УДК 159.9-026.564:355.48(470+571):(477)

PSYCHOLOGICAL STABILITY (RESILIENCE) IN THE CONDITIONS OF WAR

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ) В УМОВАХ ВІЙНИ

Mishchenko M.S./ Міщенко М.С.

c.p.s., associate prof. / к.пед.н., доц.

ORCID: 0000-0003-0739-0497

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Sadova, 28, 20308

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, вул. Садова, 28, 20308

Анотація. У статті розглядається проблема психологічної резильєнтності особистості в умовах війни. Розкрито сутність поняття «резильєнтність» як складного, багатовимірного і динамічного за своєю суттю комплексу особливостей людини. Визначено переваги дії резильєнтності: висока адаптивнітсь, психологічне благополуччя та успішність у діяльності викладачів закладів вищої освіти та основні риси стійких людей (соціальні особливості; емоційні особливості; когнітивні/академічні особливості). Охарактеризовано особливості та рекомендації щодо використання правил стійкості в умовах війни.

Ключові слова: *стійкість, резильєнтність, психолог, війна, стрес, здоров'я.*

Вступ.

Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Сьогодні резильєнтність як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах пандемії, соціально-

політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі, війни, військового стану тощо.

З початком повномасштабної війни в Україні дуже гостро постала проблема збереження психологічного здоров'я всього суспільства нашої держави. Війна призвела до потужного психологічного навантаження. Постійні стрес-фактори призводять до виникнення у людей інтенсивний емоційних реакцій, зокрема деструктивних. Зазвичай реакція людини на стресові ситуації проявляється індивідуально, але спільними для всіх є: страх, пригнічення та внутрішня напруга. Всі ці фактори мають негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводять до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття. Внаслідок цього значна кількість людей виявляє ознаки тривожності, депресії, розладів сну, панічних розладів, екзистенційної кризи (втрата сенсу життя, втрата бачення майбутнього, нерозуміння, як жити далі).

Основний текст.

G. Bonanno вважає, що резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Резильєнтність є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [1, с. 22].

Дещо іншої думки дотримуються G.Wagnild & H.Young, вважаючи, що резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [3].

D. Hellerstein розглядаючи цей феномен, виокремив дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього

рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу [4].

Haynes виділяє три основні риси стійких людей: соціальні особливості; емоційні особливості; когнітивні/академічні особливості. В свою чергу, соціальні особливості трактуються як обдарованість у розвитку дружніх стосунків, здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими, володіння ефективними комунікативними навичками, що вимагають належного використання мови та знаходження допомоги, коли це необхідно; емоційні особливості – вказують на сильне почуття власної ефективності, впевненість у собі на високому рівні, високу самооцінку та прийняття себе, контроль емоцій та навик усвідомлення, швидку здатність пристосовуватися до нових ситуацій, здатність протистояти проти тривоги та перешкод; когнітивні/академічні особливості – яквисока мотивація досягнень, здатність розглядати та планувати майбутнє, раціонально боротися зі стресовими та травматичними подіями, створювати набагато більше внутрішніх атрибутів, ніж зовнішні атрибуції (щастя, здібності тощо), формування та активізація його/ її оточення знову на благо оточуючих [2].

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційнозахисний механізм особистості.

Почуття невизначеності, одне з найбільш руйнівних для психіки, під час війни загострюється. Все, що ми зараз одночасно переживаємо, з одного боку, підриває нашу резильєнтність, а з іншого – розвиває її.

Люди, які безпосередньо стикаються з небезпекою, переживають набагато більший тиск цих факторів. Але разом з тим, і накопичують досвід, як з цим справлятися. Часто навіть кажуть, що й не здогадувалися, якої сили навантаження можуть переживати. Якщо ж досвіду зустрічі з небезпекою віч-на-віч у людини немає, але в епіцентрі перебувають, наприклад, її рідні та близькі, людина може багато чого дофантазовувати, домальовувати до цієї картинки, і їй буває важко впоратися.

В умовах війни, варто розвивати резильєнтність – як здатність відновлюватися навіть в умовах найскладніших життєвих обставин. Це надважлива якість для українців. Резильєнтність складається з кількох елементів:

- надія – пов’язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та «вийти до світла»;
- оптимізм – у контексті війни це не про веселощі, а про віру в те, що перемога буде;
- адаптивність – здатність пристосуватися до змін, у військовий час – дуже швидко;
- стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини.

Найяскравішим прикладом прояву резильєнтності зараз є збереження здатності кожного з нас нормально жити, дбати про близьких, ефективно працювати, розвивати нові ринки, а також займатися улюбленим хобі попри всі зовнішні обставини – життя не стоїть на місці, тож, рухаємося вперед.

Формувати та підтримувати резильєнтність в собі перш за все необхідно з турботи про своє фізичне здоров’я – харчування, спорт, сон – це база резильєнтності й підґрунтя психічного здоров’я; соціальна підтримка від людей, які мають схожий досвід, є одним з найбільш значущих факторів при переживанні травми; залучення до суспільно корисної праці, робити та пробувати щось нове; дотримання відносно чіткого розкладу дня; свобода та гнучкість; інформаційна гігієна.

Психологічними факторами розвитку резильєнтності є добрі стосунки в колективі, наявність партнерів та друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя і професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та

спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

Одним з головних завдань сучасної світової спільноти й українського суспільства, зокрема, є допомога людям у різноманітних стресових ситуаціях, у подоланні або пом'якшенні небезпечних наслідків зіткнення з непередбачуваними кризовими подіями і проживання важких і небезпечних життєвих ситуацій.

Особливої уваги і цілеспрямованої допомоги потребують українські практичні психологи, які з перших днів повномасштабної війни масово зіштовхнулися з величезною кількістю абсолютно нових особистісних й професійних викликів. Тому важливим є розвиток резильєнтності психологів як особистісної компетенції ефективної саморегуляції в умовах складних життєвих обставин і соціальних криз.

Висновки.

У наш час резильєнтність як здатність людської психіки до відновлення набуває особливо великого значення у зв'язку з необхідністю опору стресам сьогодення. Отже, резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Це здатність долати серйозні життєві труднощі, досягати успіху і не продовжувати розвиватися попри складні умови. Тобто, резільєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Задача резильєнтності – управляти і змінювати те, що можливо змінити, приймати те, що змінити неможливо і не переставати розвиватися.

Вивчення розвитку резильєнтності психологів як особистісної компетенції ефективної саморегуляції в умовах складних життєвих обставин і соціальних криз набуває особливої актуальності й потребує посиленої уваги до надання кваліфікованої й довготривалої психологічної допомоги населенню України, яке різною мірою постраждало від військової агресії рф.

Література.

1. Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist, 59.1. 20–28.

2. Haynes, N. M. (2005). Personalized leadership for effective schooling. URL : www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt

3. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, p. 165.

4. Hellerstein D. (2011). How I can become resilient. Heal Your Brain. URL : http://www.psychologyto-day.com/blog/ heal-your-brain

Abstract. The article deals with the **problem** of psychological resilience of the individual in the conditions of war. The essence of the concept of «resilience» is revealed as a complex, multidimensional and inherently dynamic complex of human characteristics. The advantages of the action of resilience are determined: high adaptability, psychological well-being and success in the activities of teachers of higher education institutions and the main features of resilient people (social features; emotional features; cognitive/academic features). Features and recommendations regarding the use of stability rules in war conditions are described.

Key words: stability, resilience, psychologist, war, stress, health.