

5. Кузнецова О. В. Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Ужгород, 2023. Вип. 1. С 67-72. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.13>.

6. Чернобровкін В. М., Морозова, О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. Вип 5 (1), 2021. https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547.

7. American Psychological Association. 2023. Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>.

8. Chudzicka-Czupala, A., Hapon, N., Chiang, S. K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y. L. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. Scientific reports, 13, 3602. 2023 <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>.

9. Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 57(9), 1807–1816. 2022. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>.

УДК 159.9.

Титаренко Тетяна Михайлівна,

доктор психологічних наук, професор,

дійсний член НАПН (академік),

головний науковий співробітник,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

<https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК СПОСІБ НАБЛИЖЕННЯ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ

Тематика ставлення людини до власного здоров'я у загрозованих воєнних обставинах є актуальним науковим завданням, що сприяє інтенсифікації міждисциплінарного обміну у дослідженнях, пов'язаних із задоволеністю життям, психологічним добробутом, можливостями самовідновлення.

Вочевидь війна не сприяє ні збереженню повноцінного здоров'я, ні, відповідно, його позитивному оцінюванню з боку людини. А низька самооцінка здоров'я підтримує і провокує різноманітні нездорові поведінкові прояви. Так, огляд 21 дослідження психічного здоров'я і благополуччя вимушених мігрантів з нашої країни показав великі проблеми з психічним здоров'ям, ПТСР, наслідками травмування [1].

Висока самооцінка себе, власного здоров'я є психологічним ресурсом, на який люди спираються у важкі часи. Водночас тривожність, самотність, зниження соціальних контактів погіршує ставлення до здоров'я [2]. Численні дослідження свідчать, що успішна комунікація, достатня кількість просоціальних зв'язків, прояви альтруїстичної поведінки найбільше сприяють психологічному добробуту. Різні аспекти добробуту – психологічний, фізичний, соціальний – тісно пов'язані зі ставленням людини до власного здоров'я [3].

Намагаючись адаптуватися до воєнної повсякденності, зменшити її негативний вплив, людина активно випробовує різні варіанти ставлення до себе, свого здоров'я і тих подій, що відбуваються навколо. **Метою** дослідження є з'ясування впливу ставлення до здоров'я на психологічний добробут під час війни.

Різні інтерпретації воєнних загроз у зв'язку з оцінкою власної витривалості, стійкості, адаптивності чи то додають сили, збільшують ресурси, чи, навпаки, призводять до пригніченості та виснаженості. Це припущення перевірялося у ході якісного дослідження, проведеного у першому кварталі 2025 року. Респондентам-добровольцям загальною кількістю 328 чоловік було запропоновано письмово поміркувати на тему «Як зберегти себе під час війни». В невеличких історіях про власне життя, які писали респонденти, чимала увага приділялася щоденним загрозам, що їх несе війна. Крім того, респонденти оцінювали актуальний стан власного здоров'я порівняно зі станом, який у них був до війни, писали про зміни у поведінці, звичках і способах самовідновлення.

Описуючи щоденні загрози, респонденти акцентували увагу на нестабільності, непередбачуваності повсякденного життя з його постійним стресом; писали про зростання небезпеки, викликані ракетними атаками, можливими прильотами, відсутністю укриттів та можливою подальшою інтенсифікацією аж до хімічних і ядерних атак агресора. Серед наслідків цих загроз вони найчастіше називали погіршення власного психологічного здоров'я: появу депресивних симптомів, стану повної розгубленості, зростання тривоги, страху, у тому числі за життя близьких. Менше уваги зверталось на проблеми

із здоров'ям соматичним, на загострення хронічних хвороб чи появу нових на тлі перманентного стресу.

Зміни у власному здоров'ї описувала більшість респондентів, підкреслюючи, що саме війна стала впливовим чинником, від якого тепер залежить їхній психологічний добробут. Йшлося не лише про негативні зміни, а і про зміни цілком позитивні. Це може бути пов'язане з тим, що у жорстких умовах загрози життю чимало людей перестає звертати увагу на власні нездужання. Буває, що люди позитивно оцінюють несподівану для себе стійкість, витривалість, здатність адаптуватися до загрозливих життєвих обставин. Крім того, дехто описує власне ставлення до здоров'я, не орієнтуючись на порівняння довоєнного і воєнного життя, а керуючись свіжими враженнями, самопочуттям останнього тижня чи навіть двох-трьох днів.

Невелика частина респондентів стверджувала, що в їхньому житті не виникло ніяких загроз. Можливо, вони не готові були розкрити власне ставлення до цієї проблеми, або дійсно не усвідомлювали, що певні загрози на них все ж діють. Навіть якщо загроза обстрілів у їхньому регіоні не є актуальною чи за віком вони не бояться опинитися на фронті. Дещо більше людей наполягала на тому, що їхнє здоров'я за три роки війни залишилося незмінним, стабільним. І такі твердження могли бути пов'язаними з небажанням усвідомлювати негативні симптоми, відверто говорити про них, у такий спосіб їх наявність «легалізуючи», інколи посилюючи.

Самооцінка здоров'я під час війни великою мірою залежить і від того, як людина ставилася до свого здоров'я у мирному житті, не надаючи цьому спеціальної уваги. Інколи саме війна з її екстраординарними обставинами дає змогу кардинально переглянути власну самооцінку і підвищити її, бо, виявляється, людина здатна долати випробування, підтримувати оточення, відновлюватися і рухатися вперед. Так зростає самоповага, що включає і повагу до власного тіла, організму, мозку з їхніми несподіваними вміннями і можливостями.

Найчастіше не бачать змін у власному здоров'ї молоді респонденти, найрідше – представники старшої групи. Оцінки старших, які бачать певну динаміку, радше обережно песимістичні. Серед людей найбільш працездатного віку (25-45 років) приблизно чверть фіксує погіршення стану здоров'я в часи війни.

Спосіб спонтанного коригування ставлення до власного здоров'я – це внесення певних змін у звичний стиль свого життя, у типові поведінкові прояви. Вдале коригування власного стилю життя актуалізує більшу стійкість, пружність, резильєнтність, допомагаючи людині підтримати здоров'я, вистояти, не зламатися. Респонденти

вказують у своїх текстах, що вони свідомо збільшили щоденну кількість практик, пов'язаних із фізичною активністю, значно більше уваги звертають тепер на корисну, здорову їжу, дають собі змогу більше відпочивати, спати, гуляти на свіжому повітрі. Це впливає на якість спілкування, коли людина більше часу проводить із сім'єю, перестає бути дуже вимогливою до своєї дитини, уважніше піклується про здоров'я домашніх улюбленців (собак, котів тощо). Крім того, респонденти покращують самопочуття, зменшують симптоми депресії, приділяючи більше уваги молитвам чи медитативним практикам, обмежуючи себе у скролінгу новин.

Але зустрічається і варіанти невдалого коригування власного життєвого стилю, і тоді психологічний добробут падає. Наприклад, людина не дозволяє собі достатнім чином відпочивати, забороняє розваги, приємні покупки. Або, навпаки, людина вдається до марнотратства, вважаючи, що живе цей день як останній, тому не треба собі ні в чому відмовляти. Нерідко зустрічаються охолодження у стосунках, навіть відмова від звичних комунікацій, усамітнення. На жаль, не поодинокі і випадки повного байдикування, коли людина не шукає нову роботу, втративши попередню, а натомість збільшує щоденне вживання алкоголю, повертається до шкідливих звичок, з якими вже давно розпрощалася, виправдовуючи себе тим, що йде війна. Розгубленість і шок, які переживаються як наслідок воєнних загроз, намагаються інколи зменшити постійним читанням новин, що тільки погіршує стан.

Серед мирних мешканців України, що взяли участь у дослідженні, превалюють корисні, конструктивні зміни у стилі життя, мета яких – самозбереження і покращення психологічного добробуту, незважаючи на екстраординарні обставини. Зоною зростання тут є такі сфери змін, як набування нових знань, покращення різноманітних компетентностей (навички володіння зброєю, домедичної допомоги, тайм-менеджменту) та створення більш безпечних, екологічних умов життя.

Відчутний потенціал мають і саморегулятивні практики, збільшуючи які люди вчаться брати на себе відповідальність за те, що з ними відбувається, і бачать, що можуть самостійно надати собі вчасну допомогу. Ресурсною є стійка настанова щодо якомога більш здорового способу життя навіть в умовах війни, не відкладаючи на більш спокійні часи. Наявність такої настанови певною мірою детермінує поведінку людини, робить її життєві вибори більш продуманими, зваженими.

Ресурси самовідновлення накопичуються завдяки мережі соціальних контактів, зв'язків з іншими, підвищенню рівня освіти, наявних знань, набутих компетентностей. Мають позитивний вплив на самооцінку здоров'я і соціальний статус, професія, ступінь визнання у соціумі. Всі ці нематеріальні ресурси непомітно, але неухильно збільшують психологічний добробут людини, її мобільність, готовність змінюватися, активніше пристосовуватися до змінних зовнішніх обставин. Як і фінансовий капітал, психологічний капітал можна накопичувати, щоб вчасно і дозовано використовувати, а можна швидко і безсистемно витрачати. Якщо діяти продумано і послідовно, цінуючи свої ресурсні накопичення, то завжди забезпечуються нові рівні свободи та ступені захищеності.

Висновки.

Ставлення до власного здоров'я як до реальності, на яку людина може активно впливати, сприяє переосмисленню, асиміляції набутого від час війни досвіду, а спосіб інтерпретації пережитого має вирішальне значення для досягнення більш усталеного почуття внутрішньої збалансованості, рівноваги, психологічного добробуту.

У загрозованих воєнних обставинах, які потенційно є небезпечними і мають тенденцію перетворюватися на травматичні, психологічний добробут великою мірою залежить від того, чи вдається людям вчасно враховувати ступінь небезпеки, але не драматизувати її. Здатність переключатися, змінювати домінанту, проявляти гнучкість стає все більш бажаною, затребуваною.

Наявні ресурси накопичуються у її психологічному капіталі, і відповідальність людини за його статус стає першочерговим завданням. Серед доступних і важливих способів накопичення психологічного капіталу у виснажливих і небезпечних життєвих ситуаціях слід назвати явище самотурботи. Брак самоприйняття, погане ставлення до власного здоров'я, надмірна вимогливість і самокритичність небезпечні для психологічного добробуту, особливо у часи важких випробувань.

Спеціалістам-психологам і психотерапевтам слід прицільно працювати з підвищенням уваги людини до себе, власного здоров'я. Практики самозбереження разом із підвищенням адекватності самооцінки здоров'я та відмовою від ілюзорно-оптимістичних самоочікувань сприяють поповненню ресурсного потенціалу.

Список використаних джерел

1. Ellis E., Hazell C., Mason O. The mental health of Ukrainian refugees: a narrative review. *Academia Medicine*. 2024. Vol.1. URL: <https://doi.org/10.20935/AcadMed6232>

2. Calvey B., McHugh Power J., & Maguire R. Expecting the best or fearing the worst: Discrepancies between self-rated health and frailty in an ageing Irish population. *British Journal of Health Psycholog.* 2022. Vol.27, no.3. P.971–989. URL: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12585>.

3. Stinson, D. A., & Fisher, A. N. Self-Esteem and Health. *The Wiley Encyclopedia of health psychology*, 2020. P. 615-621. URL: <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch112>

УДК 159.9

*Федотова Світлана Сергіївна,
аспірант кафедри психології
діяльності в особливих умовах,*

Національний університет цивільного захисту України

ЗМІНИ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

Модель часової перспективи в психіці людини активно досліджувалась західними колегами (Zimbardo & Boyd et al.). Авторами було виокремлено види сприйняття періодів: минулий негативний, минулий позитивний, теперішній фаталістичний, теперішній гедоністичний, майбутній. Виходячи з цього, здійснюються спроби побудови психологічного портрету людини. Наприклад, припускається, що для людей із фіксацією на майбутніх цілях більш притаманна здатність відмовлятися від певних благ у теперішньому [1].

Існує поняття суб'єктивного плину часу. За інформацією з низки досліджень, на цей феномен впливають різні характеристики, зокрема вік людини. В публікаціях зазначається, що чим старша людина – тим швидшим є її суб'єктивне відчуття плину часу. Це пов'язують із процесами навчання та адаптації. На думку дослідників, у різні вікові періоди фокус на часові проміжки може змінюватися, що не виключає уваги до інших, але водночас може існувати провідна фіксація на конкретному періоді. Також, в деяких матеріалах зазначається про вплив тривожних станів на сприйняття ходу часу у респондентів. [2; 3].

Також серед факторів, пов'язаних зі сприйняттям часу, виділяють такі: гендер, моторна активність, наявність дітей, розумові здібності тощо [3].