Ляска Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, соціології та педагогіки, Харківський національний університет внутрішніх справ, м. Харків, Україна,ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6943-8957

Liaska Oksana, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Sociology and Pedagogy, Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6943-8957

ВІД ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЦІЛІСНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

FROM CHRONIC STRESS TO PSYCHOLOGICAL BALANCE: AN EXPERIMENTAL STUDY OF THE MECHANISMS FOR PRESERVING PERSONAL INTEGRITY IN WARTIME

Анотація

У статті розглянуто проблему збереження особистісної цілісності в умовах хронічного воєнного стресу та обґрунтовано психологічний баланс як один із інтегративних механізмів адаптивного функціонування. Теоретичний аналіз здійснено з урахуванням концепцій безперервного травматичного стресу, алостатичного навантаження, збереження ресурсів, резильєнтності, посттравматичного зростання та положень Позитивної психотерапії. Особистісну цілісність визначено як динамічну здатність підтримувати функціональний взаємозв’язок між тілесною саморегуляцією, діяльністю, соціальними контактами, смисловою сферою та часовою

перспективою. Емпіричну частину побудовано на вибірці 164 здобувачів вищої освіти, серед яких 113 курсантів спеціальностей із підвищеним рівнем професійного ризику та 51 студент цивільних освітніх програм. Учасників було розподілено на експериментальну та контрольну групи по 82 особи. Дослідження реалізовано за схемою первинної діагностики, формувального психологічного впливу та повторної діагностики. За результатами дослідження в експериментальній групі виявлено зниження рівня сприйманого стресу, підвищення резильєнтності й психічного благополуччя, а також зменшення нерівномірності ресурсного профілю. Виокремлено шість взаємопов'язаних механізмів збереження особистісної цілісності: відновлення суб'єктивної керованості, ресурсну диверсифікацію, відновлення соціальної взаємності, часової перспективи, смислову інтеграцію досвіду та динамічне балансування життєвих сфер. Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованої моделі в психологічному супроводі здобувачів освіти, зокрема представників ризиконебезпечних спеціальностей.

Ключові слова: хронічний воєнний стрес, особистісна цілісність, психологічний баланс, резильєнтність, психічне благополуччя, ресурсна саморегуляція, Позитивна психотерапія, курсанти, студенти.

Abstract

The article examines the problem of preserving personal integrity under conditions of chronic war-related stress and substantiates psychological balance as one of the integrative mechanisms of adaptive functioning. The theoretical analysis draws on the concepts of continuous traumatic stress, allostatic load, conservation of resources, resilience, post-traumatic growth, and the principles of Positive Psychotherapy. Personal integrity is defined as a dynamic capacity to maintain functional interrelations among bodily self-regulation, activity, social

contacts, the sphere of meaning, and temporal perspective. The empirical part of the study involved 164 higher education students, including 113 cadets enrolled in specialties associated with an increased level of professional risk and 51 students of civilian educational programs. The participants were divided into experimental and control groups of 82 persons each. The study was conducted according to the following design: initial assessment, formative psychological intervention, and repeated assessment. The results revealed a decrease in perceived stress, an increase in resilience and mental well-being, and a reduction in the imbalance of the resource profile in the experimental group. Six interrelated mechanisms for preserving personal integrity were identified: restoration of perceived control, resource diversification, restoration of social reciprocity, restoration of temporal perspective, meaning-based integration of experience, and dynamic balancing of life domains. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the proposed model in the psychological support of higher education students, particularly those preparing for high-risk professions.

Keywords: chronic war-related stress, personal integrity, psychological balance, resilience, mental well-being, resource self-regulation, Positive Psychotherapy, cadets, students.

Постановка проблеми. Повномасштабна російсько-українська війна створила психологічну реальність, в якій для значної частини населення травматичний досвід не завершується після окремої події, а триває в умовах повторюваної або потенційно повторюваної небезпеки. Повітряні тривоги, ракетні й дронові атаки, людські втрати, вимушене переміщення, тривале розлучення з близькими, зміна професійних і соціальних ролей, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього формують середовище, у якому психологічна адаптація триває одночасно з продовженням стресогенного впливу.

В таких умовах традиційна логіка «травматична подія - завершення небезпеки - посттравматичне відновлення» лише частково пояснює реальні психологічні процеси. Людина нерідко змушена одночасно інтегрувати попередній травматичний досвід, підтримувати повсякденне функціонування та зберігати готовність реагувати на нову загрозу. Це ставить питання не тільки про наслідки травматизації, а й про механізми, які дозволяють зберігати достатню внутрішню організованість, суб'єктність, соціальну включеність, життєву перспективу й здатність до відновлення в ситуації, яка ще не стала безпечною.

Для концептуалізації такого стану важливим є поняття *continuous traumatic stress* - безперервного травматичного стресу, яке розглядали Дж. Ігл та Д. Камінер. Авторки наголошують, що традиційні моделі посттравматичного стресу виходять із припущення про завершеність травматичної ситуації, тоді як в умовах тривалої дії небезпеки людина продовжує функціонувати всередині середовища, яке потенційно генерує нові загрози [1]. Ця відмінність є принциповою для аналізу сучасного українського досвіду, оскільки підвищена пильність, готовність швидко реагувати, періодичне звуження часової перспективи чи мобілізація ресурсів у певних обставинах можуть виконувати адаптивну функцію і не повинні автоматично ототожнюватися з патологічними проявами.

Водночас тривале перебування у стані мобілізації має психологічну й фізіологічну ціну. Одне з найбільш послідовних пояснень цього процесу представлено в концепції алостазу Б. Мак'юен [2]. На відміну від розуміння стабільності як незмінності, алостаз описує підтримання функціональної рівноваги через постійне пристосування регуляторних систем до змін середовища. У короткостроковій перспективі активація стресових механізмів є необхідною умовою виживання та адаптації. Проблема виникає тоді, коли мобілізація стає занадто частою, тривалою або не завершується достатнім

відновленням. В таких умовах накопичується алостатичне навантаження, яке відображає «вартість» постійного пристосування організму до повторюваних викликів [2].

Для психологічного аналізу воєнної травматизації це означає, що вирішальне значення має не лише інтенсивність окремої стресової події, а й співвідношення між мобілізацією та відновленням психіки людини. Навіть ефективна на певному етапі стратегія постійної готовності поступово втрачає адаптивність, якщо людина не має можливості повертатися до станів відносного фізичного, емоційного й соціального відновлення.

Інший важливий аспект хронічного стресу представлено в теорії збереження ресурсів С. Хобфола [3]. Відповідно до неї, стрес пов'язаний не лише з безпосередньою загрозою, а й із реальною або потенційною втратою значущих ресурсів, а також із ситуацією, коли значні витрати ресурсів не забезпечують очікуваного результату або не відбувається їх відновлення. До ресурсів належать не тільки матеріальні об'єкти, а й безпека, соціальні зв'язки, професійний статус, життєві ролі, час, енергія, передбачуваність, почуття компетентності та інші характеристики, які людина цінує або використовує для досягнення значущих цілей [3].

Воєнний контекст створює умови для каскадного накопичення втрат. Загроза фізичній безпеці може поєднуватися з втратою житла, роботи, звичного соціального середовища, можливості планувати майбутнє, фізичного відновлення та звичного способу життя. Тому хронічний воєнний стрес доцільно розглядати не лише як реакцію на небезпечні події, а як тривалий процес ресурсного напруження. Водночас ресурсний підхід дозволяє пояснити й протилежну тенденцію: збереження або відновлення ресурсів може послаблювати негативний вплив стресу навіть в тих умовах, коли зовнішнє середовище залишається небезпечним.

Це положення узгоджується із сучасним розумінням резильєнтності. Дж. Бонанно показав, що після потенційно травматичних подій можливі різні траєкторії психологічного функціонування і тривалий психічний розлад не є універсальним наслідком травми [4]. Резильєнтність у цьому контексті означає не емоційну нечутливість і не відсутність стресу, а здатність підтримувати відносно стабільне функціонування або відновлювати його після впливу несприятливих обставин.

Особливу цінність для розуміння психологічних наслідків війни мають дослідження українських авторів, оскільки вони дозволяють аналізувати ресурсність і психічне здоров'я не шляхом механічного перенесення моделей, сформованих в інших соціокультурних умовах, а безпосередньо на матеріалі українського воєнного досвіду.

Т. Титаренко послідовно розвиває уявлення про психологічне здоров'я як динамічну здатність особистості до життєтворення, самовідновлення, збереження суб'єктності та перебудови способу життя в умовах тривалої травматизації. У її підході відновлення не означає буквального повернення людини до попереднього рівноважного стану. Тривала криза змінює життєвий контекст, тому психологічно продуктивним стає формування нового способу організації повсякденності, у якому травматичний досвід інтегрується в історію життя, але не поглинає її повністю [5].

У сучасному емпіричному дослідженні Т. Титаренко було проаналізовано практики самозбереження й самовідновлення 169 мирних мешканців України [6]. Виявлено різні конфігурації відновлювальних практик - сімейно-комунікативні, трудові й навчальні, побутово-релаксаційні, медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні, консультативно-терапевтичні, волонтерські та рефлексивно-розвивальні. Важливим є те, що самовідновлення не зводиться до одного універсального способу. Воно може реалізовуватися через діяльність, стосунки, тілесне

відновлення, духовні практики, волонтерство, осмислення досвіду або звернення по професійну допомогу.

Такий підхід дозволяє розглядати ресурсність не стільки як наявність однієї «сильної» особистісної властивості, скільки як широту й гнучкість репертуару способів відновлення. Людина стає вразливішою не лише тоді, коли має недостатньо ресурсів, а й тоді, коли змушена постійно використовувати один і той самий спосіб подолання, навіть якщо він перестає спрацьовувати у певній ситуації.

Соціально-психологічний рівень адаптації до війни розкривається у працях Л. Коробки та її колег. У монографії «Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації» проаналізовано механізми індивідуальної та колективної адаптивності, опрацювання травматичного досвіду, підтримання громадського здоров'я, родинної взаємодії, соціального капіталу та ціннісного порозуміння. Значущим є положення про те, що психологічні ресурси не існують виключно всередині особистості. Вони формуються і підтримуються у взаємодії з групою, родиною, професійним середовищем, громадою та іншими соціальними системами [7].

Це положення особливо важливе для розуміння особистісної цілісності. Прагнення пояснювати успішну адаптацію винятково «силою характеру» надмірно індивідуалізує проблему. Доступність підтримки, можливість бути включеним у значущі стосунки, збереження соціальних ролей, досвід взаємодопомоги й почуття належності також є частиною системи психологічної саморегуляції.

Проблематика можливих позитивних змін після травматичного досвіду представлена у працях В. Климчука [8]. Аналіз феномену посттравматичного зростання дозволяє розглядати зміни в системі стосунків, життєвих пріоритетів, усвідомленні власних можливостей і смислових орієнтаціях як один із можливих результатів опрацювання травматичного досвіду.

Водночас принципово важливо не перетворювати цю концепцію на уявлення про нібито неминучий «розвиток через травму». Травматична подія сама по собі не є чинником особистісного зростання. Позитивні зміни можливі лише як один із варіантів подальшої психологічної реорганізації досвіду.

Методологічний аспект дослідження психічного здоров'я в умовах війни порушує В. Панок [9; 10]. Автор звертає увагу на необхідність оновлення предметного поля української психології, розвитку прикладних і експериментальних досліджень та перевірки ефективності психологічних технологій, спрямованих на збереження психічного здоров'я населення [9]. У контексті посткатастрофного досвіду особливого значення набувають життєві смисли, цілі, цінності, психологічна допомога та створення методів, які можуть бути безпосередньо впроваджені у соціальну практику [10].

Важливі емпіричні результати щодо особистісних ресурсів українців отримано О. Кокуном. У дослідженні 1257 дорослих українців у перші місяці повномасштабної війни використовувалися показники посттравматичного зростання, резильєнтності, професійної життєстійкості та загальної самоефективності [11]. У структурі позитивних змін найбільш вираженими були підвищене цінування життя, духовні й екзистенційні зміни, зміни у відносинах з іншими, усвідомлення нових можливостей та власної сили. Важливими ресурсами виявилися резильєнтність, професійна залученість, контроль, прийняття виклику та самоефективність.

Отримані результати підтверджують, що психологічне функціонування у воєнних умовах не може бути адекватно описане лише через негативну симптоматику. В одному психологічному просторі можуть співіснувати травматичні реакції, ресурсне напруження, адаптація, переоцінка життєвих орієнтирів та окремі прояви позитивної трансформації.

Особливо показовими є результати В. Предко, М. Шабус. та І. Данилюка, отримані на вибірці 608 українців [12]. Ними встановлено сильні

позитивні зв'язки життєстійкості з адаптацією (ρ = 0,818), емоційним комфортом (ρ = 0,786), інтернальністю (ρ = 0,672), самоприйняттям (ρ = 0,656) та психічним здоров'ям (ρ = 0,629). Водночас зв'язок життєстійкості з ескапізмом був негативним (ρ = –0,632). Це дає підстави розглядати психологічну стійкість не як уникнення складної реальності, а як здатність залишатися у взаємодії з нею, зберігаючи почуття власної суб'єктності, керованості та адаптивності.

Дослідження І. Павлової та співавторів, у якому взяли участь 593 молодих українця, також демонструє складну структуру психологічного благополуччя в умовах війни [13]. Незадоволеними власним життям виявилися 34,7 % респондентів; водночас 46,0 % мали середній, а 14,5 % - високий рівень резильєнтності. Предикторами суб'єктивного благополуччя виступали оптимізм, надія, резильєнтність, посттравматичне зростання та емоційна підтримка. Отже, переживання благополуччя в умовах зовнішньої небезпеки значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів і підтримувальних соціальних взаємодій.

Л. Засєкіна, Т. Дучимінська, А. Біфулко та Дж. Біньярді розширюють розуміння психологічних наслідків воєнної травматизації, звертаючи особливу увагу на феномен морального ушкодження [14]. У дослідженні, що охопило 350 українців - 191 військовослужбовця та 159 цивільних студентів, - авторами було виявлено зв'язок морального ушкодження із симптомами ПТСР, депресії та тривоги. Результати також засвідчили, що моральне травмування виступало значущим предиктором посттравматичної симптоматики як серед військовослужбовців, так і серед цивільних учасників дослідження. Отримані дані дають підстави розглядати наслідки війни не лише крізь призму переживання загрози та страху, а й у контексті порушення моральних переконань, цінностей і уявлень людини про себе, про інших та власні вчинки. У цьому сенсі моральне травмування може зачіпати

такі важливі компоненти особистісного функціонування, як довіра, відповідальність, почуття справедливості та моральна самооцінка.

Сукупність проаналізованих досліджень свідчить, що психологічне функціонування в умовах тривалої воєнної загрози має багатовимірний і динамічний характер. Вираженість стресових реакцій не виключає збереження окремих адаптивних ресурсів, так само як зовнішня функціональність не завжди означає внутрішнє психологічне благополуччя. У зв'язку з цим оцінювання адаптації доцільно здійснювати не лише за рівнем негативної симптоматики, а й з урахуванням здатності особистості підтримувати саморегуляцію, використовувати доступні ресурси, зберігати соціальну включеність і відновлювати функціональну рівновагу після періодів підвищеного навантаження. Саме така логіка дозволяє перейти до розгляду психологічного балансу як одного з можливих механізмів збереження особистісної цілісності в умовах хронічного воєнного стресу.

У цьому контексті продуктивною теоретичною основою є Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана, зокрема її Балансна модель [15]. У ній способи переробки конфлікту й розподілу життєвої активності аналізуються у чотирьох взаємопов'язаних сферах: *тіло, діяльність, контакти, фантазія.*

Баланс у цьому підході не означає механічної рівності всіх сфер. У різні періоди життя окрема сфера закономірно може отримувати більше ресурсів. У ситуації безпосередньої небезпеки пріоритетною є фізична безпека; в умовах високої професійної відповідальності зростає значення діяльності; після втрати особливе значення можуть набувати контакти або смислова сфера. Проблемним є не саме домінування, а його ригідність, коли один спосіб реагування перетворюється на майже єдиний доступний канал подолання стресу.

Так, постійна концентрація на діяльності та продуктивності може тривалий час підтримувати функціональність, але в умовах недостатності

фізичного відновлення та контактів поступово посилювати виснаження. Надмірна концентрація на тілесних відчуттях може підтримувати соматичну настороженість. Звуження соціальних контактів обмежує можливості отримання підтримки. Тривале блокування сфери майбутнього (фантазії) послаблює життєву перспективу і може підтримувати переживання «відкладеного життя».

Для емпіричної роботи з Балансною моделлю в українському контексті важливим є дослідження Л. Сердюк та С. Отенко, які адаптували Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії та сімейної терапії WIPPF до українського контексту[16]. Авторами перевірено психометричні характеристики української версії та показано можливості методики для оцінювання актуальних здібностей, психологічного благополуччя, життєстійкості та внутрішніх ресурсів особистості.

На основі інтеграції зазначених положень у цьому дослідженні *особистісна цілісність* розглядається як динамічна здатність людини підтримувати функціональний зв’язок між тілесною саморегуляцією, діяльністю, соціальними відносинами, системою смислів та часовою перспективою в умовах тривалої зовнішньої нестабільності. Відповідно, психологічний баланс визначається не як стан постійного спокою чи рівномірне використання ресурсів, а як здатність достатньо гнучко перерозподіляти їх залежно від актуальних вимог ситуації.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці психологічних механізмів збереження особистісної цілісності в умовах хронічного воєнного стресу шляхом оцінювання ефективності програми, спрямованої на відновлення психологічного балансу, ресурсної саморегуляції, резильєнтності та психічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Нами висунуто наступні припущення: підвищений рівень сприйнятого стресу пов'язаний зі зниженням психологічної стійкості та благополуччя; ригідність індивідуального профілю способів переробки навантаження пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного стресу; цілеспрямована програма відновлення психологічного балансу сприятиме зниженню сприйнятого стресу та підвищенню резильєнтності й позитивного психічного функціонування; динаміка показників учасників експериментальної групи буде вираженішою порівняно з контрольною.

Вибірку дослідження становили 164 здобувачі вищої освіти, серед яких 113 курсантів спеціальностей із підвищеним рівнем професійного ризику та 51 студент цивільних освітніх програм. Включення до вибірки представників обох категорій було зумовлене необхідністю дослідити механізми збереження особистісної цілісності в умовах хронічного воєнного стресу з урахуванням відмінностей професійної спрямованості, освітнього середовища та характеру потенційного стресового навантаження. Розподіл учасників на експериментальну (n = 82) та контрольну (n = 82) групи здійснювався випадковим чином із забезпеченням максимально рівномірного представництва курсантів і студентів у кожній групі, що дало змогу мінімізувати вплив статусу здобувача освіти на порівнюваність отриманих результатів. Дослідження реалізовано за схемою: *первинна діагностика - формувальний психологічний вплив - повторна діагностика*. На констатувальному етапі в обох групах було проведено первинну психодіагностику. У подальшому учасники експериментальної групи проходили програму відновлення психологічного балансу, тоді як контрольна група протягом аналогічного періоду не залучалася до формувального впливу. Після завершення програми було здійснено повторне вимірювання за тим самим психодіагностичним комплексом.

Для оцінювання суб'єктивного стресу застосовано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) С. Коена, Т. Камарк та Р. Мермелстайна [17] Особливістю шкали є те, що вона оцінює не кількість стресових подій кількісно, а ступінь, у якому життєві ситуації переживаються людиною як непередбачувані, неконтрольовані й перевантажувальні. Для дослідження в умовах війни ця характеристика є особливою, оскільки психологічна інтервенція не може безпосередньо усунути значну частину зовнішніх стресорів, однак може впливати на особливості оцінювання ситуації та використання ресурсів.

Для оцінювання психологічної стійкості використано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC) К. Коннора та Дж. Девідсона [18]. Це дало можливість нам розглядати резильєнтність як сукупність характеристик, пов'язаних зі здатністю людини адаптуватися до стресу й відновлюватися після несприятливих подій

Для оцінювання позитивних аспектів психічного здоров'я використано Шкалу психічного благополуччя Ворика–Единбурга (Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS), розроблену Р. Теннант та співавторами [19]. Включення цієї методики дозволило оцінити не лише редукцію негативних станів, а й позитивне функціонування - оптимістичність, суб'єктивну активність, відчуття корисності, якість контактів та загальне психічне благополуччя.

Для аналізу особливостей способів переробки конфлікту й ресурсного профілю використовувався WIPPF в українській адаптації Л. Сердюк та С. Отенко [16]. Показники Балансної моделі розглядалися насамперед як змістовні характеристики способу організації життєвої активності.

Формувальна програма включала шість взаємопов'язаних тематичних модулів. Перший модуль був спрямований на усвідомлення індивідуальних проявів тривалого стресу та розрізнення реальної небезпеки і стану

автоматизованої мобілізації. Другий передбачав роботу з тілесними сигналами перевантаження, навичками фізичного відновлення, регуляцією режиму активності та відпочинку. Третій модуль стосувався сфери діяльності й досягнень та був спрямований на розмежування продуктивної активності й компенсаторної гіпердіяльності, а також на зниження неефективного надконтролю. Четвертий охоплював сферу контактів, звернення по підтримку, встановлення психологічних меж і відновлення взаємності у стосунках. П’ятий модуль було спрямовано на роботу з часовою перспективою, життєвими смислами, цінностями та реалістичною надією. Шостий передбачав інтеграцію отриманого досвіду і формування індивідуального алгоритму підтримання психологічного балансу.

На початковому етапі статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за основними досліджуваними показниками не виявлено ($p > 0,05$), що дозволило розглядати групи як достатньо співставні для подальшого аналізу динаміки.

Результати повторного вимірювання представлені в таблиці 1.

Нами встановлено, що найбільш виражена позитивна динаміка в експериментальній групі стосувалася рівня сприйнятого стресу. Середнє значення PSS знизилося з 25,4±5,3 до 20,8±5,0 бала. Абсолютне зниження становило 4,6 бала, або приблизно 18,1 % від вихідного середнього показника. У контрольній групі показник змінився з 25,1±5,4 до 24,4±5,2 бала, тобто лише на 0,7 бала, що становить близько 2,8 %.

Різниця динаміки між групами становила 3,9 бала. У статистичному розрахунку ефект взаємодії «група × час» становив $F(1,162) = 20,62$; $p < 0,001$; часткова $\eta^2 = 0,113$. Стандартизована величина міжгрупової різниці змін відповідала приблизно $d = 0,71$, що свідчить про ефект середньої, наближеної до високої, величини.

Таблиця 1

Динаміка показників психологічного функціонування в експериментальній і контрольній групах

Показник	ЕГ до, M±SD	ЕГ після, M±SD	КГ до, M±SD	КГ після, M±SD
Сприймана стресовість, PSS	25,4±5,3	20,8±5,0	25,1±5,4	24,4±5,2
Резильєнтність, CD-RISC	24,1±5,7	28,0±5,5	24,3±5,6	25,1±5,5
Психічне благополуччя, WEMWBS	41,0±7,0	45,9±6,7	41,3±7,2	42,2±7,0
Експлораторний показник нерівномірності балансу	6,1±2,0	4,5±1,8	6,0±1,9	5,8±1,9

Психологічна інтерпретація цього результату потребує врахування специфіки середовища в умовах війни. Зовнішня ситуація після завершення формувальної програми не стала об’єктивно безпечною, тому зниження показника PSS не можна пов’язувати з усуненням стресогенних подій. Отримана динаміка скоріше відображає зміну суб’єктивного співвідношення між вимогами ситуації та оцінюванням власних можливостей реагувати на них. Учасники змогли краще розмежовувати реальну актуальну загрозу і ті ситуації, де підтримування максимальної мобілізації вже не мало функціональної необхідності.

Цей результат співвідноситься з ресурсною концепцією С. Хобфол [3]: більш гнучке використання ресурсів може зменшувати їх непродуктивне витрачання. Він також узгоджується з висновками Т. Титаренко щодо різноманіття практик самовідновлення українців [6]. Чим варіативніший репертуар доступних способів відновлення для людини, тим менше вона залежить від одного домінуючого механізму подолання.

Позитивну динаміку виявлено також за показником резильєнтності. В експериментальній групі середнє значення CD-RISC збільшилося з 24,1±5,7 до 28,0±5,5 бала, тобто на 3,9 бала, або приблизно на 16,2 %. У контрольній групі динаміка визначилася лише на 0,8 бала, тобто з 24,3±5,6 до 25,1±5,5.

Різниця змін між групами становила 3,1 бала. Ефект взаємодії «група × час» становив $F(1,162) = 12,56$; $p < 0,001$; часткова $\eta^2 = 0,072$; стандартизований ефект - приблизно $d = 0,55$.

На нашу думку, зростання резильєнтності не слід трактувати як формування психологічної невразливості. Йдеться насамперед про посилення здатності відновлювати функціонування після навантаження, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси й не залишатися тривалий час у стані дезорганізації.

В експериментальній групі нами відзначено і позитивну динаміку психічного благополуччя. Середній показник WEMWBS підвищився з 41,0±7,0 до 45,9±6,7 бала, тобто на 4,9 бала, або приблизно на 12,0 %. У контрольній групі зростання показника становило лише 0,9 бала (з 41,3±7,2 до 42,2±7,0). Різниця динаміки між групами - 4,0 бала. Ефект взаємодії «група × час» дорівнював $F(1,162) = 14,19$; $p < 0,001$; часткова $\eta^2 = 0,081$; $d \approx 0,59$.

Отримана динаміка є принципово важливою для розуміння психічного здоров'я в умовах війни. Вважаємо, що психологічне благополуччя не можна ототожнювати з відсутністю страху, суму, втоми чи тривоги. В умовах реальної небезпеки такі переживання можуть бути адекватними. Тому позитивне психічне функціонування може проявлятися у збереженні здатності бути включеним у значущу діяльність, підтримувати стосунки, приймати рішення, відчувати власну ефективність, помічати позитивні аспекти життя та зберігати часову перспективу.

Окремо нами проаналізовано експлораторний показник нерівномірності представленості чотирьох сфер Балансної моделі. В експериментальній групі його середнє значення знизилося з 6,1±2,0 до 4,5±1,8, тобто приблизно на 26,2 %. У контрольній групі зміни були незначними - з 6,0±1,9 до 5,8±1,9.

Результати дисперсійого аналізу наступні: $F(1,162) = 10,25$; $p = 0,002$; часткова $\eta^2 = 0,060$; $d \approx 0,50$.

На наш погляд, ці показники необхідно трактувати з обережністю. Експлораторний показник не є нормативною шкалою WIPPF і не свідчить про існування універсального «ідеального» співвідношення чотирьох сфер. Його використання у дослідженні спрямоване лише на оцінювання тенденції до зменшення ригідності індивідуального профілю.

Психологічний зміст цієї динаміки полягає не у вирівнюванні всіх сфер, а в розширенні доступних способів реагування. Якщо людина традиційно опрацьовує стрес лише через більшу включеність в діяльність, вона поступово може відновити доступ до тілесного відпочинку, контактів або смислової сфери. Якщо домінує ізоляція, формувальна робота може сприяти поступовому відновленню соціальних зв'язків. Якщо вся психологічна енергія спрямована на контроль соматичних проявів, важливим стає повернення до діяльності, контактів та перспективи майбутнього.

Для перевірки взаємозв'язків між основними показниками нами було проведено кореляційний аналіз масиву вихідних даних (Таблиця2), що дало можливість констатувати наявність помірниого негативного зв'язку між сприйнятим стресом і психічним благополуччям ($r = – 0,58$; $p < 0,001$), а також між сприйнятим стресом і резильєнтністю ($r = – 0,46$; $p < 0,001$). Водночас вища нерівномірність ресурсного профілю пов'язувалася з вищим рівнем суб'єктивного стресу ($r = 0,41$; $p < 0,001$) та нижчим психічним благополуччям ($r = –0,38$; $p < 0,001$). Між резильєнтністю та психічним благополуччям нами виявлено позитивний зв'язок ($r = 0,52$; $p < 0,001$).

Сукупність отриманих результатів дає нам підстави розглядати особистісну цілісність як системну характеристику, пов'язану не з одним ізольованим ресурсом, а з взаємодією кількох механізмів психологічної регуляції.

Таблиця 2

Взаємозв'язки між показниками сприйманого стресу, резильєнтності, психічного благополуччя та нерівномірності ресурсного профілю

Показники	r	p
PSS - WEMWBS	–0,58	<0,001
PSS - CD-RISC	–0,46	<0,001
Нерівномірність балансу - PSS	0,41	<0,001
Нерівномірність балансу - WEMWBS	–0,38	<0,001
CD-RISC - WEMWBS	0,52	<0,001

Першим таким механізмом є *відновлення суб'єктивної керованості.* Тривала невизначеність поступово стирає межу між тим, що людина реально здатна контролювати, і тим, що перебуває поза межами її впливу. Намагання контролювати неконтрольоване призводить до значних психологічних витрат, тоді як тотальна відмова від контролю формує переживання безпорадності. Більш адаптивною є здатність диференціювати ці зони: активно діяти там, де вплив можливий, і знижувати непродуктивну мобілізацію там, де контроль об'єктивно відсутній.

Другим механізмом є *ресурсна диверсифікація*. Надмірна залежність від одного способу саморегуляції робить психологічну систему менш гнучкою. Постійне занурення в роботу, тотальний самоконтроль, соціальна ізоляція, безперервний інформаційний моніторинг або, навпаки, уникнення будь-якої інформації можуть тимчасово знижувати тривогу, але за тривалого використання самі стають джерелом виснаження. Розширення ресурсного репертуару - через тілесне відновлення, діяльність, взаємини, смисли та реалістичне планування - створює альтернативні способи регулювання власного стану.

Третім механізмом є відновлення соціальної взаємності. Вважаємо, що в умовах тривалої воєнної напруги соціальні зв'язки виконують не лише підтримувальну, а й регуляторну функцію, сприяючи збереженню відчуття включеності, значущості та приналежності. Важливою є не тільки можливість отримувати допомогу, а й збереження взаємності у стосунках - здатності бути корисним іншим, брати участь у спільній діяльності, підтримувати значущі контакти та ділитися власним досвідом із людьми, здатними його прийняти. Саме така взаємність, на нашу думку, зменшує переживання ізольованості, посилює відчуття соціальної опори та створює умови для відновлення психологічної рівноваги.

Четвертим механізмом є *відновлення часової перспективи*. В умовах гострої небезпеки звуження планування до найближчих годин або днів є функціонально виправданим. Проте тривале життя виключно в короткому часовому горизонті може формувати переживання призупиненого або «відкладеного» життя. Відновлення можливості планувати реалістичні події майбутнього - навіть невеликі й короткострокові - підтримує відчуття неперервності життя та особистісної суб'єктності.

П'ятим механізмом є смислова інтеграція досвіду. На наше переконання, цей механізм має особливе значення в умовах тривалої воєнної травматизації, оскільки пережиті події можуть впливати не лише на емоційний стан людини, а й на систему її цінностей, уявлення про власні можливості, ставлення до інших, моральні орієнтири та життєві смисли. Ми вважаємо, що психологічне відновлення в цьому контексті не може обмежуватися лише зниженням емоційного напруження. Важливою його складовою є поступове осмислення пережитого та його інтеграція в систему уявлень людини про себе, власний життєвий шлях і майбутнє.

Шостим механізмом є динамічне балансування життєвих сфер. Доцільно розглядати цей механізм як інтегративний, оскільки він поєднує

попередньо виокремлені напрями психологічного функціонування. Баланс у цьому контексті не означає стабільної або незмінної рівноваги, адже в умовах війни співвідношення ресурсів закономірно змінюється залежно від актуальних вимог ситуації. Йдеться про здатність особистості гнучко перебудовувати систему життєвого функціонування, не втрачаючи тривалий час доступу до інших її важливих компонентів.

З цієї позиції особистісна цілісність не означає незмінності. На наше переконання, вона значною мірою забезпечується здатністю змінюватися, не втрачаючи функціонального зв'язку між основними сферами життя. Людина може бути виснаженою, але розпізнавати потребу у відновленні; переживати страх, але не втрачати повністю здатності діяти; переживати втрату, але підтримувати стосунки; не мати впевненості у далекому майбутньому, але зберігати можливість формувати найближчу перспективу.

У цьому контексті психологічний баланс доцільно розглядати як ***процес регуляторного переналаштування***, а не як стан емоційного комфорту. Його функція полягає у тому, щоб не допустити перетворення адаптивної мобілізації на єдиний постійний спосіб функціонування.

Отримані результати доцільно розглядати також у контексті сучасних нейронаукових уявлень про механізми хронічного стресу. Тривале збереження високого рівня психофізіологічної мобілізації при недостатньому відновленні пов'язується з накопиченням алостатичного навантаження. У цьому контексті виявлені в дослідженні зміни - зниження суб'єктивно сприйнятого стресу, розширення репертуару ресурсних стратегій, посилення тілесної саморегуляції та використання соціальної підтримки - можуть розглядатися як психологічні прояви більш адаптивного способу регуляції тривалого стресового навантаження.

Водночас така інтерпретація потребує чіткого визначення її меж. У межах проведеного дослідження оцінювалися психологічні показники, тоді

як нейрофізіологічні та біохімічні маркери безпосередньо не вивчалися. Тому виявлена позитивна динаміка не є підставою для висновків про конкретні зміни у функціонуванні центральної нервової системи, гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі чи інших фізіологічних механізмів стресової відповіді. Коректніше говорити про те, що отримані психологічні результати відповідають сучасним теоретичним уявленням про більш ефективну регуляцію та відновлення в умовах тривалого стресового навантаження.

Проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити механізми збереження особистісної цілісності в умовах хронічного воєнного стресу. Отримані результати показують, що адаптація при тривалій дії загрози пов’язана не лише зі зменшенням інтенсивності стресових переживань, а передусім зі здатністю особистості підтримувати ресурсну саморегуляцію, соціальну включеність, часову перспективу та смислову організацію досвіду. Саме ця взаємопов’язаність окремих сфер функціонування дозволяє розглядати психологічний баланс як важливий інтегративний механізм збереження особистісної цілісності.

Позитивна динаміка, зафіксована в експериментальній групі після формувальної програми, проявилася у зниженні сприйнятого стресу, підвищенні резильєнтності та психічного благополуччя, а також у більшій гнучкості ресурсного профілю. Виявлені взаємозв’язки між цими показниками дають підстави розглядати особистісну цілісність не як окрему стійку властивість, а як результат узгодженої роботи кількох психологічних механізмів.

До таких механізмів віднесено *відновлення суб’єктивної керованості, ресурсну диверсифікацію, відновлення соціальної взаємності, часової перспективи, смислову інтеграцію досвіду та динамічне балансування життєвих сфер***.** У сукупності вони забезпечують здатність особистості гнучко перерозподіляти ресурси між тілесною саморегуляцією, діяльністю,

контактами та орієнтацією на майбутнє відповідно до актуальних вимог середовища.

Таким чином, особистісну цілісність у ситуації хронічного воєнного стресу доцільно розуміти не як відсутність негативних переживань, а як здатність зберігати функціональну узгодженість основних сфер життя, відновлювати адаптивне функціонування після періодів підвищеного навантаження та підтримувати внутрішню організованість у ситуації тривалої невизначеності. Перспективи подальших досліджень пов’язані з перевіркою стійкості цих змін у відстроченій перспективі та з уточненням психофізіологічних механізмів, що супроводжують процес відновлення психологічного балансу.

Список використаних джерел:

1. Eagle G., Kaminer D. Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol. 19, No. 2. P. 85–99. DOI: 10.1037/a0032485.

2. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338, No. 3. P. 171–179. DOI: 10.1056/NEJM199801153380307.

3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.

4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

6. Титаренко Т. М. Практики самовідновлення мирних мешканців України на початку війни: субкультурні відмінності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 338–357. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-12-4.

7. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; за наук. ред. Л. М. Коробки. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

9. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5133.

10. Панок В. Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 2. С. 1–9. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5218.

11. Kokun O. The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. 2023. Vol. 58, No. 5. P. 407–414. DOI: 10.1002/ijop.12915.

12. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1282326. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1282326.

13. Pavlova I., Krauss S., McGrath B., Cehajic-Clancy S., Bodnar I., Petrytsa P., Synytsya T., Zhara H. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, No. 3. P. 886–905. DOI: 10.1111/aphw.12484.

14. Zasiekina L., Duchyminska T., Bifulco A., Bignardi G. War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*. 2024. Vol. 36, No. 5. P. 555–566. DOI: 10.1080/08995605.2023.2235256.

15. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Berlin ; Heidelberg : Springer-Verlag, 1987. 442 p.

16. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1, No. 1. P. 11–14. DOI: 10.52982/lkj135.

17. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.

18. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.

19. Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S. The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol. 5. Art. 63. DOI: 10.1186/1477-7525-5-63.

References:

1. Eagle, G., & Kaminer, D. (2013). Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 19*(2), 85–99. https://doi.org/10.1037/a0032485

2. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine, 338*(3), 171–179. https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307

3. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

5. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii* [Psychological health of the individual: Means of self-help under conditions of prolonged traumatization]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].

6. Tytarenko, T. M. (2024). Praktyky samovidnovlennia myrnykh meshkantsiv Ukrainy na pochatku viiny: subkulturni vidminnosti [Self-recovery practices of Ukrainian civilians at the beginning of the war: Subcultural differences]. *Insight: The Psychological Dimensions of Society, 12*, 338–357. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4 [in Ukrainian].

7. Korobka, L. M. (Ed.). (2019). *Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykholohichni stratehii adaptatsii* [Community under conditions of military conflict: Psychological strategies of adaptation]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].

8. Klymchuk, V. O. (2021). *Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of post-traumatic growth] (2nd ed., rev. and expanded). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].

9. Panok, V. H. (2023). Psykholohichni doslidzhennia v umovakh viiny: problemy i zavdannia [Psychological research under wartime conditions: Problems and tasks]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 5*(1), 1–12. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133 [in Ukrainian].

10. Panok, V. H. (2023). Aktualni problemy okhorony psykhichnoho zdorovia ukrainskoho narodu v chasy viiny: pytannia teorii i metodolohii [Current problems of protecting the mental health of the Ukrainian people during wartime: Issues of theory and methodology]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 5*(2), 1–9. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218 [in Ukrainian].

11. Kokun, O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology, 58*(5), 407–414. https://doi.org/10.1002/ijop.12915

12. Predko, V., Schabus, M., & Danyliuk, I. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology, 14,* 1282326. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326

13. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 16*(3), 886–905. https://doi.org/10.1111/aphw.12484

14. Zasiekina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2024). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury

and associated mental health symptoms. *Military Psychology, 36*(5), 555–566. https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256

15. Peseschkian, N. (1987). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag.

16. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist, 1*(1), 11–14. https://doi.org/10.52982/lkj135

17. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396.

18. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

19. Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes, 5*, 63. https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63