьонова Л.А.), було проведене компанією Kantar Україна за фінансової підтримки БФ UAF Coin в другій половині 2022 року на вибірці 1014 респондентів з різних регіонів України. Індекс психологічного благополуччя (ІПБ) українців всіх демографічних груп на час дослідження зафіксовано на рівні вище середнього (6,66 балів з 9-ти можливих). Серед складових психологічного благополуччя найвищим по вибірці був індекс самооцінки (7,31), найнижчою за рівнем і при цьому середньою за абсолютними показниками стала емоційна складова (індекс емоційного інтелекту = 6,32 - значущо вище «нейтральних» 5 балів). Попри тривожні очікування, пов'язані з наслідками широкомасштабного вторгнення, в структура загального ІПБ українців не мала дефіцитарних складових в жодній із демографічних груп та регіонів. Хоча варто зауважити, що суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб, котрі продовжують перебувати в евакуації (6,37), виявилась дещо нижчою, ніж у когортах тих, хто залишався вдома (6,65) або вже встиг повернутися (6,79). У осіб, які не планували повертатися, показники індексів благополуччя виявились найнижчими не тільки на загальному масиві респондентів, а і в порівнянні з тими, хто так само ще перебуває в евакуації, але планує повернення. Психологи (Чуніхіна С.Л.) пов'язують несподівано високий ІПБ українців із психологічною мобілізацією у суспільстві, при тому, що 40% опитаних пережили ситуацію загрози власному життю або були безпосередніми свідками таких загроз у зоні бойових дій чи під обстрілами,

понад 41% мали родичів чи близьких у зоні бойових дій, 16% втратили близьких, 6% зазнали безпосередньої загрози насильства чи стали свідками таких загроз в окупації, а кожен двадцятий (5%) пережив або був свідком усіх типів травмівних подій (зазнав гіперкумулятивної травматизації). Однак такий ефект мобілізаційного ресурсу може вичерпатися в умовах, коли ситуація воєнного стану пролонгується на невизначений термін.

Попри суб'єктивну досить оптимістичну оцінку власного стану, за об'єктивними даними 57% респондентів перебували у зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), і всього кожен 9-10-й із більш ніж 1 тис. опитаних не мав жодного із його симптомів. 23% мали бажання але не змогли (не зуміли) звернутися до психолога, отож реалізували це бажання всього 3% респондентів. Бар'єрами отримання психологічної підтримки для українців є низький рівень психологічної культури, відсутність загальноприйнятої практики звертатися за допомогою до фахівців ментального здоров'я, звичка не звертатися взагалі за винятком невідкладних станів (якось буде, я не хворий), оплата (це дорого). Близько 30% опитаних декларували готовність отримувати психологічну допомогу лише на безоплатній основі, що посилює роль державних інституцій та всіляких благодійних фондів і волонтерських ініціатив.

Масове опитування, окремі результати якого наводимо далі, проведено Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України спільно з Асоціацією політичних психологів України методом інтерв'ю на початку травня 2023 року. Вибірка квотна, репрезентує доросле населення України віком від 18 років за віком, статтю, рівнем освіти, національною належністю. Опитано 2000 респондентів у всіх регіонах України за винятком тимчасово окупованих територій. Похибка вибірки склала 3,2%. Для аналізу регіональних особливостей використано умовний поділ областей України на 4 макрорегіони (Західний, Центральний, Східний та Південний). Опитування є черговим етапом багаторічного моніторингу стану суспільної свідомості в Україні [2].

Апелюючи до згаданих вище Джона Холла, Крістофера Баррінгтона-Лі, Джона Геллівела [4], візьмемо оцінку рівня задоволеності своїм життям в якості одного із критеріїв психологічного благополуччя українців. Для цього розглянемо, як розподілилися відповіді на одне із запитань моніторингової анкети “Чи задоволені Ви своїм життям загалом?”

Попри воєнний стан у травні 2023 року кожен третій українець (31%) вказав, що загалом задоволений власним життям. З них «цілком задоволеним» виявився лише кожен двадцятий (4,8%), а от «не задоволених» своїм життям було значно більше – майже кожен другий (47,7%). Частина респондентів, які

не змогли визначитися із відповіддю(19,4%) є відносно стабільною для останніх 5 років моніторингу [2].

У *регіональному* розрізі на момент опитування із урахуванням безпекової ситуації очікувано найбільш «задоволеними» виявилися жителі західних областей (39,3%), при цьому демонструючи значущо нижчий від середнього по вибірці відсоток незадоволених (36,3%) і традиційно вищу в цьому регіоні частку «обережних» громадян, кому «складно відповісти» (24,3%). Як бачимо, різниця між частками задоволених і незадоволених в західних областях знаходиться в межах статистичної похибки. Знов же очікувано значущо меншою є частка задоволених (24%) як і більшою частка незадоволених (59,2%) серед жителів східних областей, включаючи ВПО. Схожа тенденція в південних областях, де при меншій частці «задоволених» (27,1%) (різниця перебуває на межі статистичної похибки) кількість незадоволених (58,7%) значущо більша, ніж у західних та центральних областях. У згаданих областях (умовно «Південний» та «Східний» регіони) багато опитаних безпосередньо перебували чи перебувають під обстрілами або є ВПО і інтенсивніше емоційно залучені в ситуацію воєнного стану, серед них значущо менша частка тих, кому «важко відповісти» (16,9% у східних і 14,2% у південних областях). Спостерігається специфіка оцінки задоволеності власним життям і у *віковому* розрізі. Когорта 30-55 річних практично відтворює співвідношення задоволених-незадоволених по вибірці загалом (33,2% задоволених проти 47,9% незадоволених). Найбільше задоволених в молодшій віковій групі 18-29 років (37,8%), а незадоволених серед них хоча і найменше порівняно з іншими віковими групами, їх однак більше ніж задоволених (43%). Найуразливішою виявилася старша вікова когорта від 56 років. Задоволеними серед них є лише кожен четвертий (25,9%), що на третину менше ніж по вибірці загалом, і вдвічі менше, аніж незадоволених в цій віковій категорії (52,9%). Старшим респондентам також значно частіше було важко визначитися щодо відповіді (21,2 %).

Як бачимо, стан психологічного благополуччя населення по осі «задоволення-незадоволення власним життям» має певні вікові та регіональні особливості, які необхідно враховувати в плануванні державної політики та організації заходів з соціально-психологічної підтримки населення та психологічної реабілітації. Висока самооцінка психологічного благополуччя не виключає розвитку посттравматичних розладів, але особистий досвід переживання травматичних ситуацій людиною не впливає напряму на рівень травматизації і може бути опорою в мобілізації ресурсів для посттравматичного зростання. Для отримання населенням адекватної допомоги важливо не тільки формувати систему і розвивати мережу надання доступних психосоціальних

послуг, а і масштабно працювати над підвищенням рівня психологічної культури громадян, обізнаністю щодо можливостей отримання підтримки та дестигматизацією в масовій свідомості самого факту звернення до фахівців – психологів та психотерапевтів.

Список використаних джерел

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Т.2. Гол.ред. Л. Царенко. Київ: ОБСЄ, 2018. 240 с.

2. Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення (за даними всеукраїнського репрезентативного опитування, проведеного 8-18 травня 2023 року) Інститут соціальної та політичної психології: веб-сайт. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/07/opyt2023.pdf>

3. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с.

4. Hall, Jon & Barrington-Leigh, Christopher & Helliwell, John. (2010). Cutting through the Clutter: Searching for an Over-Arching Measure of Well-Being. CESifo DICE Report. 8. 8-12.

Гриценко Людмила Іванівна (ORCID ID: 0000-0002-0055-2185), науковий співробітник науково-організаційного відділу Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (м. Київ, Україна)

Імшенецька Інна Анатоліївна, в.о. начальника науково-організаційного відділу Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (м. Київ, Україна)

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО УСВІДОМЛЕННЯ (Майндфулнес) В УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Каплуненко Я. Ю. (ORCID ID: 0000-0001-7369-8495)

Термін «майндфулнес» (mindfulness) з англійської перекладається як «усвідомлення», «уважність», «зосередженість» та розуміється як безоцінкова зосередженість уваги на поточному моменті реальності, з повним прийняттям та зауваженням різних її аспектів, без спроб їх інтерпретації (Кабат-Зінн, 2003).

Усвідомлення виступає як одна із форм переживання дійсності, яка дозволяє людині рефлексувати (відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаючи їх аналізу та критиці. Засновником концепту вважається