

Панок В. Г.

*доктор психологічних наук,
професор, член-кореспондент НАПН України, директор
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України*

Предко В. В.

*доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТКРИЗОВОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF POST-CRISIS DEVELOPMENT OF UKRAINIANS DURING THE WAR

У статті представлений феномен посткризового розвитку, розкрито основний його зміст й психологічно особливості. А також зазначено, що він супроводжується якісними внутрішніми змінами, які виникають в особистості внаслідок пережитої кризової ситуації. Підкреслено, що трансформація негативного досвіду відбувається лише завдяки вирішенню внутрішнього конфлікту, конструктивній когнітивно-емоційній обробці, формуванню нового сенсу й реконструкції своїх старих внутрішніх схем. У результаті цього виникає розмежування між тими життєвими переконаннями, які були до кризової ситуації та тими переконаннями, які формуються у посткризовому вимірі. Тобто, посткризовий розвиток передбачає трансформаційні психологічні зміни в мисленні й ставленні людини до себе й світу. Також, у статті зазначено, що спільний травматичний досвід, зокрема війна, з більшою імовірністю призводять до посткризового розвитку, аніж індивідуальні, особисті травми.

У статті також представлено результати дослідження, щодо особливостей переживання травмивного досвіду українців, у якому взяло участь 15 060 респондентів. Зокрема, було виявлено, що абсолютна більшість українців, а саме (84%), вважають себе наразі сильнішими, ніж до травмивних подій; значна кількість досліджуваних (81,9%) почали ставитися до себе з більшою повагою після травмивних подій, а також дві третини досліджуваних (69,9%), виявили в собі нові позитивні якості у посткризовий період. У статті також підкреслено, що важливу роль у прояві посткризового розвитку відіграє життєстійкість, оптимізм та надія на краще. Зокрема, більшість українців (74%) визначили її рівень вище середнього, а також переважна кількість учасників дослідження (64,5%), зазначили, що з впевненістю та оптимізмом дивляться у майбутнє. Відповідно, більшість українців має тенденцію до прояву посткризового розвитку, вони виявляють життєстійкість, надію та оптимізм, які допомагають їм краще справлятися з негативними наслідками травмивних подій.

Ключові слова: війна, постковід, посткризовий розвиток, життєве планування, кризова життєва ситуація, соціально-психологічна реабілітація, життєстійкість.

The article presents the phenomenon of post-crisis development, reveals its main content and psychological features. It is also noted that it is accompanied by qualitative internal changes that arise in a person as a result of a crisis situation. It is emphasized that the transformation of negative experience occurs only through the resolution of internal conflict, constructive cognitive and emotional processing, the formation of a new meaning and the reconstruction of one's old internal schemes. As a result, there is a distinction between the life beliefs that existed before the crisis and those that are formed in the post-crisis dimension. In other words, post-crisis development involves transformational psychological changes in a person's thinking and attitude toward himself or herself and the world. The article also notes that shared traumatic experiences, such as war, are more likely to lead to post-crisis development than individual, personal traumas.

The article also presents the results of a study on the peculiarities of the traumatic experience of Ukrainians, in which 15,060 respondents took part. In particular, it was found that the vast majority of Ukrainians, namely (84%), consider themselves stronger now than before the traumatic events; a significant number of respondents (81.9%) began to treat themselves with more respect after the traumatic events, and two-thirds of respondents (69.9%) discovered new positive qualities in themselves in the post-crisis period.

The article also emphasizes that resilience, optimism, and hope for the best play an important role in the manifestation of post-crisis development. In particular, the majority of Ukrainians (74%) rated their level of hardiness as above average, and the vast majority of survey participants (64.5%) said they were confident and optimistic about the future. Accordingly, the majority of Ukrainians tend to show post-crisis development, they demonstrate hardiness, hope and optimism, which help them better cope with the negative consequences of traumatic events.

Key words: war, post-covid, post-crisis development, life planning, crisis life situation, social and psychological rehabilitation, hardiness.

Вступ. Сьогодні, абсолютно кожен українець, травмований війною, стикається з незворотними змінами: розлукою, втратою та смертю. Більш того, серед загальної спільної національної травми, кожен з нас, має свою власну трагедію, спричинену травмивним досвідом та внутрішніми негативними переживаннями, з якими часто лишається сам-на-сам й продовжує боротися. Травма, виникає внаслідок раптової й несподіваної події, яка викликає сильний стрес й негативно впливає на психічне й фізичне здоров'я особистості й, відповідно, унеможлиблює здатність особистості контролювати, передбачати та прогнозувати подальші події свого життя [12].

Існує багато досліджень, спрямованих на вивчення особливостей травмивного досвіду, однак переважна їх кількість спрямована на вивчення негативних наслідків травми. Відповідно, механізми особистісної ресурсності, прояву життєстійкості та внутрішнього якісного розвитку після травмивних подій залишаються проігнорованими. Хоча й відомо, що, незважаючи на те, що травмивні події приносять труднощі, психологічні проблеми та біль, більшість з них має далекоглядну перспективу. Зокрема, у дослідженнях було доведено, що після травмивних подій, значна кількість людей починали значно більше цінувати власне життя, в них зростає інтерес до духовних питань, їх міжособистісні стосунки покращувались, вони ставали більш впевненими й психологічно зрілими, а також частіше проявляли відчуття вдячності [28]. Підтвердженням цього також є епістемологічна теорія, запропонована німецьким ідеалістом Ф. Гегелем на початку 19 століття, яка ґрунтується на діалектичній інтеграції протилежностей, а саме позитивних і негативних сторін одного й того ж явища [18]. Відповідно, після травмивного досвіду посткризовий розвиток і посттравматичний розлад може співіснувати в нерозривній єдності. Більш того, як зауважує Д. Зубовський, варто дедалі більше протистояти традиційній «патологізованій» парадигмі, змінюючи її на нову – позитивно орієнтовану [2]. Варто зазначити, що ще наприкінці минулого століття Г. Тедескі і Л. Калхун зазначали про низку позитивних, значущих психологічних змін, які виникають унаслідок подолання життєвої кризи [27]. Основною особливістю цього феномену є те, що особистість, яка пережила травмивну ситуацію значно перевищує свій попередній етап розвитку, який був до цих подій. Тобто, вона не просто долає труднощі і кризову ситуацію, а переживає якісні внутрішні зміни, які виводять її за межі простого виживання, обумовлюють психічний розвиток, ефективну емоційну регуляцію, кращу адаптацію, а головне сприяють усвідомленому ставленню до подій своєї життєдіяльності [27].

Варто зауважити, що нинішня ситуація, урізноманітнена значним негативним досвідом для українського суспільства, може безпосередньо не спричинювати травму, однак призводити до кризової ситуації, переживання якої формує подальші зміни та новоутворення у психіці людини. Зокрема, вона детермінує актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, які супроводжуються появою нових парадигм сприйняття реальності, а також паттернів пове-

дінки. Більш того, згідно з культурно-історичною концепцією Л. В. Виготського, посткризовий розвиток особистості характеризується переходженням особистості на новий етап розвитку, де вона проявляє нові стратегії адаптації, формує нові способи мислення, розуміння себе та оточуючої дійсності [9]. Посткризовий розвиток також передбачає зміну життєвих пріоритетів, які виникають внаслідок переживання особистістю кризового періоду, спричиненого негативними подіями й різноманітними критичними ситуаціями, зокрема порушенням звичних умов існування, втратою близьких, розпадом сім'ї, безробіттям, збільшенням конфліктів, вимушеною міграцією та ін.. Відповідно, цей розвиток може бути складним й багатовимірним, супроводжуватися болісними переживаннями, однак, в той же час, досить значимим, а іноді й визначальним для подальших якісних змін в особистості.

Зокрема, у дослідженнях був доведений прямий позитивний вплив військової травми на посткризовий розвиток [13]. Більш того, спільні травми, зокрема війна, з більшою імовірністю призводять до посткризового розвитку, аніж індивідуальні, особисті травми [16]. Вони формують відчуття солідарності всередині групи, збільшують соціальну міжгрупову підтримку, яка також значною мірою сприяє появі посткризового розвитку. Люди, які пережили спільну травму, намагаються об'єднуватися з тими, хто також пережив цю травму, це своєю чергою надає відчуття внутрішньої сили та впевненості сприяє конструктивному подоланню труднощів, допомагає знизити стрес і значно покращує взаємодію всередині спільноти, відповідно призводить до посткризового розвитку. Іншими словами, люди, які переживають спільний травмивний досвід, відчують потребу об'єднуватися, вони виявляють певну форму солідарності, яка стає для них опорою у подоланні труднощів. Це також надає їм відчуття приналежності й сприяє можливості відчути своє життя більш змістовним, а також надає сили знайти новий сенс. Більш того, значною перевагою колективної травми є те, що люди можуть значно легше відкритися й проговорити пережитий травмивний досвід, що, своєю чергою, сприяє конструктивній емоційно-когнітивній обробці інформації, яка є важливим чинником у прояві посткризового розвитку [17]. На противагу цьому, в індивідуальних травмах певні психологічні реакції, такі як почуття провини й сорому, призводять до уникнення розмов про травмивний досвід, що своєю чергою, значно перешкоджає появі посткризового розвитку [16].

Дослідження показують, що стійкі симптоми посттравматичного стресового розладу супроводжуються певними психонейроімуннологічними порушеннями в структурах мозку. Відповідно, потрібен час для їх усунення, як на біофізіологічному, так і на емоційному рівні [14]. Однак, варто також зазначити, що наявність кризи або ж травмивного досвіду не завжди автоматично призводить до посткризового розвитку. Трансформація негативного досвіду відбувається лише завдяки вирішенню внутрішнього конфлікту. Згідно функціонально-описової моделі, цей конфлікт можна вирішити за допомогою когнітив-

ної обробки, особливо завдяки формуванню нового сенсу й реконструкції своїх старих внутрішніх схем (цілей, переконань і стратегій до подолання труднощів) [27]. У результаті цього процесу виникає розмежування між старими, дотравмливими цілями та переконаннями й тими, які формуються у посттравматичному вимірі. Така перебудова внутрішніх схем, вказує на успішне подолання негативних наслідків травмивного досвіду й посткризовий розвиток. Більш того, адаптація, яка включає посткризовий розвиток, не виключає ймовірного тривалого посттравматичного дистресу [15]. Відповідно, внутрішнє відновлення або перебудова схем після травми, супроводжується постійною регуляцією емоційних і когнітивних процесів, необхідною задля ефективного подолання тривожних, нав'язливих спогадів про травму. Більш того, у цьому процесі особистість має мислити більш діалектично, аби мати змогу створювати новий сенс [8].

Когнітивна обробка допомагає спрямувати увагу від поточної травми на альтернативні шляхи вирішення проблеми. Це також може допомогти змінити негативне контрфактичне роздумування, яке зосереджується на жалю про те, що не вдалося уникнути травми на більш позитивну орієнтацію, необхідну для адаптації й встановлення нових цілей. Загалом, здатність під час когнітивно-емоційної обробки, сформулювати новий сенс після пережитої травми – рушійний фактор посткризового розвитку [28]. Згідно проведеного дослідження, щодо особливостей переживання травмивного досвіду й кризового періоду, більшість учасників зазначали, що посткризовий розвиток обумовлювався їхньою внутрішньою потребою до змін. Значна частина досліджуваних відповіли, що саме внутрішній фактор і амбіції стали поштовхом до подальшого посткризового розвитку. Інші учасники зазначили, що передумовою посткризового розвитку були зовнішні фактори, такі як підтримка інших людей. Учасники також зазначали, що неабияку роль відігравали їх особистісні якості [19]. Наприклад, внутрішній локус контролю значно посилює прояв посткризового розвитку [30]. Оскільки він сприяє пошуку нових можливостей, що, у свою чергу, призводить до змін в життєвих поглядах та переконаннях, допомагає людям брати на себе відповідальність за події свого життя, долати труднощі та справлятися з травмою.

Варто зазначити, що представники позитивної і екзистенційно-гуманістичної психології також обґрунтовують можливість внутрішнього посткризового розвитку, зокрема тенденції до внутрішнього зростання через переживання труднощів та негарездів [20]. А також підкреслюють наявність синтезу між двома різними феноменами: посттравматичного розладу і посттравматичного зростання. Проте, варто зазначити, що феномен посттравматичного стресового розладу має гедонічну складову, пов'язану із суб'єктивним благополуччям (SWB), тоді як феномен посттравматичного зростання є евдемонічним, пов'язаним з психологічним благополуччям (PWB). Психологічне благополуччя (PWB) містить такі складові як ціль в житті та психологічну зрілість. А суб'єктивне благополуччя (SWB) – щастя, емоційний баланс і загальне задоволення [20].

Загалом, посткризовий розвиток передбачає трансформаційні психологічні зміни в мисленні й ставленні людини до себе й світу. Тобто, травмивна подія може призвести до дистресу, й, водночас, стати каталізатором для переосмислення життя й переоцінки свого світогляду. Крім того, у дослідженнях було доведено, що люди намагаються зменшити когнітивний дисонанс «до» та «після» травми шляхом формування нового ставлення до життя [7]. Таким чином, необхідно інтегрувати новий або трансформувати свій вторинний досвід травми, аби максимізувати можливість посткризового розвитку.

Виклад основного матеріалу. Було проведено дослідження з метою визначення особливостей того, як українці переживають кризовий період життя долають труднощі та травмивний досвід в екстремальних умовах війни. Дослідження здійснювалось за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», ресстраційний номер 2021.01/0198. У дослідженні взяло участь 15 060 респонденти, серед яких переважну більшість становили жінки 91%, а решту респондентів 9% – чоловіки. Під час дослідження учасників просили визначити рівень своєї згоди з такими твердженнями: «Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла»; «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою після травмивних подій»; «Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав/ла»; «Я розвинув/ла в собі нові позитивні якості здібності, які допомагають мені долати будь-які труднощі»; «Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє». А також, українців просили оцінити рівень своєї життєстійкості у діапазоні від 1 до 10 балів, де 10 – найвищий показник.

У результаті аналізу отриманих даних, було виявлено, що абсолютна більшість досліджуваних, а саме 84% вважають себе наразі сильнішими, ніж до травмивних подій (Рис. 1).

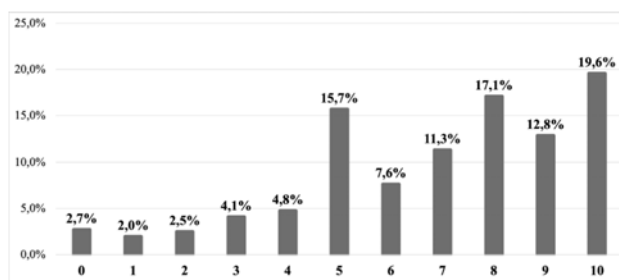


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я зрозумів/ла, що я сильніший/ша, ніж я думав/ла»

Схожа тенденція була виявлена щодо оцінки власних сил та самоповаги. Зокрема, 81,9% респондентів погодились з твердженням: «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою після травмивних подій» (Рис. 2).

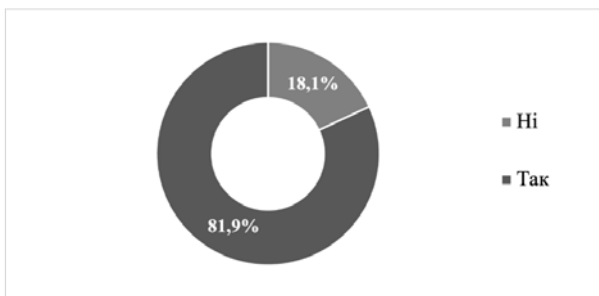


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я відчув/ла власну силу та почав/ла ставитися до себе з більшою повагою»

Варто також зазначити, що дві третини досліджуваних українців, а саме 69,9%, виявили в собі нові позитивні якості після травмивних подій (Рис. 3).

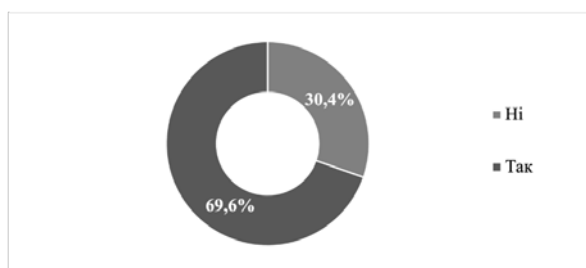


Рис. 3. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я відкрив/ла в собі нові позитивні якості, яких раніше не помічав/ла»

Підтвердженням цього є те, що більшість досліджуваних українців, а саме 72,33% зазначили, що змогли подолати труднощі за допомогою нових позитивних здібностей, які з'явилися після травмивних подій (Рис. 4).

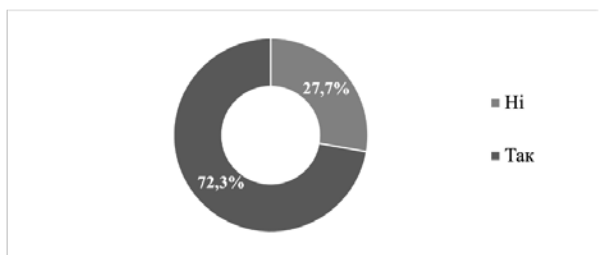


Рис. 4. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Я розвинув/ла в собі нові позитивні якості здібності, які допомагають мені долати будь які труднощі»

Необхідно підкреслити, що існують певні чинники, які сприяють здатності людини знаходити сенс в кризових, травмивних ситуаціях, відповідно, вони обумовлюють посткризовий розвиток, серед них: оптимізм та надія, екстраверсія, наявність цілі у житті, релігійність або наявність духовних переконань, а також життєстійкість [29].

Життєстійкість – складний психічний феномен, який системно впливає на життєдіяльність людини, постає ресурсом, який проявляється у кризовий період, або складних життєвих ситуаціях. При

цьому, значну роль у прояві життєстійкості відіграє її структурний компонент – контроль, який проявляється, умінням приймати на відповідальність за подальший результат своїх дій, що своєю чергою, сприяє стресостійкості та адаптації [1]. Варто зазначити, що у дослідженнях було виявлено позитивний вплив життєстійкості на посткризовий розвиток іракських студентів, які зазнали негативних наслідків війни в 2003 році [16]. Зокрема, було підтверджено, що життєстійкість постає модератором між стресом, тривогою та посткризовим розвитком [11]. Схожі результати були виявлені і серед досліджень на українській вибірці, а саме наявність сильного взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та психічним здоров'ям українців, їх адаптацією, емоційним комфортом, інтернальністю та позитивним самоприйняттям [17]. Також, у дослідженнях також було виявлено, що конструктивні копінг стратегії, такі як рефреймінг та когнітивна переоцінка опосередковували зв'язок між посткризовим розвитком та життєстійкістю людей під час пандемії COVID-19 [32]. Більш того, використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання, які передбачають активне вирішення проблеми, що спричинила дистрес, значно більше сприяє посткризовому розвитку. Зокрема, було виявлено, що стратегії подолання мали взаємозв'язок з високим рівнем життєстійкості та посткризовим розвитком у військовослужбовців і ветеранів [13]. Тобто, високий рівень життєстійкості в осіб, які переживають травмивні події війни, сприяє появі посткризового розвитку.

Оцінюючи свою життєстійкість, більшість українців, а саме 74% визначили її рівень вище середнього, зокрема на 6 і більше. Значна частина учасників – 19,1% оцінили її на рівні 4–5 балів, решта учасників дослідження 6,8% оцінили свою життєстійкість на рівні 3 та нижче, що вказує на низький рівень життєстійкості (Рис. 5).

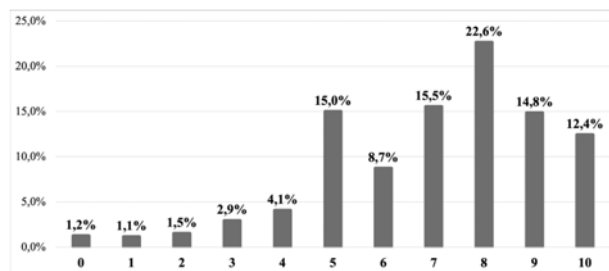


Рис. 5. Розподіл респондентів за оцінкою життєстійкості

Цікавим результатом є те, що більшість респондентів, а саме 64,5%, виявили високий ступінь згоди з твердженням: «Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє» від 6 балів і вище з 10. Це є досить високим рівнем згоди, який вказує на здатність до посткризового розвитку. Натомість, значна частина респондентів, а саме 17,8% виявили низький ступінь згоди, зокрема їх відповідь сягала від 0 до 4 балів, а інші учасники – 17,7% виявили середній рівень згоди проявили (Рис. 6).

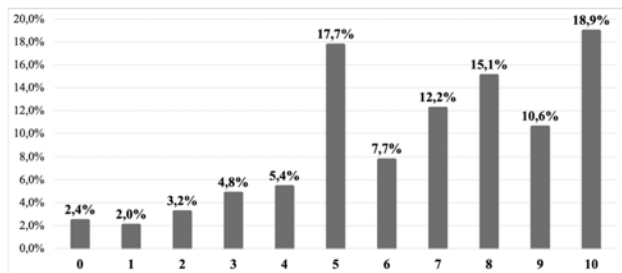


Рис. 6. Розподіл респондентів за рівнем згоди з твердженням «Загалом, я з впевненістю та оптимізмом дивлюся у майбутнє»

Вважається, що люди, які відчувають надію, більш схильні розглядати труднощі, як виклик для досягнення успіху та подальшого розвитку. Згідно Шнайдеру, надія – це когнітивний конструкт, який відтворює позитивний мотиваційний стан й бажання досягнути цілей [26]. Дослідники визначають надію як спрямовану в майбутнє чотириканальну мережу емоцій, побудовану з біологічних, психологічних і соціальних ресурсів [31]. Надія – це ступінь віри в сприятливе майбутнє, яка допомагає краще справлятися з негативними наслідками травматичних подій [25]. В свою чергу, віра у перемогу сприяє розвитку позитивних психологічних установок, які оптимізують психічний стан, зменшує психічну напругу й допомагає уявляти найбільш сприятливі перспективи, [7]. Надія – це стан, який супроводжується організуючою та спонукальною сукупністю думок, почуттів і дій. У дослідження було виявлено, що надія є певним захисним фактором, який позитивно впливає на психосоціальний розвиток людини, зумовлює її ефективність та життєстійкість, здатність конструктивно долати труднощі [24]. Відповідно, люди з почуттям надії є більш винахідливими та виявляють кращу рішучість у складних життєвих ситуаціях [23]. Джозеф та його колеги виявили, що відчуття надії має сильний взаємозв'язок з посткризовим розвитком. І навпаки, відсутність надії може спровокувати страх, депресію, хвороби й посттравматичний стресовий розлад [20]. Більш того, коли людина втрачає надію, у неї немає причин докладати зусиль, аби вийти з складної ситуації. Зокрема, у дослідженнях було неодноразово підтверджено негативний зв'язок між надією та проблемами психічного здоров'я [29], і навпаки, виявлено, що вона є важливим предиктором прояву життєстійкості, а також провідним чинником посткризового розвитку [21].

Узагальнюючи результати отриманого дослідження, можна стверджувати, що переживаючи кризовий період українці виявляють життєстійкість, мають тенденцію до посткризового розвитку, відчувають внутрішні ресурси, виявляють в собі нові позитивні якості, конструктивно долають труднощі, мають надію та оптимістично налаштовані щодо майбутнього. Однак, варто зазначити, що війна не є нормальним станом для існування людини. Це надзвичайна ситуація, яка повністю перериває усталений плин життєвого шляху особистості. Вона

змушує людину пристосовуватись, до незворотніх наслідків аби вижити, потребує кардинальних змін у життєвому плануванні й стратегіях поведінки [6]. Більш того, позитивна адаптація особистості до нових життєвих умов у посткризовий період визначається рівнем її психологічного комфорту, а також відчуттям психологічного благополуччя [11]. Саме тому, необхідно забезпечувати систематичну психологічну підтримку постраждалому населенню [3]. Більш того, варто зазначити, що негативний емоційний стан є серйозним фактором ризиком розвитку багатьох психосоматичних порушень [4].

Вчасно, невідрефлексований травматичний досвід не лише порушує психічний розвиток особистості, а й повністю унеможливає фізичне існування, призводить до соматичних розладів – гіпертензій, інсультів, інфарктів і тд. Також, його постійними супроводжуючими чинниками стають – психічне напруження, безсоння, неконтрольована агресія, депресія та аутоагресивна поведінка [5]. Відповідно, наразі надзвичайно важливо спрямовувати діяльність працівників психологічної служби на роботу в умовах війни і післявоєнного відновлення, зокрема задля соціально-психологічної реабілітації населення [10]. Тобто відновлення втрачених можливостей нормального розвитку, сприятливого психофізіологічного функціонування, конструктивного міжособистісного спілкування, соціальної активності й навчання, а головне здатності планувати власний життєвий шлях й відчувати подальші перспективи [6]. Така реабілітація має орієнтуватися не лише на усунення негативних наслідків війни, а й на формування здатності до трансформації пережитого досвіду.

Висновок. Посткризовий розвиток передбачає конструктивну трансформацію пережитого негативного досвіду, яка супроводжується подоланням внутрішнього конфлікту, розкриттям раніше неусвідомлених або витіснених аспектів пережитої кризової ситуації, конструктивною когнітивно-афективною обробкою й зосередженням на пошуку нових життєвих сенсів. Більш того, процес афективно-когнітивної обробки ґрунтується на переоцінці кризової ситуації, яка призводить до реконструкції життєвої картини світу, зокрема до формування нового ставлення до себе і світу. Це, своєю чергою, сприяє подоланню негативного контрфактичного роздумування й призводить до більш позитивної орієнтації, необхідної для адаптації й встановленні нових життєвих цілей. Тобто, посткризовий розвиток відбувається тоді, коли людина здатна рефлексувати, аби сформувати для себе нове значення та сенс пережитих подій. Більш того, колективна травма або ж спільна кризова ситуація спонукає людей об'єднуватися, виявляти солідарність, а також сприяє кращій когнітивно-емоційній обробці інформації, що є важливою опорою у подоланні життєвих труднощів.

Згідно з отриманими результатами дослідження, більшість досліджуваних мають тенденцію до посткризового розвитку, вважають себе наразі сильнішими, ніж до кризових, травматичних подій; виявляють в собі нові позитивні якості, відчувають життєстійкість, а також оптимізм та надію щодо майбутнього. Однак,

незважаючи на наявну тенденцію досліджуваних до посткризового зростання, потрібно здійснювати постравміну соціально-психологічну реабілітацію.

Для ефективної постравмівної соціально-психологічної реабілітації необхідно варто здійснювати постійний психологічний супровід, аби підтримувати сприятливий психічний стан, а також допомогти допомогти змен-

шити негативний вплив кризової ситуації та травмівних наслідків для українського населення. Зокрема, впроваджувати психологічні інтервенції спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, яка є провідним чинником для внутрішньої ресурсності, здатності здійснювати конструктивну рефлексію аби знайти сенс в пережитих подіях, а головне – механізмом посткризового розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. Вип. 51. С. 46-52. DOI: 10.32782/2312-8437.51.2023-1.6.
2. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ, 2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskiy.pdf>.
3. Каменчук Т. Д. Зовнішні чинники та психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. *Соціальна педагогіка*. 2023. Вип. 62. Т. 2. С. 127-130. DOI: 10.32782/2663-6085/2023/62.2.24.
4. Мороз Р. А., Сосновенко Н. В. Соціально-психологічна постковідна реабілітація в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. Вип. № 10(40). С. 799-810. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-10(40)-799-810.
5. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Том 4, вип. 2. С. 1-8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205.
6. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том 5, вип. 1. С. 1-12. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5133.
7. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Том 56, № 3. С. 78-84. DOI: 10.32689/maup.psych.2022.3.11.
8. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми. Ніка-Центр. 2017. С. 188. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672>
9. Панок В. Г. Процеси синтезу в психології (Відкриття у науковій творчості Л.С. Виготського). *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2019. № 60. С. 25–54. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.02>
10. Панок В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2021. Т. 3, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2021-3-1-9-1>.
11. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах війни. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2020. Т. 2, № 2. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2020-2-2-12-2>.
12. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Ніка-Центр. 2006. С. 280. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724267>
13. Abdulshafea M., Rhouma A. H., Gire N., AlMadhoob A., Arshad U., Husain N. The epidemiology of common mental disorders in Libya: A systematic review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. 2021. Vol. 57(1). P. 1–13. DOI: 10.1186/s41983-021-00408-y.
14. Barrington A. J., Shakespeare-Finch J. Working with refugee survivors of torture and trauma: An opportunity for vicarious post-traumatic growth. *Counselling Psychology Quarterly*. 2013. Vol. 26(1). С. 89-105. DOI: 10.1080/09515070.2012.727553.
15. Deldadeh Mehraban, Farhangi A., Abolghasemi S. Mediating Role of Coping Strategies and Defense Mechanisms in Relationship of Mental Health, Resilience, and Perceived Social Support with Posttraumatic Growth in COVID-19 Survivors. *Arch Hyg Sci*. 2023. Vol. 12, no. 1. P. 12-20. URL: <http://jhygiene.muq.ac.ir/article-1-606-en.html>.
16. Kılıç C., Magruder K. M., Koryürek M. M. Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. Hacettepe University, Turkey; Medical University of South Carolina; Aksaray State Hospital, Turkey.
17. Erikson K.T., Yule W. A New Species of Trouble: Explorations in Disaster, Trauma, and Community. New York, NY: Norton. 1994.
18. Hegel: Der Weltphilosoph | Die Philosophie des Geistesgiganten: Erstmals verständlich und unterhaltsam erklärt. 2020. P. 311.
19. Bryngeirsdottir H. S., Halldorsdottir S. The challenging journey from trauma to post-traumatic growth: Lived experiences of facilitating and hindering factors.
20. Joseph S., Murphy D., Regel S. An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clin. Psychol. Psychother.* 2012. Vol. 19. P. 316–325. DOI: 10.1002/cpp.1796.
21. Long L.J., Gallagher M.W. Hope and posttraumatic stress disorder. In *The Oxford Handbook of Hope*; Gallagher M.W., Lopez S.J., Eds.; Oxford University Press: Oxford, UK. 2017. P. 233–242.
22. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1282326.
23. Rand K.L. Hope, Self-Efficacy, and Optimism Conceptual and Empirical Differences. In *The Oxford Handbook of Hope*; Gallagher M.W., Lopez S.J., Eds.; Oxford University Press: Oxford, UK. 2017.
24. Schneider J.S. Hopelessness and helplessness. *J. Psychiatr. Nurs.* 1980. Vol. 18. P. 12–21.
25. Smith M.B. Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *Am. J. Orthopsychiatry*. 1983. Vol. 53. P. 388–399. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1983.tb03379.x.
26. Snyder C.R. Hypothesis: There is Hope. In *Handbook of Hope Theory, Measures, and Applications*; Snyder C.R., Ed.; Academic Press: San Diego, CA, USA, 2000.
27. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501_01.
28. Tedeschi R.G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Theory, Research, and Applications. Routledge, 2018.
29. Tsai J., El-Gabalawy R., Sledge W.H., Southwick S.M., Pietrzak R.H. Post-traumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine*. 2015. Vol. 45, no. 1. P. 165-179. DOI: 10.1017/S0033291714001202.
30. Vázquez C., Pérez-Sales P., Ochoa C. Posttraumatic growth: challenges from a cross-cultural viewpoint. In *Increasing psychological well-being across cultures*; Fava G.A., Ruini C., Eds.; New York, NY: Springer International Publishing. 2014. P. 57–74.
31. Waynor W.R., Gao N., Dolce J.N., Haytas L.A., Reilly A. The relationship between hope and symptoms. *Psychiatr. Rehabil. J.* 2012. Vol. 35. P. 345–348. DOI: 10.2975/35.4.2012.345.348.
32. Duan W., Guo P., Gan P. Relationships among Trait Resilience, Virtues, Post-traumatic Stress Disorder, and Post-traumatic Growth. *PLoS one*. Vol. 10.5. 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0125707.