

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКРАЩЕННЯ ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

З 24 лютого 2024 р. було опубліковано ряд досліджень психологічних вимірів змін у житті соціальних громад в Україні (Л. Карамушка, Т. Титаренко, Т. Семигіна), в яких звертається увага на ефект підвищення деяких показників психологічного здоров'я, а саме, психологічного благополуччя. В статтях дослідників, що працюють з молоддю (Н. Савелюк, 2022; Е. О. Помиткін, Л. В. Помиткіна 2024) можемо зустріти твердження про збільшення показників виміру осмисленості життя та цілепокладання в умовах воєнного часу. Цей тезис є виправданим з позицій підходу щодо ролі ціннісних кризів в становленні особистості (В. Франкл, М. А. Кузнєцов, В. О. Олефір), але потребує уточнення. Серед пояснень фігурують когнітивні («підвищення когнітивної складності»), індивідуально-характерологічні («особистісний потенціал», «обирання конструктивної життєвої позиції»), та емоційні («копінги») аспекти. Одним з засобів дослідження психологічного благополуччя є визначення залученості (commitment) до процесів, що йдуть в спільноті, та особистісне забарвлення характеру переживання (felt-sense) на різних етапів процесу «втягування», а також переживання не відповідності, що можна бути вираженням на основі моделі емоційного виснаження, «вигоряння». Точаться дискусії щодо психологічного сенсу вкладів етапів вигоряння в відчуття благополуччя. Гіпотеза К. Маслах про склад емоційного виснаження, розмежовує емоційні, комунікативні та поведінкові аспекти. В. В. Бойко, який адаптував цей інструмент, виділив 3 фази переживання: 1. Фаза напруги. 2. Фаза резистенції. 3. Фаза виснаження. Кожна з цих фаз становить перелік симптомів, на підставі виразності яких можна судити про характер психологічного стану. За результатами емпіричного дослідження групи (n=22) студентської молоді, що було проведено восени 2023 р. серед студентської молоді кафедри практичної психології УПА Кирилом Кошарним, при обробці даних отриманих за методикою К.Ріфф було виявлено існування двох підгруп: зі зниженням та підвищенням «особистісного зростання» та «цілей у житті». В результаті співставлення з результатами за методикою В.Бойка (за критерієм Мана-Уїтні) було знайдене (негативна) значуща відмінність між таким аспектом переживанням другої стадії резистенції, як розширення сфери економії емоцій, та «особистісним зростанням» за методикою К. Ріфф: Можна зробити висновок, що якщо у респондента скорочується розширення сфер економії емоції на 2 (резистенції) фазі вигоряння за В.Бойком, то ми можемо очікувати, що психологічний добробут припускати зниження, як усвідомленої реалізації, так і цілепокладання (за К.Ріфф). Таким чином, переживання, що супроводжує одну з фаз вигоряння змушує звертатися до усвідомлення можливості реалізації цілей та особистого зростання. Тобто почуття резистенції в вигорянні, може дати поштовх до осмислення можливості в даній ситуації зростання, що можна зрозуміти, як формування передумов для резильєнтності, стати основою посттравматичного зростання особистості. Подібні дані, які були отримані також іншими дослідниками в контексті воєнних дій свідчать про те, що в ситуації війни ресурсом залишається утримання від «розширення сфер економії емоцій, яке може бути мішенню соціально-психологічної реабілітації».