

УДК 159.944.4:159.9-051:355.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.21>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНС ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Євген Лікарчук

*Донбаський державний педагогічний університет,
вул. Генерала Батюка, 19, м. Слов'янськ, Україна, 84116
e-mail: evgeniylikarchuk@gmail.com*

У статті розглядаються теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену резилієнс, описано основні дослідження феномену резилієнс, проаналізовано їх через призму основних концептуальних положень, кожна з яких мала свою спрямованість та методологію. Приділено увагу визначенню поняття резилієнс та створенню інтегрованої моделі механізму резилієнс психологів, які працюють в умовах військових конфліктів.

Актуальність теми збереження та зміцнення психічного здоров'я психологів обумовили науковий інтерес до цієї теми в межах комплексного дослідження розвитку як індивідуальної резилієнс, так і резилієнс в широкому значенні в єдиній інтегративній моделі механізму резилієнс в умовах військових конфліктів. Резилієнс розглядають як здатність організму, особи чи соціальної групи зберегти рівновагу, цілісність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання адаптації до умов, що змінюються, а й завдання розвитку.

Створена схема взаємовпливу рівнів резилієнс із зазначенням індивідуальної резилієнс психологів, які працюють в умовах військових конфліктів, з одного боку показала вплив факторів вразливості, які є наслідками військових дій, на рівні держави (суспільства), громади, родини (або близького кола) та спричиняють утворення травматичних подій, складних життєвих обставин, стресових ситуацій на індивідуальному рівні як для клієнтів психологів, а також для самих психологів. З іншого боку, вона дала розуміння каскадного принципу дії захисних факторів від держави через рівень громад, родин до індивідуального рівня. Тому важливим є врахування механізму індивідуального резилієнс психологів, на якому при взаємодії факторів вразливості та захисних факторів може сформуватися або реакція резилієнс з наступним посттравматичним зростанням та вікарним посттравматичним зростанням, або дезадаптація у формі ПТСР, вікарної травми, депресії тривоги тощо. Висновки статті можуть бути корисними для створення більш ефективних психотехнологій розвитку якостей та навичок здатності психологів долати стресові чи психотравмуючі ситуації.

Ключові слова: резилієнс, стресостійкість, травма, вигорання, копінг, ресурси, подолання, психологи, психічне здоров'я, підтримка.

Постановка проблеми. Наслідки військових конфліктів мають багатовимірний характер, які на всіх рівнях вимагають мобілізації та координації декількох адаптивних систем, щоб забезпечити адекватну реакцію захисту. Інтеграція Теоретико-методологічних підходів до феномену резилієнс та подальша розробка і впровадження програм підтримки мають вирішальне значення для подолання багатовимірних викликів. Специфіка роботи психологів в умовах військових конфліктів полягає в значній емоційній напруженості, інформаційних навантаженнях, роботі в режимі постійного зовнішнього і внутрішнього контролю, високому ступені відповідальності за результати роботи, що підтверджує стресогенний характер такої роботи [1, с. 35]. Умови військових конфліктів мають безпосередній вплив на ефективність професійної діяльності психологів, яка в свою чергу

визначається резилієнс. Розуміння спроможності психологів до адаптації в несприятливих обставинах може допомогти розробляти спеціальні психотехнології для розвитку резилієнс, розвитку здатності долати стресові ситуації, а також впроваджувати необхідні зміни на рівні родин, громади, організацій [2, с. 27]. Не дивлячись на численні публікації в науковій літературі, в різних Теоретико-методологічних підходах резилієнс має різні визначення та складові компоненти [3]. Існує велика кількість різних визначень резилієнс, які порівнюються, переглядаються, що засвідчує продовження процесу становлення цієї галузі науки [4, с. 14]. Разом з тим виникає необхідність узагальнити різноманітні Теоретико-методологічні підходи щодо вивчення феномену резилієнс, віднайти інтегровану цілісну концептуальну схему резилієнс, враховуючи основи системного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Резилієнс як явище, властивість людської психіки, досліджували в різних підходах психологічної науки. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає резилієнс як здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, яка може розвиватися завдяки захисним факторам; здатність підтримувати стабільну рівновагу, зокрема й у надзвичайних ситуаціях, завдяки своїм сильним сторонам, ресурсам та можливостям [5, с. 26–27]. За визначенням American Psychological Association резилієнс – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз за умов перебування в постійних джерелах стресу [2, с. 32–33]. Науковці Assonov та Khaustova визначили резилієнс як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [3].

На думку науковиці Masten, різниця між визначеннями «resiliency» та «resilience», полягає в тому, що термін «resiliency» (в україномовній літературі перекладається як «резилієнтність» або як «психологічна пружність») має відноситись до сталих особистісних рис, властивостей особистості, а резилієнс – є процесом реагування на стресові події [2, с. 33; 3]. Отже, терміном «ego-resiliency» позначався комплекс психологічних рис та характеристик особистості, які захищають її від негараздів життя та запобігають розвитку психічних розладів унаслідок впливу чинників ризику [6, с. 60]. Виходячи з вищевказаного у статті використовується термін «індивідуальна резилієнс» для позначення властивостей особистості, індивідуального процесу, механізму [5, с. 30], яка характеризується дослідниками як: 1) стабільне психічне функціонування під час стресового впливу; 2) як швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів; 3) здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування як результат подолання травми [3].

Українські науковці Chernobrovkina, Chernobrovkin зазначають, що ефекти опанування та подолання стресових ситуацій суттєво залежать від факторів контексту та середовища. Тому резилієнс розуміють як феномен і динамічний процес, який реалізується в конкретних умовах, є безперервним, має нерівномірну динаміку. Він залежить як від змін контексту, виникнення нових ризиків та від вироблення нових ресурсів адаптації й відновлення у певній системі [6, с. 60]. З цих причин у статті термін «резилієнс» використовується і в широкому значенні, враховуючи системний підхід. Наприклад, Lozel визначає резилієнс як здатність особистості або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, передбачає позитивний результат, який досягається попри високий ризик, та збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, повне відновлення після кризи та досягнення успіху згодом [2, с. 30]. У свою чергу Masten описувала резилієнс як здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку [2, с.32]. Продовжуючи лінію дослідження резилієнс в широкому контексті, варто виокремити

резилієнс родини та резилієнс громади. Резилієнс родини – це здатність родини як системи вистояти та відновитися після стресових життєвих подій. Резилієнс громади – це процес, який поєднує низку мережевих адаптивних здібностей групи людей, спільнот у позитивну траєкторію функціонування як повноцінного населення після потрясіння чи конфлікту [5, с. 31].

Існує кілька теоретико-методологічних підходів до вивчення резилієнс, описаних в тому числі науковицею Kolesnyk. Згідно Oshio та колег індивідуальна резилієнс – це вроджений ресурс (ментальний імунітет), який спонукає особистість бути відповідальною за подолання труднощів, незалежно від соціальних та факторів середовища [4, с. 21]. Підхід імунного механізму чи резилієнс – системи (Connor та Davidson, Ong, Bergeman, Bisconti, та Wallace, Waaktaar та Torgersen) підтримує розуміння індивідуальної резилієнс як риси, яка «щеплює» особистість від впливу труднощів, допомагає справитись з негараздами та досягти пристосування та розвитку [4, с. 22]. Розвиваючи цей підхід виникла теорія інокуляції стресом (Lyons та Parker, Meichenbaum, Holmes, Rutter, Southwick, Vythilingam та Charney), в якій зазначалося, що помірні стреси мають зміцнювальний вплив [1, с. 38]. Прихильники наслідок – орієнтованого підходу в особах авторів Harvey, Delfabbro, Masten розглядають індивідуальну резилієнс як функцію або поведінковий результат, які допомагають впоратись та відновитись після несприятливої події. Процес – орієнтований підхід, який представляли Fergus та Zimmerman, Luthar, Cicchetti та Becker, трактує індивідуальну резилієнс як динамічний процес, в якому особи активно адаптуються і швидко відновлюються від значних негараздів. Резилієнс – процесний підхід (Schultze – Lutter, Schimmelmann та Schmidt) тлумачить індивідуальну резилієнс як аллостаз – інтерактивний процес між людиною та середовищем з метою досягнути стабільності в контексті поточних чи пережитих стресорів або психологічних змін [4, с. 20–21]. Цей підхід близький до підходу біопсиходуховного гомеостазу, на який впливають несприятливі умови, захисні фактори та фактори ризику [5, с. 25]. Ryff та Singer вивчали індивідуальну резилієнс як процес, який формується протягом життя, коли особистість акумулює позитивний та негативний досвіди, набори копінг – стратегій [4, с. 22]. Padesky та Mooney, які представляють КПТ – підхід, вважали, що індивідуальна резилієнс є процесом, можливістю впоратись та адаптуватись перед лицем труднощів або відновитись. Автори пропонують варіант побудови моделі індивідуальної резилієнс, виходячи з сильних сторін особистості, перетворюючи їх в стратегії поведінки [4, с. 27]. Підхід благополуччя передбачає задоволення мінімального рівня семи основних груп потреб: біологічних, матеріальних, психічних, емоційних, соціальних, культурних і духовних, які є тісно взаємопов'язаними та взаємозалежним. Вони не мають ієрархічної структури, і лише комплексне задоволення їх дає можливість добре почуватися і функціонувати [5, с. 27–28].

Крізь призму теорії систем резилієнс системи на певному рівні залежатиме від резилієнс пов'язаних систем. Резилієнс не слід розглядати як одиничну або стабільну рису, оскільки вона виникає в результаті динамічних взаємодій, які містять безліч процесів у системах і між ними. Згідно з соціоекологічним підходом, запропонованим Bronfenbrenner, особистість досліджують у контексті середовища, в якому вона зростає, проходить своє становлення, живе, діє. Тоді визначальним є вплив сукупності всіх факторів середовища як системи з рівневою структурою, всі шаблі якої між собою взаємодіють і утворюють загальну екосистему [6, с. 61]. Розуміння впливу культурного дискурсу на резилієнс і контекстуально мінлива атрибутика захисних факторів дають змогу сфокусуватися на дослідженнях того, як у різних культурах і всередині різних дискурсів проявляється представленість у свідомості людей ресурсів, захисних факторів та доступу до них [6, с. 62]. Таким чином, системний підхід передбачає підтримку благополуччя в контексті: 1) окремого

індивіда; 2) сім'ї або близького кола спілкування; 3) громади; 4) суспільства [5, с. 29]. Отже, вивчення резилієнс потребує уваги до аспектів: важливість розуміння динаміки та процесів взаємодії; комплексність конструкта і важливість його вивчення як цілісного, який стосується окремого індивіда, родини, громади, суспільства та їхніх характеристик [5, с. 26]. У таблиці 1 наведені теоретико-методологічні підходи до вивчення резилієнсу в узагальненому та систематизованому виді.

Masten робить фокус на багаторівневому аналізі нових уявлень про позитивну адаптацію, беручи до уваги як клітинний, так і нейронний рівень, що включені до психо-біологічних систем і впливають на адаптацію. Інтактні нейрокогнітивні функції, близькі стосунки, ефективне навчання та соціум, до якого залучена особистість, можливості досягати успіху, здорові переконання, які виховуються позитивним досвідом, є важливими факторами, що сприяють розвитку індивідуальної резилієнс [2, с. 46].

Таблиця 1

Узагальнення та систематизація теоретико-методологічних підходів до вивчення резилієнс

Автори	Теоретико-методологічний підхід	Концептуальний зміст підходу
Wagnild та Young, Connor та Davidson, Ong, Bergeman, Bisconti, Wallace; Oshio	модель резилієнс-системи; ментального імунітету	індивідуальні властивості, які створюють умови для процвітання в несприятливих умовах; особистість спроможна долати труднощі та відповідальна за це [4, с. 22];
Lyons та Parker, Meichenbaum; Holmes, Rutter, Southwick, Vythilingam та Charney	теорія інюкуляції стресом	необхідні «розриви» в безпечних стосунках; невеликі проблеми, нетривала розлука, помірні стреси мають зміцнювальний вплив [1, с. 38];
Harvey та Delfabbro, Masten; Fergus та Zimmerman, Luthar, Cicchetti та Becker	наслідок-орієнтований	резилієнс як функція або поведінковий результат, які допомагають впоратись та відновитись індивідуумам після несприятливої події [4, с. 20];
Fergus та Zimmerman, Luthar, Cicchetti та Becker	процес-орієнтований	резилієнс як динамічний процес, в якому особи активно адаптуються та швидко відновлюються від негараздів [4, с. 20];
Schultze – Lutter, Schimmelmann та Schmidt	резилієнс-процесний; теорія біопсиходуховного гомеостазу	резилієнс як аллостаз – інтерактивний процес між особистістю та середовищем з метою досягнути стабільності [4, с. 21];
Ruth, Feldman	нейробіологічний	враховує особливості розвитку всіх нейробіологічних процесів з раннього пренатального періоду, забезпечується фізіологією материнського тіла та батьківською поведінкою [1, с. 37]
Padesky та Mooney	КПТ-підхід, теорія сильних сторін	наснаження (підтримка індивідів, сімей, у використанні сильних сторін) та тренування навичок, умінь та знань задля подолання життєвих негараздів [4, с. 27; 5, с. 28];
Seligman та Csikszentmihalyi	підхід благополуччя	задоволення біологічних, матеріальних, психічних, емоційних, соціальних, культурних, духовних потреб в комплексі та певного рівня всіх груп потреб [5, с. 27];
Ungar, Masten; Bronfenbrenner	соціоекологічний	резилієнс: 1) феномен і процес, який в результаті взаємодії середовища та індивіда (за провідної ролі середовища); 2) дискурс – залежне явище, яке не має універсального змісту для різних суспільств і культур [6, с. 62].

Отже, узагальнюючи вищенаведене, варто підкреслити, що дослідники досягли консенсусу щодо визначення резилієнс як багатовимірної концепції, яка включає в себе не лише психологічні виміри, але й біологічні, соціальні, соціоекологічні, культурні фактори в розрізі взаємодії соціальних систем та їхнього впливу на індивіда. При цьому резилієнс як явище розглядався як риса, якість, процес, результат, необхідність виживання, частина розвитку, навичка, вміння, комплекс потреб у прагненні до благополуччя.

Метою статті є систематизація представлених в науковій літературі Теоретико-методологічних підходів до вивчення резилієнс, їхнє узагальнення, а також створення теоретичної інтегративної схеми механізму резилієнс, яка б включала взаємодію на рівні соціальних систем та розгортання резилієнс на індивідуальному рівні, враховуючи захисні та загрозливі фактори для психологів, які працюють в умовах військових конфліктів.

Виклад основного матеріалу дослідження. При створенні узагальненої або інтегративної мультисистемної багаторівневої моделі резилієнс з урахуванням механізму індивідуальної резилієнс основоположними є конфронтація з факторами вразливості, які створені безпосередньо умовами військових конфліктів, активацією захисних факторів на кожному рівні, взаємодія між двома зазначеними видами факторів, створення резилієнс на рівні кожної підсистеми [2, с. 80 – 81]. Фактори вразливості в умовах військових конфліктів створюють багатомірні порушення на всіх рівнях суспільства одночасно та на глобальному рівні є наслідками надзвичайних ситуацій – подій, які виходять за рамки звичного життя та становлять загрозу для фізичної, психічної цілісності людини, призводять до руйнування суспільного порядку та соціальної структури громад [5, с. 17]. Захисні фактори в представленій моделі розглядаються як властивості, характеристики та способи реагування на фактори вразливості на рівні кожної підсистеми в межах загальної глобальної системи, в тому числі на індивідуальному рівні. Вони впливають на вдале чи невдале відновлення кожної підсистеми після впливу факторів вразливості [2, с. 82]. В моделі описано захисні фактори на державному рівні, на рівні громади, родинному та індивідуальному рівнях. В основу представленої у статті схеми взаємодії рівнів резилієнс покладено багаторівневу модель суспільства у формі перевернутої піраміди з рівнями держави, громади, родини та індивідуумів. Особливістю даної схеми є врахування дії факторів вразливості та захисних факторів на кожному рівні як на клієнтів психологів, так і на психологів, бо всі вони є представниками держави, громади, родини або близького кола.

На державному рівні або рівні суспільства відбувається чимало потрясінь, які створюють загрозливі фактори через перебування значної частини людей зоні бойових дій як військових, так і цивільних осіб, під обстрілами, в зоні масового ураження; перебування у полоні; отримання травм, поранень, що становлять загрозу для життя; випадки раптової насильницької смерті [5, с. 18]. Вплив мають спад економіки та інфляція, руйнування підприємств та житлового фонду, відключення електроенергії тощо. Захисними факторами на цьому рівні є стратегії: 1) зміцнення людського потенціалу (відновлення послуг з охорони здоров'я, створення освітніх програм, центрів підтримки громад, створення реабілітаційних центрів тощо); 2) відбудова суспільства (відбудова житла та спорудження альтернативних місць проживання, залучення до відбудови організацій); 3) сприяння ініціативам з отримання прибутку (залучення населення до різних робіт із відновлення, створення організацій для відновлення інфраструктури, забезпечення працевлаштування), реабілітація ветеранів тощо [5, с. 23]. На зазначеному рівні формується та проявляється резилієнс держави.

Факторами вразливості на рівні громади є руйнування житлових масивів громад, вимушене переселення з місця постійного проживання до інших громад чи держав, розрив зв'язків у громадах, гуманітарна криза та криза охорони здоров'я в громадах, незадовільні

умови життя. Через знищення структури та ресурсів громади, зниження рівня довіри, руйнування традиційних механізмів підтримки в громадах унеможливується задоволення значної частини потреб населення та впливає на благополуччя громади. Захисними факторами на рівні громади виступають: розбудова громад, формування наступних поколінь у місцях тимчасового перебування, надання гуманітарної допомоги, охорона здоров'я, покращення умов життя. Важливим на цьому етапі є сприяння розвитку громади, примиренню та відновленню стосунків у громаді, залучення членів громади до відбудови, посилення ролі місцевої громади і громадських організацій тощо [5, с. 18, 23]. На зазначеному рівні формується та проявляється резилієнс громади: комунікація між її членами; члени громади беруть відповідальність за покращення її життя, реалізують заходи для цього [5, с. 32].

На рівні родини або близького кола фактори вразливості проявляються через складнощі в стосунках, в родині, розлучення з родиною, розрив шлюбу або загроза його розриву, дезадаптація дітей, відсутність належних послуг для родини, проблеми проживання, побутові проблеми тощо. Факторами вразливості на рівні родини є руйнування сімейних зв'язків, втрата контактів із близькими людьми, страх за свою безпеку та безпеку близьких [5, с. 18, 23]. Захисними факторами на рівні родини є: 1) система переконань: осмислення несприятливих умов; позитивний світогляд, трансцендентність; 2) організаційні процеси: гнучкість, зв'язаність, мобілізація соціальних та економічних ресурсів; 3) процеси комунікації та розв'язання проблем; 4) навчальні та психосоціальні програми для дітей; 5) послуги для родин; 6) програми возз'єднання родин тощо [5, с. 24, 31]. Як результат резилієнс на рівні родини виникають: налагоджена комунікація між її членами; спільні мрії та цілі, повага, турбота, наявні достатні ресурси для задоволення базових потреб родини [5, с. 31].

На рівні індивідуальної резилієнс травматичні події, складні життєві обставини, стрес формуються комплексом дії факторів вразливості на всіх попередніх рівнях як для клієнтів психологів, так і для самих фахівців. Тому варто враховувати паралельні процесів індивідуальної резилієнс для обох сторін психологічного альянсу. Факторами вразливості на індивідуальному рівні для психологів виступають ненадійний стиль прив'язаності, професійне вигорання як наслідок виснажливих факторів робочого середовища, відсутність безпечного сталого місця, відсутність нейтральної позиції, порушення сетінгу, мотивації, складність запитів клієнтів, велика кількість клієнтів, відсутність підготовки у сферах кризового реагування та психотравматерапії, інверсія та асиметричність стосунку «клієнт – психолог», в якому і психолог, і клієнт є травмованими [7, с. 45]. Вказані фактори, а також особисте переживання психологом травмуючих подій створюють поле для виникнення дезадаптації, яка може проявитися в посттравматичному розладі (ПТСР) фахівця. Він у свою чергу, створює основу для травматичного контрперенесення на травмованого клієнта. Це призводить до проєктивної ідентифікації з ним та втрати мета – позиції та як наслідок – вікарної травми, депресії, зростання рівня тривоги тощо.

Захисні фактори на індивідуальному рівні – внутрішні та зовнішні ресурси, що взаємодіють з ризиками, позитивно впливаючи на психічний стан та функціонування. Вони можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними, генетичними [3]. Захисними факторами на індивідуальному рівні є: 1) психологічні захисти – неусвідомлювані процеси усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань [8, с. 170]; 2) надійний стиль прив'язаності – чинник надійної прив'язаності стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки [9, с. 81]; 3) ресурси – позитивне цілісне самовідчуття, яке дає змогу особистості зберігати власну стійкість та цілісність стосовно небезпеки та дезінтеграції [7, с. 43, 45]; 4) стабілізація та адаптація – створення простору для ефективної роботи та життя, якого можна досягнути за допомогою відновлення внутрішнього та зовнішнього

контролю, підвищення власної емоційної стабілізації, збалансованості життя та роботи, ресурсного підживлення [7, с. 43]; 5) копінг – стратегії – сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій, задля забезпечення та підтримка добробуту, фізичного та психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [10, с. 168]; 6) адекватна самооцінка – почуття власної гідності, віра в себе, які дають змогу успішно справлятися з серйозними проблемами і негараздами [5, с. 30]; 7) опора на власні сили – відчуття контролю, незалежність, автономія та самостійність, впевненість у здатності контролювати свою власну долю перед важкими випробуваннями [5, с. 30]; 8) соціальна чуйність – взаємодія з оточенням, вияв турботу про інших, допомога під час негараздів, яка передбачає соціальну підтримку з боку різних систем [5, с. 30]; 9) нарцисична рівновага (самоповага) – психічні процеси усвідомлення самоповаги та самовартості (переживання своєї значущості, спроможності, відповідності тощо) [7, с. 44]; 10) менталізація – емоційна сприйнятливості і когнітивна здатність особистості уявляти власні психічні стани та стани інших людей, робити відповідні висновки й інтерпретувати людську поведінку [1, с. 37]; 11) «щеплення» від стресу – помірні фрустрації та стреси, які були керованими та з якими можна було впоратися з дитинства [1, с. 38]; 12) розширення Еґо – посилення взаємозв'язку власного «Я» та включених до нього об'єктів прив'язаності (передбачає особисте психологічне консультування фахівця) [1, с. 38]; 13) професійна підтримка у вигляді відвідування груп самопідтримки, супервізійних груп тощо [7, с. 44].

На цьому рівні можна говорити про індивідуальну резилієнс клієнтів, підтриману в процесі взаємодії з психологом, яка може приводити в подальшому до посттравматичного зростання – досвіду позитивних змін, що відбуваються з особистістю, яка зіткнулася із травмуючими ситуаціями, але опрацювала психологічну травму. За умов проходження особистої психотерапії психолог отримує доступ до відновлення та зміцнення власної індивідуальної резилієнс, а також отримує доступ в подальшому до посттравматичного зростання та подолання симптомів депресії, тривоги тощо. В результаті опрацювання власних реакцій контрперенесення в інтервізійних чи супервізійних групах або на індивідуальних сесіях, відкривається можливість для фахівців опрацювати вікарну травму, що може відкривати шлях до вікарного посттравматичного зростання. Це в свою чергу посилює віру в спроможності клієнтів, власну компетенцію, дає розуміння власних обмежень та ресурсів як у сфері психологічного консультування, так і в особистому житті. Подана схема взаємовпливу рівнів резилієнс із зазначенням індивідуальної резилієнс психологів, які працюють в умовах військових конфліктів, передбачає динамічний та неперервний механізм взаємодії на усіх рівнях кожної з підсистем у загальному середовищі, які можуть відбуватися одночасно, представлена на рисунку 1 [9, с. 82].

Висновки. Отже, резилієнс розглядають як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, цілісність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання адаптації до умов, що змінюються, а й завдання розвитку [5, с. 29]. Разом з тим психологічні дослідження демонструють, що ресурси та навички, пов'язані з резилієнс, можна культивувати, практикувати на всіх рівнях суспільства як складної динамічної системи. Розгляд Теоретико-методологічних підходів до вивчення резилієнс показав, що дослідники досягли згоди щодо розгляду резилієнс як багатовимірної концепції, яка має системний характер. З цієї позиції резилієнс є біопсихосоціальним явищем, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні процеси, є природним результатом різних процесів розвитку тієї чи іншої підсистеми протягом певного часу та відіграє важливу роль у здатності до посттравматичного зростання особистості [2, с. 34]. Огляд Теоретико-методологічних підходів до досліджень проблеми резилієнс показав,

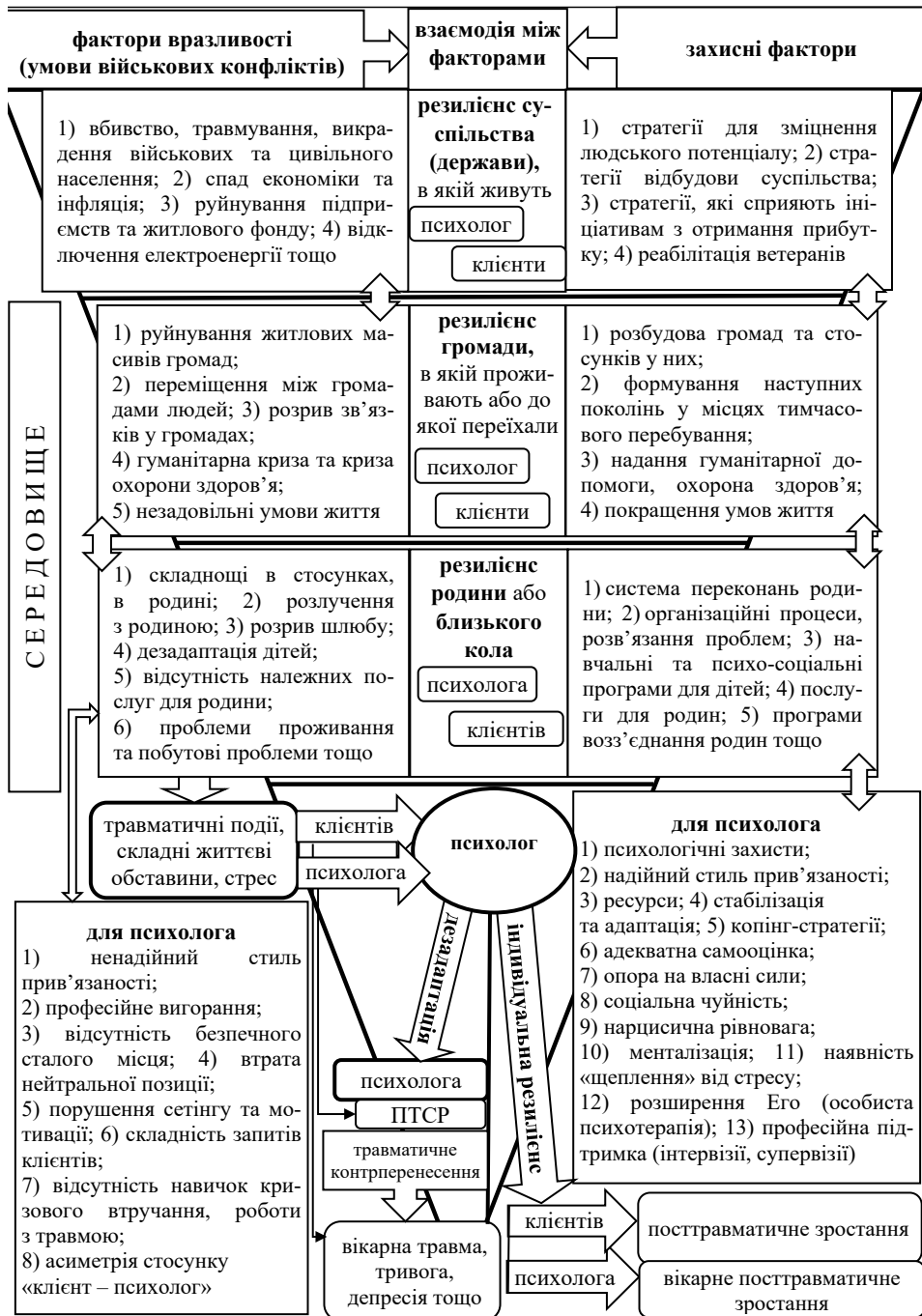


Рис. 1. Схема взаємовпливу рівнів резилієнс із зазначенням індивідуальної резилієнс психологів, які працюють в умовах військових конфліктів

що вивчення факторів резилієнс поглиблювалося: від розуміння резилієнс як індивідуальної риси до трактування цього феномену як багаторівневої концепції з урахуванням особливостей системного та соціоекологічного підходів. Виявилось, що індивідуальний резилієнс того чи іншого психолога, а також кожного клієнта, варто вивчати крізь призму належності фахівця до конкретної групи населення та специфіку середовища його життєдіяльності [6, с. 64]. Створена схема взаємовпливу рівнів резилієнс із зазначенням індивідуальної резилієнс психологів, які працюють в умовах військових конфліктів, з одного боку показала вплив факторів вразливості, які є наслідками військових дій, на рівні держави (суспільства), громади, родини (або близького кола) та спричиняють утворення травматичних подій, складних життєвих обставин, стресових ситуацій на індивідуальному рівні як для клієнтів психологів, створюючи таким чином поле запиту, а також для самих психологів. З іншого боку, вона дала розуміння каскадного принципу дії захисних факторів від макрорівня держави через мезорівень громад до мікрорівня родин та індивідуального рівня. Важливим є врахування механізму індивідуального резилієнс психологів, на якому при взаємодії факторів вразливості та захисних факторів може сформуватися або реакція резилієнс з наступним посттравматичним та поствікарним зростанням, або дезадаптація у формі ПТСР, вікарної травми, депресії тривоги тощо. Основною перспективою подальших досліджень є виявлення соціокультурних особливостей якостей психолога на рівні індивідуальної резилієнс, а також вивчення захисних факторів, які допомагають психологам долати симптоми вікарної травми, з подальшим створенням більш ефективних психотехнологій розвитку в них якостей та навичок здатності долати стресові чи психотравмуючі ситуації. Також це необхідно задля формування науково обґрунтованих пропозицій щодо посилення резилієнс на рівні держави, громад, пропозицій комплексних програм підтримки родин, а також програм підготовки та перепідготовки психологів в організаціях.

Список використаної літератури

1. Лазос Г. Психодинамічний погляд на проблему резильєнтності. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. № 1(3). С. 35–44. DOI:10.32782/upj/2023-3-6
2. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 3(14). С. 26–64.
3. Асонов, Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4(4). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgr.v4i3-4.219>
4. Колесник Х. Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними копінг – стратегіями. Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра. Вищий навчальний заклад «Український католицький університет». Львів. 2019. С. 105.
5. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. За заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ, НаУКМА, 2017. 92 с.
6. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 59–66.
7. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтності фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27). С. 37–47.
8. Береза Н. В. Психологічний захист особистості в інформаційному суспільстві. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід*:

- матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 21–22 квітня 2017 р.). Тернопіль : Економічна думка, 2017. С. 170–172.
9. Лазос Г. Резильєнтність фахівців допоміжних професій, що працюють з різними групами постраждалих: Теоретико-методологічні аспекти та результати дослідження. *Актуальні проблеми психології, том III. Консультативна психологія і психотерапія*. 2019. № 15. С. 75–110.
 10. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції (2017–2018 рр.)*. Донецький національний університет імені Василя Стуса. 2019. Том 1. С. 167–169.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE RESILIENCE OF PSYCHOLOGISTS WHO WORK IN THE CONDITIONS OF MILITARY CONFLICTS

Ievhen Likarchuk

*Donbas State Pedagogical University,
19, Generala Batyuka Str., Sloviansk, Ukraine, 84116
e-mail: evgeniylykharchuk@gmail.com*

The article considers theoretical and methodological approaches to the study of the phenomenon of resilience, describes the main studies of the phenomenon of resilience, analyzes them through the prism of the main conceptual provisions, each of which had its own focus and methodology. Attention is paid to the definition of the concept of resilience and the creation of an integrated model of the mechanism of resilience of psychologists who work in the conditions of military conflicts. The relevance of the topic of preserving and strengthening the mental health of psychologists caused scientific interest in this topic within the framework of a comprehensive study of the development of both individual resilience and resilience in a broad sense in a single integrative model of the mechanism of resilience in the conditions of military conflicts. Resilience is considered as the ability of an organism, person or social group to maintain balance and integrity in a difficult situation, to effectively solve not only the task of adaptation to changing conditions, but also the task of development. The diagram of the mutual influence of levels of resilience was created, indicating the individual resilience of psychologists working in the conditions of military conflicts, on the one hand, it showed the influence of vulnerability factors that are the consequences of military actions at the level of the state (society), community, family (or close circle) and cause the formation traumatic events, difficult life circumstances, stressful situations on an individual level, both for clients of psychologists, as well as for psychologists themselves. On the other hand, it gave an understanding of the cascading principle of protective factors from the state through the level of communities and families to the individual level. Therefore, it is important to take into account the mechanism of individual resilience of psychologists, on which the interaction of vulnerability factors and protective factors can form either a resilience reaction with subsequent post-traumatic growth and vicarious post-traumatic growth, or maladaptation in the form of PTSD, vicarious trauma, depression, anxiety, etc. The conclusions of the article can be useful for creating more effective psychotechnologies for the development of qualities and skills of psychologists' ability to overcome stressful or psychotraumatic situations.

Key words: resilience, stress resistance, trauma, burnout, resources, coping, psychologists, health, support.