

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 312 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-16>

ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕТИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, ПОВ'ЯЗАНОГО З ВІЙНОЮ

Крапива Марія Сергіївна

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладачка кафедри практичної психології,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Аналіз компонентів подолання стресу, пов'язаного з війною виступає однією з найбільш гострих наукових проблем у розрізі сьогодення, що характеризується розгортанням активних бойових дій на території України. В контексті нашого теоретико-методологічного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки особистості ми створили комплексну модель долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період і виокремили окремі її компоненти.

Модель будується навколо визначеного нами механізму подолання стресу, пов'язаного з війною, що складається з первинної емоційної реакції суб'єкта, наступної когнітивної оцінки стресору, а далі надання переваги свідомому або несвідомому типу реагування на стресову ситуацію.

Серед основних компонентів долаючої поведінки під час війни ми виокремили коупінг-стратегії, що характеризують вибір стратегії подолання на свідомому рівні, а також захисні механізми психіки особистості, що визначають несвідомий рівень реакції на стрес. Основними свідомими коупінг-стратегіями під час війни, що ми визначасмо базові стратегії подолання стресу за Дж. Амірханом, а саме стратегію вирішення проблем, соціальної підтримки та уникання [4, с. 1069]. Несвідомий компонент уособлюють захисні механізми психіки виступають за З. Фройдом, а саме механізми витіснення, заперечення, проєкції, раціоналізації, заміщення, регресії, сублімації, а також реактивне утворення [3, с. 74].

Тип реагування особистості на стрес пов'язаний з війною може залежати, на нашу думку, від певних чинників, що сприятимуть

адаптивному подолання або навпаки можуть створити передумови для процесу дезадаптації в стресогенних умовах. Чинниками успішного подолання на нашу думку є високий рівень ресурсного потенціалу особистості, зокрема наявність коупінг-ресурсів як його складової, особистісний потенціал, високий рівень резильєнтності як здатності до опірності стресам. Чинниками, що можуть призводити до дезадаптації в умовах стресу, на нашу думку можуть бути переживання втрати, соціальна дезінтеграція особистості, атакож наявні психічні розлади, що ускладнює процес пристосування до кризової ситуації [2, с. 186].

Одним із найважливіших компонентів, що сприятимуть ефективному подолання стресу, пов'язаного з війною виступає залученість цивільного населення до різних психопрофілактичних форм роботи, на індивідуальному та груповому рівнях [1, с. 25]. На нашу думку, якісна перша психологічна допомога, як першочергове втручання одразу після пережитого особою травматичного досвіду, відіграє ключове значення щодо зниження ризику формування ПТСР та інших психічних розладів у майбутньому внаслідок психологічної травми.

Перспективами наших наукових розвідок є дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди, що дозволить емпірично обґрунтувати створену нами багатоконпонентну модель долаючої поведінки під час війни.

Література:

1. Галич М., Литвин В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. 2022. № 30. С. 22–28.
2. Крапива М. Психологічні типи долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес. *Габітус*. № 66. 2024. С. 183–187.
3. Фройд З. Нарис психоаналізу. Теоретичний здобуток. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Т. 1. С. 74–77.
4. Amirkhan J. Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. V. 59. P. 1066–1074.