

УДК 32:159.9
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>

ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ СТАНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИЦЬ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВИХ ТА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дорожкін В. Р.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. Степана Бандери, 12, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-7755-1343
v.dorozhkin1975@gmail.com*

Лазоренко Б. П.

*кандидат філософських наук, доцент,
провідний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості
Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України
вул. Андріївська, 15, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-2113-0424
bolaz@ukr.net*

Ключові слова: *працівниці освіти, посттравматичні стресові стани, психологічне благополуччя, стратегії збереження психологічного благополуччя.*

Мета статті – визначити взаємозв'язок між посттравматичним стресовим станом (далі – ПТСС) та психологічним благополуччям (далі – ПБ) працівників освіти прифронтових та деокупованих територій, а також з'ясувати провідні стратегії збереження ПБ в умовах війни.

Методи дослідження. Для дослідження ми використали опитувальник «Перелік симптомів ПТСР», адаптований для українського населення В. Безшейко, та адаптований С. Карскановою опитувальник «Шкала ПБ» К. Ріфф. З метою виявлення позитивних стратегій збереження ПБ ми провели семантичний аналіз основних шкал опитувальника К. Ріфф. Вибірку нашого дослідження становили 37 жінок – працівниць освіти віком від 21 до 62 років.

Результати. З'ясовано, що з 37 досліджуваних лише 12 осіб (32,4%) мали високий рівень ПТСС, 10 осіб (27%) – середній і 15 осіб (40,6%) – низький. Виявлено здатність більшості досліджуваних підтримувати високий (56,8 %) і середній (24,3%) рівні ПБ. Лише 18,9% з них відзначили низькі показники ПБ. Виділено дві групи досліджуваних зі своєрідним поєднанням рівнів ПТСС і ПБ. Перша група (7 осіб, 18,9%) з високим рівнем ПТСС та високим і середнім рівнем ПБ має тенденцію до формування посттравматичного особистісного зростання. Друга група (5 осіб, 13,5%) з високим рівнем ПТСР і низьким рівнем ПБ має схильність до формування ПТСР. Визначено позитивні стратегії збереження ПБ працівників освіти в умовах війни. Основні з них: довіра до себе та свого оточення, турбота про спільне благополуччя, відкритість до новизни та особистісних змін.

Висновки. З'ясовано можливість для осіб, які перебувають на прифронтових чи деокупованих територіях, уникнути отримання високого рівня ПТСС і підтримувати високий рівень ПБ.

POST-TRAUMATIC STRESS STATES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EDUCATIONAL EMPLOYEES IN FRONT-LINE AND DE-OCCUPIED TERRITORIES IN WAR CONDITIONS

Dorozhkin V. R.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor;
Professor at the Department of Theoretical and Practical Psychology
National University "Lviv Polytechnic"
Stepana Bandera str., 12, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7755-1343
v.dorozhkin1975@gmail.com*

Lazorenko B. P.

*Ph.D. in Philosophy, Associate Professor,
Leading Researcher at the Department of Social Psychology of Personality
Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Sciences of Ukraine
Andriivska str., 15, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2113-0424
bolaz@ukr.net*

Key words: *female educational employees, post-traumatic stress states, psychological well-being, strategies for maintaining psychological well-being.*

The purpose of the article is to determine relationships the ratio of post-traumatic stress states (hereinafter – PTSS) and psychological well-being (hereinafter – PWB) of female educational employees in the front-line and de-occupied territories and also to clarify leading strategies preservation PWB in war conditions.

The research methods. For our investigating we used the questionnaire "List of PTSD symptoms" adapted for the Ukrainian population by V. Bezsheyko and adapted by S. Karskanova questionnaire "PWB Scale" by K. Riff. In order to find out the positive strategies for the preservation of PWB we carried out semantic analysis of the main scales of the K. Riff questionnaire. The sample of our study consisted of 37 female educational employees, aged from 21 to 62 years.

The results. It turned out that only 12 people (32.4%) out of 37 subjects had high PTSS levels, 10 people (27%) – medium, and 15 people (40.6%) – low. The ability of the majority of the subjects to maintain high (56.8%) and medium (24.3%) levels of PWB was revealed. Only 18.9% of the subjects noted low PWB indicators. Two groups of subjects with peculiar combinations of PTSS and PWB levels were distinguished. The first group (7 people, 18.9%) with a high level of PTSS and high and average PWB has a tendency to form post-traumatic personal growth. The second group (5 people, 13.5%) with a high level of PTSS and a low level of PWB has the tendency to form PTSD. There were determined positive strategies for preserving the PWB of female educational employees in war conditions. The main ones are: trust in oneself and one's environment; concern for common well-being; openness to novelty and personal changes.

Conclusions. There has been clarified the possibility of an individual who is in front-line and de-occupied territories to avoid acquiring a high level of PTSS and maintain a high level of PWB.

Постановка проблеми. Особливістю повномасштабної військової агресії Росії є геноцидна спрямованість ідеологемі «руського міра» проти всього українського – держави, суспільства, культури і освіти. Відповідна політика агресора передбачала реалізацію цієї ідеологемі на загарбаних агресором територіях. Її негативним результатом є значна психотравматизація мешканців цих територій, зокрема працівників освіти. Тому важливим соціальним та політичним завданням української держави та суспільства є повноцінне відновлення освітнього процесу на деокупованих і прифронтових територіях. У зв'язку із цим дослідження стану психологічного благополуччя працівників освіти, стратегій його відновлення є однією із важливих умов вирішення цього завдання.

Дослідженню ПБ особистості загалом і працівників освіти зокрема присвячена значна увага як зарубіжних, так і вітчизняних авторів. Низка зарубіжних дослідників сформувавши основні підходи до його концептуалізації, розробила концепт ПБ, визначила його зміст, індикатори, показники, критерії аналізу та оцінювання [14; 15; 21; 22; 18; 23].

Вітчизняні дослідники також вивчали різні аспекти концепту ПБ, зокрема в контексті фахового зростання [7], підвищення ПБ особистості [12], визначення особливостей професійного ПБ освітян [1] та ін.

Проблема ПБ в умовах війни, в тому числі працівників освіти, також привертала увагу і зарубіжних фахівців [17; 20], і вітчизняних дослідників [5; 9; 11], у переході від війни до миру [3]. Українською дослідницею С. Карскановою ще до початку військового нападу Росії на Україну було адаптовано до української популяції опитувальник «Шкали ПБ» К. Ріффа, яким ми скористались у своєму дослідженні [6].

Зазначені роботи послужили вагомою основою для нашого емпіричного дослідження. Проте проблема вивчення стану ПБ працівниць освіти прифронтових і деокупованих територій, його співвідношення із їхніми ПТСС, визначення стратегій його збереження ще не стала предметом дослідження.

Метою статті є визначення стану ПБ працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій, зокрема м. Запоріжжя та м. Херсона, та його співвідношення із їхніми ПТСС, а також з'ясування провідних стратегій збереження ПБ в умовах війни.

Методологія дослідження. Порівняльний аналіз зарубіжних та вітчизняних концепцій ПБ, узагальнення теоретичних і емпіричних досліджень ПБ працівників освіти в тому числі в умовах війни. Для скринінгу та виявлення рівнів ПТСС досліджуваних використані адаптовані В. Безшейко для української популяції Шкали для

клінічної діагностики ПТСП The National Center for PTSD та опитувальник «Перелік симптомів ПТСП» [2]. Для визначення рівнів ПБ досліджуваних учасниць ми застосували адаптований для української популяції С. Карскановою опитувальник «Шкали ПБ» К. Ріффа [6]. Щодо з'ясування провідних позитивних стратегій його збереження проведено змістовий та смисловий аналіз та узагальнення основних шкал опитувальника К. Ріффа.

Організація та проведення емпіричного дослідження.

Емпіричну базу дослідження становили дві групи досліджуваних – освітянки-магістерки кафедри психології Запорізького національного університету (11 осіб віком від 22 до 52 р.) та працівниці шкільної та дошкільної освіти у м. Херсоні (26 осіб віком від 21 до 64 р.). Магістерки були залучені до участі у дослідженні за сприяння завідувачки кафедри психології Н. Губи ЗНУ в процесі проведення спецкурсу з надання першої психологічної допомоги постраждалим в опануванні ними посттравматичних стресових станів, а працівниці освіти м. Херсона завдяки допомозі керівництва закладів освіти міста. Вони також взяли участь у дослідженні в процесі проведення аналогічного спецкурсу. Дослідження проводилось у рамках реалізації проекту, ініційованого Українською асоціацією психотерапевтів і бізнес-тренерів «Психологи на війні» під керівництвом голови організації доктора філософських наук, професора В. Дорожкіна у червні–серпні 2023 р. [16].

У визначенні рівнів та показників проявів ПТСС був використаний згаданий вище адаптований В. Безшейко для української популяції опитувальник «Перелік симптомів ПТСП». Його ми використовували для скринінгу проявів ПТСС у балах шляхом підрахунку, згідно з рекомендацією, загальної кількості балів, позначених опитаним за всіма шкалами. Якщо інтегральна оцінка показника становить 33 і вище балів, то це може свідчити про схильність особи до ПТСП. Проте для встановлення клінічного діагнозу ПТСП вона має пройти відповідне комплексне обстеження у фахівця психіатра. Опитувані, у яких інтегральна оцінка показника ПТСС становила 33 і вище балів, ми віднесли до осіб з його високим рівнем. Інтегральну оцінку від 0 до 32 балів ми поділили на два рівні. Відповідно, осіб, у яких інтегральна оцінка показника ПТСС перебувала в інтервалі від 0 до 16 балів, ми відносили до низького рівня, а осіб із цим показником у інтервалі від 17 до 32 балів – до середнього рівня.

В оцінці рівнів ПБ досліджуваних ми спиралась на відповідні шкали, рівні та чисельні показники в балах згідно з обробкою результатів за опитувальником «Шкали ПБ» К. Ріффа в адаптації С. Карсканової.

Виклад основного матеріалу дослідження. За нашою гіпотезою дослідження передбачалось, що значна кількість його учасниць, які фактично перебували і перебувають в умовах війни, під постійними обстрілами та впливом інших психотравмівних чинників, виявлять такі ж значні показники рівня ПТСС і відповідно низькі показники ПБ. Також на початок дослідження не було сподівань на те, що в таких умовах працівниці освіти взагалі збережуть хоча б середні показники ПБ. Проте отримані результати дослідження стану ПБ і магістерок ЗНУ м. Запоріжжя і працівниць освіти м. Херсона загалом і в частині його співвідношення із станами ПТСС стали для нас загалом несподіваними.

Всупереч нашим песимістичним очікуванням лише 12 осіб (32,4%) із 37 мали високі рівні ПТСС, 27% – середні, а значна частина – 40,6% – низькі (таблиця 1).

Стосовно рівнів ПБ учасниць дослідження маємо такі результати (таблиця 2).

Тобто більшість (понад 80%) досліджуваних показали високі і середні (в межах норми) рівні ПБ.

Отримані результати рівнів ПТСС і ПБ та їх співвідношення окремо по групах магістерок м. Запоріжжя та працівниць освіти м. Херсона подано у наступних таблицях.

Згідно з обробкою матеріалів дослідження рівнів ПТСС та ПБ магістерок кафедри психології ЗНУ (11 осіб) маємо такі результати (таблиці 3 та 4).

Порівнюючи показники ПТСС та ПБ, маємо зазначити, що наші сподівання на те, що особи із низькими показниками ПТСС матимуть високі показники ПБ, набула певного підтвердження. Зокрема, 6 осіб (54,5%) мали високі показники ПБ і низькі ПТСС. Одна особа

Таблиця 1

Рівні ПБ і ПТСС магістерок м. Запоріжжя і працівниць освіти м. Херсона (37 осіб) загалом			
Рівні ПТСС	Рівні ПБ	Кількість	Відсоток %
Високий 2+10	Високий	4	10,8%
	Середній	3	8,1%
	Низький	5	13,5%
Середній 3+7	Високий	2	5,4%
	Середній	6	16,2%
	Низький	2	5,4%
Низький 6+9	Високий	15	40,6%
	Середній	0	0
	Низький	0	0

Таблиця 2

Рівні ПБ магістерок м. Запоріжжя і працівниць освіти м. Херсона (37 осіб) загалом		
Рівні ПБ	Кількість	Відсоток %
Високий	21	56,8%
Середній	9	24,3%
низький	7	18,9%

Таблиця 3

Магістерки ЗНУ м. Запоріжжя. Показники рівня ПТСС згідно зі Шкалою для клінічної діагностики ПТСП та опитувальником «Перелік симптомів ПТСП», адаптація В. Безшейко			
Високий рівень	від 33 балів і вище	2 особи	18,2%
Середній рівень	від 17 до 32 балів	3 осіб	27,3%
Низький рівень	від 0 до 16 балів	6 осіб	54,5 %

Таблиця 4

Магістерки ЗНУ м. Запоріжжя. Показники ПБ згідно з опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація С. Карсканової			
Високі	354 і більше балів	8 осіб	72,7 %
Середні	від 324 до 353 балів	2 осіб	18,2%
Низькі	від 0 до 323 бали	1 осіб	9,1%

(9,1%) мала низький рівень ПБ за високого рівня ПТСС і дві особи із середнім рівнем ПБ мали середні рівні ПТСС. Однак щодо магістерок з'ясувалось, що в умовах повномасштабної фази війни і переживання різного рівня психотравмивних стресогенних чинників із загальної кількості магістерок, які брали участь у дослідженні, їхня більшість виявила високий рівень ПБ (72,7%), але за наявності різних рівнів ПТСС. У тому числі з'ясувалось, що одна особа із високим рівнем ПБ зазначила також високий рівень ПТСС (9,1%) і ще одна особа зазначила середній рівень ПБ у разі високого рівня ПТСС. Це показано у таблиці 5 співвідношення рівнів ПБ та ПТСС магістерок.

Також серед магістерок – представниць інших рівнів ПБ зазначаємо дві особи із середнім ПБ (18,2%) та середнім ПТСС і одну магістерку із низьким ПБ і високим ПТСС, що відповідає нашій початковій гіпотезі про відповідність рівнів ПТСС і ПБ.

Таким чином, всупереч перебуванню у зоні високого рівня психотравмивного стресогенного середовища більшій кількості магістерок м. Запоріжжя вдалося зберегти свою психіку у межах низького рівня ПТСС і забезпечити високий рівень ПБ (72,7%), у тому числі двом особам парадоксально в умовах переживання високого та середнього рівнів ПТСС.

Також розглянемо результати дослідження рівнів ПТСС і ПБ представниць освіти м. Херсона

(26 осіб), які перебували у тимчасовій окупації. Надаємо їх у таблицях 6 та 7.

Також виокремимо працівниць освіти із високим, середнім та низьким рівнем ПТСС.

Працівниці освіти м. Херсона із **високим ПБ** (13 осіб, 50%), які зазначили відповідні рівні ПТСС (таблиця 8).

Працівниці освіти м. Херсона із **середнім ПБ** (7 осіб, 26,9%), які зазначили відповідні рівні ПТСС (таблиця 9).

Працівниці освіти м. Херсона із **низьким ПБ** (6 осіб, 23%), які зазначили відповідні рівні ПТСС (таблиця 10).

Щодо порівняння отриманих результатів рівнів ПБ і ПТСС магістерок м. Запоріжжя і працівниць освіти м. Херсона маємо зазначити їх певну схожість щодо здатності зберегти свою психіку у межах низького рівня ПТСС і забезпечити високий рівень ПБ в умовах війни, перебування в окупації та проживання у зоні постійних обстрілів міста.

Розглядаючи загалом співвідношення рівнів ПТСС і ПБ працівниць освіти м. Запоріжжя і м. Херсона в умовах війни (див. таблицю № 1), маємо зазначити таке. Значній кількості працівниць освіти (понад 80%) вдалося зберегти високий (12 осіб, 56,8%) і середній (10 осіб, 24,3%) рівні ПБ в умовах перебування у зоні дії чинників високого рівня стресогенності та психотравматичності. Це може свідчити про високий рівень

Таблиця 5

Магістерки із високим ПБ (8 осіб, 72,7%), які зазначили відповідні рівні ПТСС		
Рівень ПТСС	Кількість осіб	Відсоток
Високий	1	9,1%
Середній	1	9,1%
Низький	6	54,5%

Таблиця 6

Працівниці освіти м. Херсона. Показники рівня ПТСС згідно зі Шкалою для клінічної діагностики ПТСР та опитувальником «Перелік симптомів ПТСР», адаптація В. Безшейко			
Рівні ПТСС	Показники в балах	Кількість	Відсотки %
Високий рівень	від 33 балів і вище	10 осіб	38,5%
Середній рівень	від 17 до 32 балів	7 осіб	26,9%
Низький рівень	від 0 до 16 балів	9 осіб	34,6 %

Таблиця 7

Працівниці освіти м. Херсона. Показники ПБ згідно з опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація С. Карсканової			
Рівні ПБ	Показники в балах	Кількість	Відсотки %
Високі	354 і більше балів	13 осіб	50%
Середні	від 324 до 353 балів	7 осіб	26,9%
Низькі	від 0 до 323 бали	6 осіб	23,1%

Таблиця 8

Працівниці освіти м. Херсона із високим ПБ, які зазначили відповідні рівні ПТСС		
Рівень ПТСС	Кількість осіб	Відсоток
Високий	3	11,5%
Середній	1	3,8%
Низький	9	34,6%

Таблиця 9

Працівниці освіти м. Херсона із середнім ПБ, які зазначили відповідні рівні ПТСС		
Рівень ПТСС	Кількість осіб	Відсоток
Високий	3	11,5%
Середній	4	15,4%
Низький	0	0

Таблиця 10

Працівниці освіти м. Херсона із низьким ПБ, які зазначили відповідні рівні ПТСС		
Рівень ПТСС	Кількість осіб	Відсоток
Високий	4	15,4%
Середній	2	7,7%
Низький	0	0

резильентності (Лазос, 2018) їхньої психіки щодо впливу психотравмивних чинників зовнішнього середовища на їхнє ПБ.

Особливо нас зацікавила частина працівниць освіти (7 осіб, 18,9%) із високим та середнім ПБ, але з високим рівнем переживання ПТСС, оскільки цей факт суперечить звичайному розумінню того, що особа із високим ПТСС не може перебувати у високому та середньому рівні ПБ (який відповідає середній нормі в умовах звичайного життя). Щодо цього маємо гіпотезу стосовно відповідальності за цей феномен процесу трансформації травмивних стресових станів в особистісне зростання, який зафіксований у багатьох дослідженнях у своєму позитивному результаті як посттравматичне особистісне зростання [8] та відповідних концептах резильентності психіки окремих постраждалих осіб [9]. Дзеркально протилежним цьому явищу є процес травматичної деформації особистості, перебіг травмивних стресових станів із їх завершенням у формі ПТСР, після того, як людина вийшла за межі свого травмивного середовища. У нашому дослідженні маркером *схильності* до такого процесу деформації особистості може бути поєднання у людини високого рівня ПТСС із низьким рівнем ПБ. Це одна особа серед магістерок м. Запоріжжя та чотири особи працівниць освіти м. Херсона (13,5%, від їх загальної кількості). На нашу думку, поєднання використаних нами методик може бути застосоване для більш чіткого визначення *схильності*

осіб, які перебували і перебувають у зоні впливу чинників високого психотравмивного, стресогенного рівня, до розвитку в них ПТСР, з одного боку, та використання вчасної психосоціальної допомоги для трансформації травмивних стресових станів у процес особистісного зростання – з іншого.

Також маємо зазначити більш високий рівень резильентності психіки і підтримки ПБ магістерок м. Запоріжжя порівняно із працівницями освіти м. Херсона. На нашу думку, це може бути пов'язано із тим, що магістерки є професійними психологами і мають можливості застосовувати свої компетенції для відновлення і збереження власного ПБ. Слід брати до уваги і неспівмірність вибірки, а також ту обставину, що м. Запоріжжя перебувало і перебуває у близькості до зони бойових дій, проте не було в окупації, тоді як мешканці м. Херсона її пережили і перебували, в тому числі під час проведення дослідження, у постійному щоденному обстрілі ворога. Доцільно також брати до уваги й те, що відповіді учасниць дослідження певною мірою зумовлені їх суб'єктивним визначенням та самооцінкою своїх станів.

Аналізуючи результати дослідження, ми звернули увагу на певну їх парадоксальність. Це стосується високої резильентності психіки значної частини досліджуваних щодо їхньої здатності уникнути набуття високих рівнів ПТСС і утримання високого рівня ПБ в умовах перебування у високо стресогенному і психотравмивному

середовищі, а також наявності у певної частини досліджуваних високого рівня ПБ у разі високого рівня ПТСС. У зв'язку із цим ми проаналізували та узагальнили змістову і смислову частину інтерпретації шкал ПБ К. Ріфф з метою виокремлення основних особистісних стратегій забезпечення високого рівня ПБ, які, на нашу думку, імпліцитно в них містяться. Згідно з таким аналізом і узагальнення ми отримали такі результати.

Згідно зі шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» ми сформулювали стратегію довіри до себе і свого оточення, піклування про спільне благополуччя.

За шкалою «Автономія» – стратегію самоздійснення, самостійності у керуванні собою та реалізації власних життєвих рішень.

Стосовно шкали «Управління середовищем» – стратегію впевненості і компетентності ефективно взаємодіяти із власним життєвим середовищем.

Стосовно шкали «Особистісне зростання» – стратегію відкритості новому та особистісним змінам, самоздійснення в реалізації власного потенціалу.

За шкалою «Цілі у житті» – стратегію цілеспрямованості та осмисленості власного життя у формуванні та реалізації життєвих цілей.

Згідно зі шкалою «Самоприйняття» – стратегію позитивного ставлення до себе, прийняття себе у різних свої проявах.

Протилежними цим позитивним, суб'єктно орієнтованим на опанування особистістю психотравмивних чинників зовнішнього середовища стратегіям, є стратегії, які особистість може використовувати як засоби позірної адаптації щодо виживання в умовах ворожого їй середовища. На нашу думку, завдяки реалізації та слідуванню саме виокремленим вище позитивним стратегіям особистість може зберігати високий рівень ПБ в умовах війни. У зв'язку з цим доцільним і важливим є надання постраждалим психосоціальної допомоги та застосування позитивних стратегій для сприяння трансформації їх психотравмивних стресових станів у ресурс посттравматичного зростання.

Обмеження дослідження. Цим дослідженням було охоплено незначну частину працівниць освіти, тому отримані результати потребують перевірки на більшій, репрезентативній вибірці. Доцільним у подальших дослідженнях за цим напрямом є розширення відповідної емпіричної бази.

Практична/соціальна значущість дослідження. Упровадження результатів дослідження

сприятиме більш чіткому визначенню схильності осіб, які переживають психотравмивні процеси, до розвитку у них ПТСТР, або особистісного посттравматичного зростання. Також практичне застосування дослідницьких методик сприятиме визначенню осіб, які потребують психосоціальної допомоги, а використання відповідних стратегій сприятиме збереженню ПБ не тільки працівниць різних закладів освіти, але й представників інших професій та груп, які постраждали унаслідок воєнної травматизації, збільшенню можливостей щодо забезпечення перемоги над ворогом.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З'ясована можливість особистості, яка перебуває в умовах війни у прифронтових та деокупованих територіях, уникати набуття високого рівня ПТСС і зберігати високий рівень ПБ і навіть, набуваючи високого рівня ПТСС у такому середовищі, формувати середні та високі рівні ПБ. Згідно зі змістовим та смисловим аналізом шкал опитувальника ПБ К. Ріфф узагальнено провідні стратегії збереження ПБ працівниць освіти. Основними серед них є: самоприйняття себе з різними своїми якостями; довіра до себе і свого оточення, піклування про спільне благополуччя; відкритість новому та особистісним змінам, самоздійснення в реалізації власного потенціалу.

Виокремлено феномен амбівалентності трансформації психотравмивного процесу переживання особистістю негативних стресових станів щодо можливих векторів його розвитку у ПТСТР або в посттравматичне особистісне зростання. Зазначено важливість надання особистості, яка перебуває у психотравмивному, стресогенному середовищі, психосоціальної допомоги та сприяння їй у застосуванні зазначених стратегій розвитку резильєнтності та ПБ для забезпечення посттравматичного зростання.

У подальших дослідженнях вбачаємо доцільність з'ясування чинників розвитку резильєнтності та ПБ як працівників освіти, так і інших соціальних груп, які забезпечують їх зростання та зменшують вплив психотравмивних чинників на формування у особистості ПТСТР. Насамперед це стосується чинників та механізмів, які зумовлюють трансформацію психотравматизації особистості у посттравматичне особистісне зростання, що є необхідною основою для розробки відповідних ефективних психотехнологій психосоціальної допомоги особистості у збереженні та розвитку її резильєнтності та ПБ, забезпечення перемоги у війні та успіхів у відбудові.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології і психотерапії*. № 5(1). Київ. 2023. С. 5–14. <https://doi.org/10.48020/mpj.2023.01.01>.

2. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *PMGP*. 19, Вересень (цит. за 29, Грудень 2023); 1(1): e010108: URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>.
3. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 79–87. DOI: 10.33120/ssj.vi45(48).144.
4. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>.
5. Карамушка Л. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал сучасної психології і психотерапії*. Вип. 4. Київ. 2022. С. 24–45. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03>.
6. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *«Практична психологія та соціальна робота»*. № 1, 2011, С. 1–10.
7. Карсканова С.В. Фахове зростання та психологічне благополуччя: емпіричне дослідження. *Матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві», 16–17 вересня 2011 року*, м. Одеса. Одеса : Принтмастер, 2011. С. 59–66.
8. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
9. Кохун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023, 25 с.
10. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
11. Петухова, І., Заушнікова, М., Каськов, І. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. № 73 (3), 124–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>.
12. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 1, 2018. С. 112–119. [http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119).
13. Психологи на війні – унікальний проєкт для підвищення кваліфікації. 07.06.2023. URL: <http://surl.li/huasy>.
14. Bradburn N.M. *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago : Aldine. 1969.
15. Diener E., Oishi S., & Lucas E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 2003. 54, 403–425.
16. Dorozhkin V. Therapeutic Relationships in Wartime Ukraine. *Psychoanalytic Psychology*, 2023. 40(4). <http://doi.org/10.1037/pap0000482>.
17. Frey B.S. Well-being and war. *International Review of Economics*, 2012. 59, 363–375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>.
18. Hascher T., & Waber J. Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 2021. 34, 00411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>.
19. Kokun O. The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>.
20. Shemyakina O.N., & Plagnol A.C. Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Soc. Indic Res*, 2013. 113, 1129–1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>.
21. Ryan R.M., & Deci E.L. *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guilford Press. 2017.
22. Ryff C.D. Eudaimonic well-being and education: Probing the connections. Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes. In: D.W. Harvard (Ed.): *Bringing Theory to Practice*. Washington, DC, 2016. 37–48.
23. Zakaria Z., Don Y., & Yaakob M. Teachers' well-being from the social psychological perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 2021. 10(2), 641–647.

REFERENCES

1. Bondarchuk, O., Pinchuk, N. (2023). Profesiynе psykhologichne blahopoluchchya osvityan ta osoblyvosti yoho pidtrymky v kryzovykh umovakh s'ohodennya. *Kyivs'kyi zhurnal suchasnoyi psykhoholohiyi i psykhoterapiyi*. 5(1), S. 5–14. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01> [in Ukrainian].

2. Bezsheiko, V. (2016). Adaptatsiya Shkaly dlya klinichnoyi diahnozyky PTSR ta opyтуval'nyka "Perelik symptomiv PTSR" dlya ukrayins'koyi populyatsiyi. *PMGP*, 19, Veresen' [tsyt. za 29, Hruden' 2023];1(1):e010108. Retrieved from: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8> [in Ukrainian].
3. Dvornyk, M.S. (2020). Psykholohichne blahopoluchchya osobystosti pid chas perekhodu vid viyny do myru. July 2020, *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. DOI: 10.33120/ssj.vi45(48).144 [in Ukrainian].
4. Karamushka, L.M. (2022). Psykhichne zdorov'ya osobystosti pid chas viyny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metodyichny rekomendatsiyi. Kyiv: Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/> [in Ukrainian].
5. Karamushka, L. (2022). Treninhova prohrama «Yak zberehty ta pidtrymaty psyklichne zdorov'ya osvithn'oho personalu v umovakh viyny»: zmist, struktura, protsedura provedennya. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03> [in Ukrainian].
6. Karskanova, S.V. (2011) Opyтуval'nyk «Shkaly psykholohichnoho blahopoluchchya» K. Riff: protses ta rezul'taty adaptatsiyi. «*Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota*» № 1, 2011, S. 1–10 [in Ukrainian].
7. Karskanova, S.V. (2011a). Fakhove zrostannya ta psykholohichne blahopoluchchya: empirychnе doslidzhennya. *Materialy Tret'oyi Mizhnarodnoyi naukovо-praktychnoyi konferentsiyi «Kul'turno-istorychnyy ta sotsial'no-psykholohichnyy potentsial osobystosti v umovakh transformatsyynykh zmin u suspil'stvi»*, 16–17 veresnya 2011 roku, m. Odesa. Odesa: Pryntmaster, 2011. S. 59–66 [in Ukrainian].
8. Klymchuk, V.O. (2020). Psykholohiya posttravmatychnoho zrostannya. Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi. Kropyvnyts'kyy: Imeks-LTD. 125 s. [in Ukrainian].
9. Kokun, O.M., Mel'nychuk, T.I. (2023). Rezyliyens-dovidnyk: praktychnyy posibnyk. Kyiv: Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. 2023. 25 s. ISBN 978-617-7745-24-1 [in Ukrainian].
10. Lazos, H.P. (2018). Rezil'yentnist': kontseptualizatsiya ponyat', ohlyad suchasnykh doslidzhen'. *Aktual'ni problemy psykholohiyi*. Tom 3: Konsul'tatyvna psykholohiya i psykhoterapiya, Vyp. 14, s. 26–64 [in Ukrainian].
11. Pyetukhova, I., Zaushnikova, M., Kas'kov, I. (2023). Psykholohichne blahopoluchchya osobystosti v umovakh viyny. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*, 73 (3), 124–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> [in Ukrainian].
12. Tytarenko, T.M. (2018). Sposoby pidvyshchennya psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti, shcho perezhyla travmu. *Psykholohiya: teoriya i praktyka*, 1, 112–119 [in Ukrainian].
13. Psykholohy na viyni – unikal'nyy proyekt dlya pidvyshchennya kvalifikatsiyi. 07.06.2023. Retrieved from: <http://surl.li/huasy> [in Ukrainian].
14. Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
15. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
16. Dorozhkin, V. (2023). Therapeutic Relationships in Wartime Ukraine. *Psychoanalytic Psychology*, 40(4). <http://doi.org/10.1037/pap0000482>.
17. Frey, B.S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363–375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>.
18. Hascher T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019, *Educational Research Review*, 34, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>.
19. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>.
20. Shemyakina, O.N., & Plagnol, A.C. (2013). Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Soc. Indic Res*, 113, 1129–1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>.
21. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
22. Ryff, C.D. (2016). Eudaimonic well-being and education: Probing the connections. Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes. In: D.W. Harvard (Ed.): *Bringing Theory to Practice*. Washington, DC, 37–48.
23. Zakaria, Z., Don, Y., & Yaakob, M. (2021). Teachers' well-being from the social psychological perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 641–647.