

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

**Ямницький В. М.**

доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»  
ORCID ID: 0000-0002-1741-1303

**Сторож О. В.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології,  
психодіагностики та психотерапії  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0002-2197-1282

*У статті представлено теоретичні та практичні аспекти дослідження психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. Розкрито поняття «психологічне благополуччя», що становить комплексне явище, що містить щастя, задоволеність життям, позитивні емоції, психологічне здоров'я, моральну стійкість та відсутність негативних психологічних симптомів. Виокремлено поняття «особистісне благополуччя» як комплекс властивостей і характеристик людини, що забезпечують її здатність ефективно пристосовуватися до життєвих змін і викликів. Проаналізовано, що воєнний стан різко погіршує емоційний баланс і психічне здоров'я населення, ставлячи особливо високі вимоги до стійкості особистості. Зауважено, що здобувачі вищої освіти, зокрема майбутні психологи, змушені адаптуватися до стресових обставин, пов'язаних з невизначеністю, складним ухваленням рішень та інтенсивним емоційним навантаженням. Теоретично й емпірично доведено, що психологічна підтримка особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії становить важливе освітнє завдання, яке вимагає грамотного вирішення в межах відповіді на гострі соціальні виклики. Обґрунтовано доцільність розробки і впровадження програми психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. Доведено, що за допомогою різноманітних засобів групової психотерапії, зокрема методу символдрами, покращуються емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні показники особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни.*

**Ключові слова:** особистісне благополуччя, здобувачі вищої освіти, майбутні психологи, групова психотерапія, символдрама, особистісне зростання, стрес, самореалізація, самоприйняття, автономність, позитивні стосунки з іншими, мета в житті, задоволення від життя, locus контролю Я.

### **Yamniitsky V. M., Storozh O. V. Psychological support of personality readiness of future psychologists in the conditions of war by means of group psychotherapy**

*The article presents theoretical and practical aspects of researching psychological support for the personal well-being of future psychologists in wartime conditions using group psychotherapy. The concept of "psychological well-being" is revealed, which is a complex phenomenon that includes happiness, life satisfaction, positive emotions, psychological health, moral stability, and the absence of negative psychological symptoms. The concept of "personal well-being" is highlighted as a set of human qualities and characteristics that ensure their ability to effectively adapt to life changes and challenges. It is analyzed that martial law sharply worsens the emotional balance and mental health of the population, placing particularly high demands on personal resilience. It is noted that higher education students, in particular future psychologists, are forced to adapt to stressful circumstances associated with uncertainty, difficult decision-making,*

and intense emotional stress. It has been theoretically and empirically proven that psychological support for the personal well-being of future psychologists in wartime through group psychotherapy is an important educational task that requires a competent solution in response to acute social challenges. The feasibility of developing and implementing a program of psychological support for the personal well-being of future psychologists in wartime conditions through group psychotherapy has been substantiated. It has been proven that various means of group psychotherapy, in particular the symbol drama method, improve the emotional, cognitive, behavioral, and motivational indicators of the personal well-being of future psychologists in wartime conditions.

**Keywords:** personal well-being, higher education students, future psychologists, group psychotherapy, symbol drama, personal growth, stress, self-actualization, self-acceptance, autonomy, positive relationships with others, purpose in life, life satisfaction, locus of control-I.

**Вступ.** Сучасні непередбачувані умови в Україні, спричинені війною, одночасно створюють ризики та можливості для психологічного благополуччя, особливо серед молоді. Вплив війни на психіку молоді є значним та має глибокі наслідки, особливо в контексті формування особистості майбутнього психолога. Вона створює унікальний комплекс стресових факторів: постійну загрозу, втрату безпеки, свідчення насильства та зміни в повсякденному житті. Війна постає для майбутніх психологів також подвійним викликом: вона впливає як на особистісне благополуччя, так і на професійну підготовку. Робота з психікою людини в умовах стресу сприяє розвитку емпатії, здатності до співпереживання та розуміння травматичного досвіду. Проте надмірне зіткнення з травматичними подіями може зумовити виснаження та емоційне вигорання. Тому важливо надавати достатньо ресурсів психологічної підтримки й формувати навички саморегуляції. Варто підкреслити, що психологічне благополуччя є нестійким станом, а динамічним процесом, який змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників.

Проблема психологічного благополуччя дедалі більше привертає увагу дослідників, які розглядають його з різних позицій: від «якості життя» та «емоційного комфорту» до «суб'єктивного благополуччя». Одні вчені (С. Любомирські, К. Ріфф) підкреслюють його багатовимірність, пов'язуючи з щастям, позитивними емоціями та моральною стійкістю, інші (Х. Кентріл, Е. Дінер) ототожнюють його з психічним здоров'ям. Дослідження Н. Бахарєвої, Е. Бочарової та Г. Пучкової показують, що важливими чинниками є цінності, толерантність, самоактуалізація й автономія осо-

бистості, які формують якість життя людини в соціумі.

У воєнний час дослідження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності, адже екстремальні умови життя суттєво впливають на психіку. Так, дослідники О. Андронікова та Є. Ветерок вказують на труднощі в адаптації до стресових факторів війни, яка вимагає значних зусиль для збереження психічної рівноваги. Інші дослідники, зокрема А. Коваленко, Г. Медніков і Л. Сердюк, аналізують механізми психологічної адаптації та стратегії виживання в стресових ситуаціях. Водночас у працях Н. Бредбурна, М. Павлюка та О. Шопші розглядаються теоретичні й практичні підходи до вивчення психологічного благополуччя, акцентуючи увагу на емоційній стійкості та процесах відновлення після психологічних травм.

У сучасних західних дослідженнях психологічного благополуччя основної уваги приділяється здатності молоді знаходити внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації до непередбачуваних обставин, а також формуванню нових життєвих перспектив, що сприяють позитивному особистісному розвитку. Значний внесок у вивчення цих процесів зробили такі науковці, як Д. Александер, Е. Вернер, М. Віндл, Ф. Волш, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд та інші. Їхні дослідження зосереджуються на механізмах, завдяки яким молодь здатна не лише долати труднощі, а й знаходити можливості для зростання та процвітання в умовах життєвих викликів.

Варто підкреслити, що групова психотерапія є формою психологічної допомоги, де саме групова динаміка є ключовим чинником подолання емоційних, когнітивних, поведінкових, особистісних і мотиваційних труднощів,

а також сприяє гармонійному розвитку особистості. Засоби групової психотерапії стають надійним інструментом у психологічній підтримці особистісного благополуччя осіб, особливо в період екстремальних і непередбачуваних ситуацій. Значний внесок у дослідження та практику групової психотерапії зробили А. Адлер, А. Айхрон, Т. Барроу, В. Біон, К. Левін, Дж. Морено, Я. -Л. Морено, Й. Пратт, К. Роджерс, М. Розенберг, С. Славсон, З. Фукс, К. Хорні, І. Ялом, Т. Яценко та інші.

**Мета статті** полягає в теоретичному й емпіричному дослідженні психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії.

**Методи та методики дослідження.** Для досягнення поставленої мети ми застосували комплекс *методів*: *теоретичні* – аналіз, синтез, структурування, моделювання, конструювання, прогнозування; *емпіричні* – тестування: 1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко). 2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим). 3. Оксфордський опитувальник щастя (оновлений). 4. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). 5. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко); статистичні – непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т – критерій Вілкоксона із подальшою якісною інтерпретацією та змістовим аналізом [10].

Результати. В умовах війни особливо важливо забезпечити психологічну підтримку здобувачів вищої освіти, оскільки воєнний стан підсилює емоційні та психічні навантаження, змушуючи молодь швидко адаптуватися до невизначеності й складних викликів. Аналіз наукових джерел показує, що особистісне благополуччя розглядають як сукупність якостей, які забезпечують здатність людини адаптуватися до життєвих змін і викликів, створюючи підґрунтя для її розвитку.

Забезпечення психологічного благополуччя молоді є пріоритетом для держави, проте в умовах воєнного стану це завдання стає особливо актуальним. Невизначеність майбутнього у здобувачів вищої освіти часто знижує

їх мотивацію і ускладнює процес самовдосконалення та адаптації [4, с. 87–88]. Як відзначає О. Лебідь, особистісне благополуччя, що містить позитивне ставлення до життя та здатність відчувати позитивні емоції, набуває особливої важливості під час війни. Воєнні дії створюють для молоді нові емоційні виклики, а традиційні методи психологічної підтримки можуть бути недостатньо ефективними у таких кризових умовах [4, с. 88].

Л. Бичик підкреслює, що для підтримки особистісного благополуччя молоді важливо розвивати баланс між професійними (*hard skills*) та міжособистісними навичками (*soft skills*). Це передбачає не лише здобуття знань і виконання завдань, а й здатність ефективно співпрацювати та адаптуватися до змін. Освітні заклади мають приділяти цьому систематичну увагу, інтегруючи розвиток таких компетенцій у навчальний процес [1, с. 35].

За Т. Герасимик-Черновою, молодь що формує соціальний розвиток країни, пов'язана із самовдосконаленням через прагнення до «Я-ідеального», яке поєднує особисту привабливість і користь для суспільства. Мотивація до розвитку виникає у просторі особистісного благополуччя та відповідає цінностям індивіда [2, с. 49]. Саморозвиток благополучної особистості ґрунтується на прагненні до значущих цілей, розвинутих навичок і досягненні успіху, а також на здатності брати відповідальність, проявляти ініціативу і ризикувати, використовуючи власні ресурси [2, с. 50].

Т. Титаренко відмічає, що підтримка особистісного благополуччя на індивідуальному рівні передбачає комплексний підхід до переживання психотравматичних подій, що передбачає комплексний підхід: 1) *рефреймінг ситуації* – сприйняття стресу не лише як джерела негативних емоцій, а і як можливості розвитку внутрішніх ресурсів; 2) *інтеграція досвіду* – включення пережитого в загальний життєвий контекст для збереження цілісності минулого, сьогодення і майбутнього; 3) *розвиток автономії та соціальної взаємодії* – баланс між самостійністю та відкритістю до підтримки оточення; 4) *самореалізація* – пошук і реалізація нових шляхів особистісного зростання з урахуванням реальних можливостей й обмежень [7].

Важливо розуміти, що під час тривалих воєнних дій можливості для підтримки особистісного благополуччя здаються обмеженими через зовнішні негативні фактори. Проте внутрішні ресурси особистості: стійкість, саморегуляція та здатність переосмислювати переживання – залишаються ефективними і можуть стати ключем до відновлення психологічного благополуччя. Психологічна підтримка допомагає спростувати міфи про несумісність травм із психічним здоров'ям та сприяє розвитку навичок самоповаги, відкриттю внутрішнього потенціалу і підвищенню стресостійкості [8].

Т. Титаренко підкреслює, що навіть за умов воєнного стану люди можуть досягати значного психологічного розвитку та високого рівня особистісного благополуччя. Це проявляється у здобутті ефективних стратегій управління стресом, розвитку самоконтролю, самодисципліни, незалежності та розширенні життєвих перспектив. Майбутні фахівці мають здатність відчувати впевненість у власних силах, здатність долати екстремальні виклики, а також розвивають навички ефективної взаємодії та цінування моменту «тут і зараз» [8].

Підсумовуючи, зазначимо, що психологічне благополуччя значною мірою визначається внутрішніми ресурсами особистості та її здатністю адаптуватися до змін і життєвих викликів. Ключовими чинниками є емоційна стійкість, оптимізм, самосвідомість, відповідальність і здатність до саморегуляції. Ці характеристики допомагають індивіду не лише долати труднощі, а й активно формувати життя відповідно до власних цінностей і розуміння сенсу існування.

Серед основних особистісних аспектів, що впливають на підтримку психологічного благополуччя, виокремлюють три ключові компоненти: комунікативний, просоціальний та інтернальний: 1) *комунікативний* – якісні стосунки та відчуття належності до групи; 2) *просоціальний* – емпатія, альтруїзм і готовність допомагати іншим; 3) *інтернальний* – внутрішній локус контролю та відповідальність за власне життя [7, с. 118]. Разом вони формують основу для адаптації та активного розвитку життя молодого покоління відповідно до власних цінностей.

Так, ми вважаємо, що трансформація сприйняття травматичних подій є вирішальним фактором у підтримці особистісного благополуччя засобами групової психотерапії. Атмосфера процесу групової психотерапії допомагає вийти з позиції жертви, тому молодь може навчитися бачити стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку. Переосмислення травм і стресів дає змогу відкрити внутрішні ресурси, підвищити стійкість до майбутніх невизначених подій і зменшити ризик посттравматичних розладів. Такий підхід допомагає молоді адаптуватися до викликів і цінувати досягнення, отримані через випробування.

Термін *групова психотерапія* вперше озвучено американським дослідником С. Славсон, який підкреслює те, що індивідуальну й колективну поведінку потрібно розуміти через «групізм» – особливий рівень організації людини. За його концепцією, головною моделлю цього рівня є сім'я, де потреба у спілкуванні («соціальний голод») визначає розвиток людини. У терапії група виконує функцію «матері», а терапевт – «батька». Основними завданнями такого підходу є: правильний розподіл психічної енергії (лібідо), розвиток Его, корекція Супер-Его та укріплення самооцінки. Для опису процесів, що відбуваються в групі, він увів такі поняття, як «модальність» – активна взаємодія учасників, «центрування» – об'єднання навколо ведучого та «антимодальність» – пасивність і відчуження між учасниками [6].

Зі свого боку, І. Ялом виокремлює низку ключових факторів, що забезпечують терапевтичний ефект групової психотерапії: 1) *інформаційний обмін* – засвоєння знань про поведінку, конфлікти, психічне здоров'я, а також про суть і методи психотерапії; 2) *вселення надії* – формування оптимізму завдяки позитивному досвіду інших учасників; 3) *універсальність страждань* – усвідомлення, що проблеми є спільними для багатьох, що знижує відчуття ізольованості; 4) *альтруїзм* – допомагаючи іншим, учасник групової роботи зміцнює впевненість і самооцінку; 5) *корекція сімейного досвіду* – повторне переживання та реконструкція ранніх сімейних взаємин у межах групи; 6) *розвиток міжособистісної*

*компетентності* – навчання новим способом спілкування через зворотний зв'язок; 7) *імітаційна поведінка* – набуття ефективних моделей через наслідування ведучого та членів групи; 8) *інтерперсональний вплив* – найважливіший чинник, що містить: конфронтацію і нове розуміння себе, отримання коригувального емоційного досвіду та навчання нових поведінкових схем; 9) *групова єдність* – почуття належності й безпеки в групі; 10) *катарсис* – емоційне розвантаження та вираження інтенсивних почуттів [9].

До провідних механізмів лікувальної дії психотерапії учасники групової роботи належать: *усвідомлення* (себе та інших), переживання позитивних емоцій у групі (як щодо себе, так і щодо інших учасників), а також *засвоєння нових форм поведінки й емоційного реагування* в складних міжособистісних ситуаціях.

Узагальнюючи підходи різних авторів і сприйняття самих учасників групової взаємодії, варто виокремити три базові механізми групової психотерапії: *конфронтацію, коригувальне емоційне переживання та навчіння*, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери змін.

У зв'язку із сьогоденням майбутні психологи здобувають вищу освіту в умовах війни, що має суттєве відображення на їх емоційному, когнітивному й поведінковому стані. Так, заняття з групової психотерапії при ЗВО дають можливість надавати психологічну підтримку майбутнім психологам у розвитку особистісного благополуччя в умовах війни засобами групової психотерапії та отримати особистісний психотерапевтичний досвід у груповій професійній взаємодії. Тому було розроблено програму психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії.

Реалізована нами програма *психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії* базувалася на висновках, отриманих у результаті теоретичного аналізу та емпіричного дослідження цієї проблематики. Установлено, що в таких умовах стан благополуччя особистості значною мірою

визначається внутрішніми особистісними чинниками. Це підкреслює необхідність систематичної психологічної підтримки, спрямованої на активізацію внутрішніх ресурсів індивіда. Очікуваними результатами такої діяльності є зміцнення психічного здоров'я та загальне покращення психологічного стану людини.

Мета розробленої програми полягає у формуванні нових адаптивних стратегій поведінки, трансформації ірраціональних установок, а також у покращенні емоційного й психофізіологічного здоров'я особистості як основи її благополуччя. Програма містить комплекс заходів, що сприяють змінам у способах мислення та поведінки учасників, допомагаючи їм ефективно адаптуватися до життєвих викликів і підвищувати якість життя.

Основними завданнями програми психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії визначено: 1) розкрити та мобілізувати внутрішній потенціал здобувачів вищої освіти для успішного подолання викликів війни; 2) розвинути в майбутніх психологів гнучкість та вміння адаптуватися у стресових обставинах; 3) створити психологічно сприятливе середовище для самореалізації та особистісного зростання; 4) забезпечити своєчасну психологічну підтримку для зміцнення особистісного благополуччя майбутніх психологів.

Теоретичне підґрунтя застосованих нами методів, технік та вправ у межах психотерапевтичної роботи базується на засадах символдрами (кататимно-імагінативної психотерапії). Цей підхід обрано тому, що він акцентує на роботі з внутрішніми образами, які відображають несвідомі переживання особистості, сприяють їхньому усвідомленню, трансформації та інтеграції. Символдрама дозволяє учасникам через символічні уявні картини досліджувати власні емоційні конфлікти, набувати нового досвіду їх проживання та знаходити більш адаптивні способи реагування. Водночас у нашій психологічній програмі застосовувалися елементи арттерапії, які давали можливість виражати внутрішні переживання у творчій формі, підсилюючи терапевтичний ефект символдрами та сприяючи глибшому психологічному відновленню.

Кататимно-імагінативна психотерапія належить до сучасних методів глибинно орієнтованої психотерапії та базується на роботі з уявними образами, які отримали назву «сновидіння наяву». Вона є одним із найбільш науково обґрунтованих і систематизованих методів імагінативної психотерапії. Засновником цього напрямку став німецький психотерапевт, доктор медицини й професор Ханскарл Льюїнер, чия тривала клінічна та наукова практика передувала появі методу [3].

Спираючись на психотерапевтичну практику С. Литвиненко і В. Ямницького, застосування методів КПП для підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни можна розглядати як тривимірну систему координат: *конфліктний складник*, який охоплює роботу з внутрішніми та міжособистісними конфліктами; *ресурсний складник*, який базується на регресивних переживаннях імагінативного змісту і спрямований на задоволення важливих особистісних потреб та омніпотентних бажань; *креативний складник*, який розвиває креативність через спонтанно-творчі сценічні символічні костюляції, що слугують «пробними діями» в пошуку нових рішень. Груповий психотерапевт, використовуючи різні техніки символдрами, вільно переміщується в цій системі координат, наближаючись то до однієї, то до іншої осі, адаптуючи своє втручання до актуальних потреб учасників групової взаємодії [5].

Далі представляємо результати формувального експерименту психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії.

Для проведення формувального експерименту залучено 25 майбутніх психологів: 13 осіб становили контрольну групу (КГ), а 12 – експериментальну (ЕГ). Групи формувалися за однаковими соціально-демографічними характеристиками: обидві групи налічували хлопців та дівчат (КГ – 6 хлопців і 7 дівчат, ЕГ – 6 хлопців і 6 дівчат), віковий діапазон учасників становив 19–21 рік. За якісними показниками обидві групи містили представників із низьким та середнім рівнем розвитку особистісного благополуччя й проявів стресу.

Для визначення ефективності психологічної програми застосовувався непараметричний метод для залежних вибірок – критерій Т-Вілкоксона (Wilcoxon signer-rank).

Розглянемо результати ефективності впровадження програми психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії.

І зріз діагностичних процедур продемонстрував, що показник *психологічне благополуччя* в майбутніх психологів перебуває на середньому рівні розвитку з тенденцією до низького, що свідчить про їх пригнічені стани, невпевненість у собі, певні емоційні зриви, залежність від інших, відсутність самореалізації і негативне самоприйняття тощо. А показник *стрес* перебуває на середньому рівні прояву з тенденцією до високого, що щоденно підкріплює негативні переживання в майбутніх психологів.

Аналізуючи результати за опитувальниками дослідження особистісного благополуччя: опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко), тестом *смісложиттєвих орієнтацій* (адаптований Д. О. Леонтьєвим), *Оксфордським опитувальником щастя* (оновлений), після впровадження програми психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії ми спостерігаємо значне *підвищення* вираженості показників особистісного благополуччя в майбутніх психологів ЕГ, і ця динаміка показує виражений статистично достовірний характер «психологічне благополуччя» ЕГ ( $\bar{X}_{1z} = 326,0$ ;  $\bar{X}_{2z} = 411,2$ ;  $p \leq 0,01$ ), а в майбутніх психологів КГ статистично значущі зміни відсутні. А результати за опитувальниками дослідження *в умовах війни: тестом на визначення рівня стресу* (за В. Ю. Щербатих), *опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації* (автор В. В. Бойко) після впровадження програми психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії ми спостерігаємо значне *зниження* вираженості показників стресу (в умовах війни) в майбутніх психологів ЕГ, і ця динаміка показує виражений статистично

достовірний характер «стрес» ЕГ ( $\bar{X}_{13} = 22,4$ ;  $\bar{X}_{23} = 10,8$ ;  $p \leq 0,05$ ), а в майбутніх психологів КГ статистично значущі зміни не були виявлені, що підтверджує ефективність програми психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії.

Отримані дані свідчать про те, що впроваджена програма психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії допомогла їм укріпити свої внутрішні ресурси, розвинути стійкість і вираженість до невизначених і небезпечних ситуаціях в умовах війни. Здобувачі вищої освіти зрозуміли, що негативні стани заважають покращувати життєві перспективи й результати навчальної діяльності. Вони збагнули, що своєю емоційною некерованістю та хворобливістю втрачають багато енергії. Тому завдяки груповій психотерапії майбутні психологи зуміли розвинути в собі відчуття стабільності, прийняття і позитиву при комунікації, більше зосередили увагу на собі, творчості та певній діяльності.

**Висновки.** У процесі наукового дослідження психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії здійснено таке: *особистісне благополуччя* трактується як інтегративний комплекс властивостей і характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію до змін та життєвих викликів. Ключові внутрішні чинники, що підтримують психологічне благополуччя, містять емоційну стійкість, оптимізм,

самосвідомість, відповідальність та здатність до саморегуляції. Ці ресурси сприяють не лише подоланню труднощів, а й активному формуванню життя відповідно до власних ціннісних орієнтацій та смислів існування. Відновлення та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості значною мірою забезпечується через застосування групової психотерапії.

Впроваджена програма психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії допомогла їм розвинути ресурсність, стабільність і витривалість. Майбутні психологи навчилися концентруватися на власних інтересах, цінностях, навчанні та діяльності, що стало важливим ресурсом для подолання невизначеності у стресових ситуаціях, особливо в умовах війни.

Майбутні психологи усвідомили, що негативні стани, як-от тривожність, агресія чи імпульсивність, не сприяють розвитку та результативності, а лише виснажують і створюють додатковий стрес. Вони навчилися спостерігати за своїми емоціями, цінувати себе й результати своєї діяльності. Учасники програми розвинули довірливі стосунки, автономність, цілеспрямованість та здатність отримувати задоволення від особистісного зростання. Крім того, вони покращили комунікативні навички, зміцнили інтернальний локус контролю та отримали відчуття щастя, усвідомлюючи сенс власного життя та цінність своєї діяльності й особистісного благополуччя під час війни.

#### Список використаних джерел

1. Бичик Л. М. Підтримка психологічного благополуччя особистості майбутнього кваліфікованого робітника. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану*: електронний зб. Матеріалів регіонального науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 15 червня 2023 р. / упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Кучерак, Ю. С. Герасименко. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 35–40.
2. Герасимик-Чернова Т. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану*: електронний зб. Матеріалів регіонального науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 15 червня 2023 р. / упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Кучерак, Ю. С. Герасименко. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 49–53.
3. Жилівська Т. Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. Символдрама: теорія і практика : навч. посіб / 2-ге видання, виправлене і доповнене. Хмельницький : ХНУ, 2020. 269 с.
4. Лебідь О. М. Психологічний супровід студентів для формування соціально успішної особистості в умовах воєнного стану та переходу до миру. Матеріали регіонального науково-практичного семінару «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного

- стану» (26 квітня 2024 року / упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 87–92.
5. Литвиненко С., Ямницький В. Метод кататимно-імагінативної психотерапії (КІП) як засіб психологічної реабілітації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*: збір. наук. праць. Рівне, 2022. Випуск 18. С. 101–107.
  6. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. Седих К. В., Фільц О. О. Київ : ВЦ «Академія», 2017. 192 с.
  7. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Випуск 1. С. 112–119.
  8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
  9. Чорна І. М. Механізми лікувальної дії психотерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 (психологічні науки). Київ, 2015. Випуск 2 (47). С. 193–199.
  10. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1999. № 65. P. 14–23. DOI: 10.1159/000289026 (Last accessed: 20.07.2024).

#### References

1. Bychuk, L. M. (2023). Pidtrymka psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti maibutnoho kvalifikovanoho robitnyka. *Psykhologo-pedahohichni suprovid profesiinoi pidhotovky kvalifikovanykh robitnykiv v umovakh voiennoho stanu: elektronnyi zb. Materialiv rehionalnoho naukovo-praktychnoho seminaru, m. Bila Tserkva, 15 chervnia 2023 r. / uporiadnyky: V. S. Kulishov, I. V. Kucherak, Yu. S. Herasymenko. Bila Tserkva: BINPO DZVO “UMO” NAPN Ukrainy. S. 35–40. [In Ukrainian]*.
2. Herasymyk-Chernova, T. (2023). Formuvannya kompetentnosti samorozvytku osobystosti yak osnova pidhotovky maibutnoho fakhivtsia. *Psykhologo-pedahohichni suprovid profesiinoi pidhotovky kvalifikovanykh robitnykiv v umovakh voiennoho stanu: elektronnyi zb. Materialiv rehionalnoho naukovo-praktychnoho seminaru, m. Bila Tserkva, 15 chervnia 2023 r. / uporiadnyky: V.S. Kulishov, I.V. Kucherak, Yu.S. Herasymenko. Bila Tserkva: BINPO DZVO “UMO” NAPN Ukrainy. S. 49–53. [In Ukrainian]*.
3. Zhylovska, T. L., Obukhov-Kozarovytskyi, Ya. L. (2020). Symvoldrama: teoriia i praktyka: navch. posib / 2-he vydannia, vypravlene i dopovnene. *Khmelnyskyi: KhNU. 269 s. [In Ukrainian]*.
4. Lebid, O. M. (2024). Psykhologichni suprovid studentiv dlia formuvannya sotsialno uspishnoi osobystosti v umovakh voiennoho stanu ta perekhodu do myru. *Materialy rehionalnoho naukovo-praktychnoho seminaru “Psykhologo-pedahohichni chynnyky formuvannya profesiinoi kompetentnosti kvalifikovanykh robitnykiv umovakh voiennoho stanu” (26 kvitnia 2024 roku / uporiadnyky: V.S. Kulishov, I. V. Pakhomov. Bila Tserkva: BINPO DZVO “UMO” NAPN Ukrainy. S. 87–92. [In Ukrainian]*.
5. Lytvynenko, S., Yamnytskyi, V. (2022). Metod katatymno-imahinatyvnoi psykhoterapii (KIP) yak zasib psykhologichnoi rehabilitatsii osobystosti. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy: zbir. nauk. prats. Rivne. Vypusk 18. S. 101–107. [In Ukrainian]*.
6. *Osnovy psykhoterapii (2017): navch. posib. / za red. Sedykh, K. V., Filts, O. O. Kyiv: VTs “Akademiia”. 192 s. [In Ukrainian]*.
7. Tytarenko, T. M. (2018). Sposoby pidvyschennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu. *Psykhologhiia: teoriia i praktyka. Vypusk 1. S. 112–119. [In Ukrainian]*.
8. Tytarenko, T. M. (2018). Psykhologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii: monohrafiia. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. 160 s. [In Ukrainian]*.
9. Chorna, I. M. (2015). Mekhanizmy likuvalnoi dii psykhoterapii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho univertsytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12 (psykhologichni nauky). Kyiv. Vypusk 2 (47). S. 193–199. [In Ukrainian]*.
10. Ryff, C. D., Singer B. (1999). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. № 65. P. 14–23. DOI: 10.1159/000289026. [in English].

Надійшла 02.08.2025

Прийнята 12.09.2025

Опублікована 15.10.2025