

- труднощі з концентрацією уваги;
- почуття безнадійності та безпорадності щодо подальшого життя;
- думки про самогубство та втрата сенсу життя.

Існує багато способів допомогти вимушеним переселенцям впоратися з пригніченими станами. Серед них можна виділити ряд рекомендацій, таких як:

- **психосоціальну підтримку:** це може включати індивідуальну та групову терапію, консультування та підтримку з боку сім'ї та друзів.
- **лікування:** медикаменти можуть бути корисними для лікування симптомів депресії.
- **освіта та підвищення обізнаності:** важливо, щоб переселенці знали про симптоми та лікування депресії та про те, де вони можуть отримати допомогу.
- **соціальна підтримка:** це може включати допомогу в пошуці житла, роботи та освіти, а також доступ до соціальних та культурних заходів.
- **захист прав:** важливо, щоб переселенці мали доступ до інформації, своїх прав та могли захищати себе від дискримінації та експлуатації.

Важливо зазначити, що не всі вимушені переселенці відчують пригнічені та тривожні стани. Багато людей досить успішно адаптуються до нового життя в приймаючій країні та на інших територіях України. За кордоном існує значна кількість центрів міграції та допомоги в адаптації іноземців, що полегшує вимушеним переселенцям якнайшвидше знайти шлях до нормального життя в нових реаліях, на території України існують також центри психологічної та гуманітарної допомоги, де працюють кваліфіковані спеціалісти, які допоможуть вимушеним переселенцям зорієнтуватися в нових умовах та за потреби звернутися за спеціалізованою допомогою. Однак важливо знати про ризики розвитку депресії, тривожних станів, особливості їх виникнення через певний проміжок часу як посттравматичний фактор та про те, де можна отримати допомогу, якщо вона буде потрібна.

Література:

1. УВКБ ООН: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
2. Міжнародна організація з міграції (МОМ): <https://www.iom.int/>
3. Центр економічної стратегії: <https://ces.org.ua/refugees-from-ukraine-ukr-final-report/>

*О. С. Костенко,
м. Кропивницький, Україна*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Статтю присвячено проблемі суб'єктивного благополуччя педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Розкрито значення та ряд складових поняття «суб'єктивне благополуччя», пояснено специфіку професії педагога та стратегії й механізми підвищення педагогами власного благополуччя. Відчуття благополуччя є одним із факторів, що сприяє внутрішній стабільності особистості і внаслідок – успішній самореалізації педагогічного працівника. Педагог – особлива ланка суспільства, яка є рушійною силою пізнання, розвитку, інтелектуалізації особистості. Під час війни функції педагога не нівелюються, а лише посилюються, тому дуже важливо розуміти, як утримувати на високому рівні відчуття благополуччя в непростий час.

Зі зміною політичних, економічних, соціальних умов у країні значною мірою трансформуються різні сфери життя людей. На сьогодні, за два роки повномасштабної війни, а перед цим – пандемії, маємо кардинальні зміни в багатьох ланках, а особливо – в освітньому середовищі, яке вимушене пристосовуватися до умов воєнного часу. Відповідно відбувається пристосування і здобувачів освіти, і педагогів. Найважливішим стає створення безпечного освітнього середовища для обох категорій, що сприяє суб'єктивному благополуччю як показнику психічного здоров'я.

Питанням благополуччя людини займалися відомі дослідники Н.Бредберн, К. Ріфф, Ш.Стайл, Л.Карамушка, Н Каргіна. Аналіз останніх досліджень показав, що на відчуття і стан населення впливають основні соціальні тенденції, національні та локальні кризи, зміни в економіці і соціальні структури, а також інші різноманітні події в житті [8].

Для початку визначимо, що можна вважати *суб'єктивним благополуччям* особистості. Л.Карамушка під цим терміном розуміє самооцінку людьми власного благополуччя, поведінкові особливості та їх наслідки[3]. Простими словами – це задоволеність людини власним життям, власними думками, подіями, що відбуваються навколо. Зважаючи на обставини сьогодення та на події, що відбуваються, говорити про благополуччя кожного члена нашого суспільства важко, адже зараз питання психологічного благополуччя розглядається як важливий аспект загального здоров'я, є основою для внутрішньої рівноваги. Благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює різні сфери людського функціонування, такі як задоволеність життям, успішність соціального функціонування, автономія, особистісне зростання, якість життя в цілому та відчуття щастя життя [1; 3].

Питання благополуччя особистості в Україні глибше почали досліджувати з 2014 року, адже саме в умовах війни благополуччя особистості є одним з найважливіших аспектів. Т. Титаренко

(2018) розглядає війну як джерело перманентної травматизації, яка змінює ціннісні орієнтації, життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого життя [3].

Якщо говорити про механізми формування благополуччя особистості, то вони досі невідомі [2]. Але можна припустити, що на це впливають людські якості, які є унікальними: характер, поведінка, світогляд, виховання, душевна організація тощо. А благополуччя кожного члена суспільства визначає благополуччя країни в цілому і є важливим напрямком у стратегії розвитку держави.

Сьогоднішні умови стали важким випробуванням для різних категорій суспільства, але саме для працівників сфери освіти – серйозним викликом. Головна мета сучасного педагога – підготувати майбутнє свідоме покоління, що володіє усіма ключовими компетентностями. Формула «Сучасний вчитель – агент змін» на сьогодні втратила свою актуальність, адже введені зміни важко втілювати у життя, коли щодня відчуваєш постійну загрозу.

Коли ми говоримо про суб'єктивне благополуччя педагога (особливо шкільного вчителя), важливо пригадати, що в Україні основна категорія вчителів завжди нехтувала основами власного благополуччя. Напруження, у якому доводиться працювати педагогам увесь час, стало детермінантою стресових станів, підвищеної тривожності і внаслідок – низького рівня благополуччя. Специфіка професії вимагає постійної адаптації у різноманітних ситуаціях [8]. Тут на перший план виходять копінг-поведінки (усвідомлені способи поведінки особистості для подолання стресової ситуації).

Педагогічним працівникам важливо підтримувати психологічне здоров'я, адже саме від їхнього світосприйняття і настрою залежить настрої великої кількості учнів. Слід зауважити, що за два роки повномасштабної війни більшість педагогів неокупованих територій залишилися працювати в Україні. Саме тому питання суб'єктивного благополуччя педагогічних працівників є важливим питанням сьогодення. Для розкриття питання утримання високого рівня суб'єктивного благополуччя педагогічних працівників під час війни, було досліджено умови і способи життя педагогічних працівників шкіл міста Кропивницького.

Благополуччя особистості складається з ряду складових: соціальне, духовне, фізичне, матеріальне, психологічне. Кожна з них може не відповідати бажанням, але для підвищення відчуття благополуччя застосовуються різноманітні способи і стратегії [7].

Соціальне благополуччя визначає задоволеність людини соціальним статусом, власним функціонуванням у суспільстві. На сьогодні педагог – одна із центральних соціальних фігур після військових, яка зберігає пласт знань, передає їх наступним поколінням, виховує на засадах моралі, духовності, історичних та культурних надбань. Високий рівень суб'єктивного благополуччя педагогам вдається утримувати завдяки когнітивній оцінці дійсності та обранню шляху

інтелектуального розвитку учнів. При цьому рівень благополуччя знижується залежно від умов викладання (заняття у сховищі, зірвані уроки через тривоги, дистанційне навчання, відсутність світла), байдужості учнів чи батьків, поганих новин, сімейних негараздів тощо. У цьому випадку налагодити психологічний стан (а також підвищити рівень благополуччя) допомагає використання копінг-стратегій: оптимізм, віра, духовність, згуртованість, волонтерство тощо [3].

Духовне благополуччя на сьогодні можна утримати лише вірою в себе, країну чи вищі сили. Для підтримання благополуччя люди завжди шукають основу, на яку можна спертися морально і духовно. Серед педагогів чимало таких, які з початком повномасштабного вторгнення долучилися до волонтерського руху, тому багато хто з них стали самі опорою. Отже, такі педагоги підтримують високий рівень благополуччя завдяки постійному функціонуванню і безперервній діяльності.

Фізичне благополуччя утримується завдяки постійній підтримці фізичної форми. Ця складова залежить насамперед від індивідуальних якостей людини, її характеру. Серед педагогів немало людей з поганим самопочуттям, на яке вплинула саме професія. Говорити про високий рівень благополуччя, маючи проблеми зі здоров'ям, важко. У цьому випадку допомагає механізм підтримки та згуртованості, суб'єктивне переконання у позитивному [3].

Говорячи про матеріальне благополуччя, не варто забувати, що педагогічна праця є однією з низькооплачуваних. Пристосування до умов виживання на низьку заробітну плату притаманне педагогам давно. Постійна нестача коштів породжує низький рівень благополуччя, незадоволеність життям. З іншого боку, часто люди з низьким матеріальним становищем обирають інші цінності: духовність, внутрішню гармонію, альтруїзм – тобто змінюють спосіб мислення, погляди на життя.

Психологічне благополуччя може існувати лише в гармонії з собою та навколишнім світом. Відомо, що педагогічним працівникам, особливо середньої та старшої школи, притаманний синдром психологічного та емоційного виснаження – вигорання, що викликає певні проблеми з функціонуванням у суспільстві та на роботі [10]. Вигорання породжує депресії та низький рівень фізичного благополуччя. Під час війни відчуття виснаження загострюється, що впливає на рівень викладання та функціонування. Боротися з цією проблемою в усі часи важко, а під час війни – практично неможливо. На допомогу педагогам приходять використання захисних механізмів, таких як заперечення, компенсація та заміщення (за діагностикою Плутчика-Келлермана-Конте) [7].

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що суб'єктивне благополуччя педагогів у сучасних умовах, в першу чергу, залежить від самої людини, її якостей, темпераменту, цінностей, світогляду. На фоні сучасних подій у країні педагогічні працівники, як і практично кожен українець, переживають неабиякий стрес, відчувають постійну загрозу, що руйнує психічний стан. Кожен обирає власний спосіб боротьби з таким навантаженням. У більшості цьому допомагають механізми копінг-стратегії (заміна цінностей, оптимізм, віра, альтруїзм, відчуття згуртованості); захисні

механізми (заперечення, компенсація, заміщення), які розвантажують нервову систему і дарують хоч і нестабільне, але відчуття спокою

Література:

1. Дарія Отич Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку [Електронний ресурс] // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова № 18 (63)' 2022
2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. №3. С.48-55.
3. Людмила Карамушка Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями [Електронний ресурс] // Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (28) – 2023 – Режим доступу : <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
4. Маркуш О. В. Особистісні детермінанти благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності. // Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.
5. МОЗ: З якими проблемами ментального здоров'я можна й потрібно звертатися до сімейних лікарів та педіатрів. [Міністерство охорони здоров'я України](#) – 29 січня 2024 – Режим доступу : [Електронний ресурс] // <https://www.kmu.gov.ua/news/moz-z-iyakymy-problemamy-mentalnoho-zdorovia-mozhna-i-potribno-zvertatysia-do-simeinykh-likariv-ta-pediatriv>
6. Оксана Креденцер Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни // Київський журнал сучасної психології та психотерапії.– 2023.– № 1 (5).– С. 45-54
7. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами / Котлова Л.О., Тичина І.М., Дранківська А.П. // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 1. – Ж.: 2021
8. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 11 / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред. кол. : Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна. – Рівне : РДГУ, 2018. – 214 с.
9. С.Ф. Зелінська Психологічний аналіз взаємозв'язків між структурними компонентами суб'єктивного благополуччя та статусами ідентичності особистості [Електронний ресурс] // https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_6_2012/1/Zely.htm
10. Сорока Анатолій Психологічні особливості вияву особистісних якостей педагогів з емоційним вигоранням // Психологічні науки. Харків – Випуск 19 (64)' 2022