

Психологічна комфортність та психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного часу: динаміка, чинники збереження та ресурси відновлення

Наталія Шатайло

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну спричинило безпрецедентний психологічний вплив на населення. Дані 2022–2024 рр. фіксують симптоми тривожного розладу у понад 80 % представників уразливих груп, ознаки ПТСР та депресії – у кожної третьої особи [1, 2]. Однак значна частина людей зберігає функціональність і демонструє «благополуччя попри все» – що вказує на наявність потужних психологічних ресурсів [3].

Слід зазначити: у науковій літературі поняття «психологічна комфортність» і «психологічне благополуччя» нерідко вживаються як синоніми. Таким чином, термінологічна розмитість ускладнює проектування програм психологічної підтримки. Психологічна комфортність – стійка диспозиційна риса реляційного характеру (trait): суб'єктивне переживання безпеки, прийнятості й рівноваги у взаємодії з конкретним соціальним оточенням. Психологічне благополуччя – інтегративний конструкт вищого порядку (trait + state), що охоплює автономію, особистісне зростання, наявність сенсу, позитивні стосунки та самоприйняття [4].

На основі аналізу емпіричних даних 2022–2024 рр. [1–3, 5, 6] запропоновано модель чотирьох рівнів психологічного відновлення особистості під час війни.

Перший рівень – гостра дестабілізація. Завдання: стабілізація. Ключовий ресурс – соціальний контакт, присутність близьких. Другий рівень – адаптація. Завдання: розбудова копінг-стратегій. Ресурси – рутина, збереження ролей, соціальна підтримка. Третій рівень – осмислення. Завдання: відновлення сенсу. Ресурси – волонтерство, фах, екзистенційна осмисленість. Четвертий рівень – посттравматичне зростання. Ресурси – рефлексія, глибокі стосунки, духовність [3, 7].

Між рівнями немає однобічного руху вгору. Нова ескалація може повернути людину з третього на перший рівень. Теорія збереження ресурсів Hobfoll (1989) пояснює цей механізм: кожна нова втрата зменшує ресурсний резерв [7]. Соціальна підтримка є критичним ресурсом на всіх чотирьох рівнях – але виконує різні функції: стабілізуючу, адаптивну, осмислювальну і трансформаційну.

Слід підкреслити: ефективна психологічна підтримка має відповідати актуальному рівню особистості і спиратися на доступні їй ресурси. Уніфіковані підходи є недостатніми. Таким чином, запропонована модель має практичне значення для організації психологічного супроводу в умовах тривалого воєнного стресу. Перспектива подальших досліджень – емпірична верифікація моделі із застосуванням шкал PWB-18, CD-RISC-10 та PSS-10.

Посилання

1. Kurapov A, Pavlenko V, Drozdov A, Bezliudna V, Reznik A, Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *J Loss Trauma*. 2023;28(2):167–174. doi:10.1080/15325024.2022.2084838
2. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Chiang SK, et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war. *Sci Rep*. 2023;13:3602. doi:10.1038/s41598-023-28729-3
3. Kokun O, Bezverkhyi O. Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress. *J Loss Trauma*. 2024;29(8):976–993. doi:10.1080/15325024.2024.2325084
4. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? *J Pers Soc Psychol*. 1989;57(6):1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
5. Klimanska M, Danyliuk I, Shykovets S. Ukrainian students' well-being during war. *Front Psychol*. 2023;14:1185577. doi:10.3389/fpsyg.2023.1185577
6. Pypenko IS, Stadnik AV, Melnyk YB, Mykhaylyshyn UB. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *Int J Sci Annals*. 2023;6(2):20–31. doi:10.26697/ijsa.2023.2.2
7. Hobfoll SE. Conservation of resources. *Am Psychol*. 1989;44(3):513–524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513