

ДИНАМІКА ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФЕНОМЕНІВ У ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЯХ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення РФ на територію суверенної України триває п'ятий рік і вже доступною для спостереження стає динаміка досліджень психологічних феноменів і поведінкових стратегій цивільного населення, що потерпає від війни. Актуальність узагальнення існуючих психологічних і міждисциплінарних досліджень полягає, по-перше, в побудові цілісного бачення як саме змінювались акценти переживання воєнних подій для населення України в цілому; по-друге, якою була логіка дослідження певних психологічних феноменів.

Огляд україномовної психологічної наукової літератури дозволяє стверджувати, що перед 2022 роком доволі популярною темою психологічних досліджень був феномен стресу. За лічені місяці 2022 року, до прикладу, дослідники інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України [1], швидко відреагували достатньою кількістю методичних праць з питань психоосвіти, надаючи кваліфіковані поради і рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я під час війни. В українських наукових публікаціях з психології першого року повномасштабного вторгнення дуже часто використовувалось поняття «стрес», «дистрес», «депресія». Трохи згодом, не тільки в науковому, а і в соціальному обігу частіше вживається поняття «травма», «психологічна травма», «посттравматичний стресовий розлад». І за останні рік-півтора повномасштабного вторгнення з'являється великий спектр досліджень пов'язаних із феноменом резиліентності, що означає здатність людини до відновлення після впливу стресових факторів. Разом з цим, в світовому психологічному дискурсі щодо поняття «резиліентність» вже з'явилися оглядові дослідження [2], на які можуть спиратися українські дослідники.

Перші кроки світових досліджень феномену резиліентності були пов'язані із вивченням різних аспектів феномену, як то : риси, здатності самої особистості до відновлення; процеси, що дозволяють таким рисам формуватися; фактори, що впливають на «психологічну гнучкість»; психологічні інтервенції, що активують резиліентність тощо. Наразі дослідники «занурюються» в механізм резиліентності [3]. І це все той же тип оглядових теоретичних досліджень. Автори [3] пропонують теоретичну модель, що враховує роль як опосередковуючих змінних процесу резиліентності (когнітивна оцінка стресогенного фактора, пошук підтримки, планування, подолання, пошук сенсу та саморегуляція), так і роль зовнішніх

змінних, чий вплив на резилієнтність може бути як гнітючий, так і підсилюючий. В такий спосіб поглиблюється розуміння варіативності процесу резилієнтності як «психологічного інтелекту» і «психологічної еластичності». В цілому представлена Richta C. Jntema і колегами модель «Psychological immunity-Psychological elasticity» складається з:

- двох послідовних механізмів (толерантність до конкретного стресора та конструювання наративу);

- трьох умов (адаптація до стресогенного фактору, як точка відліку; стресогенний фактор, як критична умова, що ініціює процес резилієнтності; особистісні та зовнішні чинники, що впливають на взаємозв'язок між стресогеном, механізмами та результатами резилієнтності.

- результатів (адаптивність, неадаптивність). Результатом адаптивності/неадаптивності є видиме проявлення/відсутність резилієнтності [3, с. 4722].

За рахунок поєднання сценарних аспектів «Психологічний імунітет» та «Психологічна гнучкість» авторам моделі вдається зібрати та ідентифікувати чотири адаптивні результати – стійкість, відновлення, трансформація й процвітання, та два неадаптивні результати – ригідність та вразливість [3].

Таким чином, розуміння феномену резилієнтності набуває глибини процесуальної варіативності: чотири різного ступеню адаптивних результати та маркування нерезилієнтного/неадаптивного шляху цілісного процесу переживання впливу стресового чинника. З цих позицій набуває актуальності дослідження різноманітних зовнішніх і внутрішньо особистісних факторів впливу, а саме з'ясування їх кореляцій в ході емпіричних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Vella S. L. C., & Pai N. B. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*. 2019 7(2). 233-239. URL: https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19.

3. Richta C. Jntema & Wilmar B. Schaufeli, & Yvonne D. Burger. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 2023. № 42: C.4719–4731. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>