

ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІСТЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кіреєва Зоя Олександрівна

*доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної психології
і психологічного консультування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Швайкін Станіслав Анатолієвич

*кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної психології
і психологічного консультування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Турлаков Ігор Дмитрович

*аспірант кафедри загальної психології
і психологічного консультування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

В умовах війни адаптаційні механізми людини набувають надзвичайної значущості, оскільки подолання стресових і травматичних подій великого масштабу призводить до швидкої втрати і повільного відновлення фізичних і психологічних ресурсів особистості (А. Антоновський, Л. Засекіна, З. Кіреєва, Р. Лазарус, Т. Титаренко, Н. Родіна, Д. Хебб, Н. Чепелева, С. Хобфолл). Більшість сучасних моделей стресу враховують не лише психопатологічні прояви, але й зміни психологічного здоров'я та благополуччя (Lazarus і Folkman, A. Antonovsky, M. Lahad). Завдяки цим підходам було доведено, що більшість осіб, які пережили або переживають травматичні події, застосовують різноманітні стратегії і ресурси та демонструють здатність до адаптації.

Досвід життя в умовах війни, що супроводжується неможливістю задоволення базових та актуальних потреб, а також тривалістю цього процесу, призводить до хронічного стресу, який виснажує психофізичні ресурси індивіда. Ресурси є інтегрованою системою, що включає емоційні, мотиваційні, поведінкові та фізіологічні компоненти, які

забезпечують адаптацію, підтримку стресостійкості, самоконтролю, активності, енергійності та здатності до прийняття обґрунтованих рішень.

У дослідженні за основу була взята практична інтегративна модель подолання криз та підвищення життєстійкості – модель BASIC Ph, яка була розроблена для клініцистів та дослідників з метою підтримки і розвитку сильних сторін осіб, що стикаються з серйозними труднощами. Автором цієї моделі є М. Лахад. Модель BASIC Ph, описує шість модальностей, що визначають індивідуальний стиль подолання стресу, зокрема в умовах хронічного стресу, спричиненого війною. Ці модальності охоплюють різні аспекти психофізіологічного стану людини і включають: віру, афект, фантазію, уяву, пізнання та фізіологію. Кожна з цих модальностей відображає специфічний ресурс, що допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій. Так, стратегії подолання стресу умовно віднесено до таких модальностей: копінг, орієнтований на вирішення проблем, віднесено до домінантної модальності Пізнання, уникнення – до домінантних модальностей Пізнання та Емоції, емоційно орієнтований копінг – до модальностей Пізнання та Емоції. Часова перспектива є ресурсом, що за моделлю BASIC Ph належить до модальностей Уява (уяви, мрії, спогади), Віра (віра, переконання, цінності, філософія життя) та Пізнання (розум, пізнання, когнітивні стратегії). Оптимізм за моделлю BASIC Ph є складовою частиною модальностей Уява, Віра та Пізнання. Ресурс саморегуляції належить до модальності Емоції. До модальності Соціалізація віднесено соціальні зв'язки, соціальну підтримку, соціальну приналежність та спілкування. Ресурс гумору належить до модальностей Уява та Емоції. Ресурси надії й віри віднесено до модальності Віра (віра, переконання, цінності, філософія життя). Резильентність є узагальненням усієї моделі BASIC Ph. Показано, що в процесі подолання стресу всі модальності моделі BASIC Ph залучені через психологічні ресурси людини. Деякі комбінації можуть бути притаманні особам різного віку та досвіду. Зазначено, що в моделі BASIC Ph не враховані захисні механізми та вплив досвіду, які є суттєвими.

У емпіричному дослідженні було вивчено стратегії подолання стресу, які сприяють подоланню стресових ситуацій і підтримці здорового способу життя. Виявлено, що серед респондентів провідними стратегіями є копінг, орієнтований на вирішення проблем, що відповідає домінантній модальності Пізнання в моделі BASIC Ph (52,2% учасників); уникнення, що віднесено до модальності афект (23,5% респондентів); та емоційно орієнтований копінг, також належить до модальності афект (23,9% учасників). Менше поширеними є стратегії «Соціальна підтримка» та «Відволікання». Було встановлено, що домінуючою часовою орієнтацією як ресурсом є орієнтація на

сьогодення, що притаманна 86% респондентів, в той час як 4% орієнтовані на минуле, а 9,9% – на майбутнє. Зафіксовано девіацію моделі збалансованої часової перспективи. Теперішнє розглядається як найбільш корисний ресурс під час війни, що дозволяє ефективно керувати власним життям та адаптацією до умов війни, формуючи модальності пізнання, віра, уява. Оптимізм, як ресурс, проявляється у 51,4% учасників дослідження, реалізм властивий 28,3% респондентів. Песимістів серед досліджуваних майже не виявлено, однак 15,4% є нереалістичними оптимістами. Ресурс саморегуляції виявляється у 64,3% респондентів, які виконують завдання «тут і зараз», тоді як 32,3% є прокрастинаторами, застосовуючи менш адаптивні стратегії подолання труднощів. Соціальна підтримка родини є важливим ресурсом для 44,5% учасників дослідження. Більшість респондентів (67,3%) є соціально активними особами. Гумор, як ресурс, використовується 18% респондентів, 20,2% надають перевагу вірі, а 10,3% – надії, що належать до модальності віра. У ситуаціях хронічного стресу основними патернами реагування, які можуть бути зумовлені глибинними захисними механізмами, є: виправдання – 23,9% респондентів, заперечення – 21%, напад – 21% та звинувачення – 12,9% респондентів. Резильєнтність, яка є ресурсом, що охоплює всі модальності моделі BASIC Ph, на високому рівні представлена у 31,5% учасників дослідження, на середньому рівні – у 50,7%, на низькому – у 16,3%. Також виявлено, що чоловіки та жінки відрізняються за рівнем соціальної активності ($p < 0,005$) та рівнем стресу ($p < 0,031$).

Спостерігається взаємозв'язок ресурсів, що підтримують модальності моделі «BASIC Ph», що вказує на її динамічність та залежність від досвіду переживання хронічного стресу у респондентів різного віку.

Вивчено вплив досвіду переживання війни на взаємодію психологічних ресурсів у ситуаціях хронічного стресу. У респондентів з дворічним досвідом переживання війни спостерігається зниження соціальної активності та використання типової поведінки, зменшення рівня резильєнтності та посилення саморегуляції. У досліджуваних з трирічним досвідом переживання війни модель ресурсної сфери будується на реальному оптимізмі, прокрастинації (ірраціональна поведінка) та застосуванні емоційно – орієнтованих стратегій копінгу, використанні як зовнішніх (родина), так і внутрішніх ресурсів (гумор, надія, віра), що призводить до змін у типовій поведінці. Регресивні моделі мають низький рівень дисперсії, що свідчить про можливу помилку оцінки.

Література:

1. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час

повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023.1(19).С. 60-82.

2. Особисті ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія / заг. ред. З.О. Кіреєва – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. 256 с.

3. Турлаков І.Д Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають стрес під час війни *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. 3(65). Т. 1 С. 175-188.

4. Lahad, M., &Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-65>

ТЕРМІНАЛЬНІ ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРІОРИТЕТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Кокоріна Юлія Євгенівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Нєвсйкіна Галина Іванівна

старший викладач кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження зв'язку індивідуальних пріоритетів і ціннісних орієнтацій як ресурсного потенціалу особистості зумовлена зростаючою роллю особистісних цінностей у процесі адаптації, самореалізації та досягнення життєвих цілей. У сучасному світі, що характеризується динамічними соціальними та економічними змінами, здатність людини ефективно спиратися на власні ресурси, орієнтуючись на стійку систему цінностей, визначає її життєві стратегії та успішність. Вивчення цього зв'язку дозволяє глибше зрозуміти механізми