

ОСОБИСТІТЬ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

О.В. Зайцева

Херсонський державний університет, minniexiu@minnie@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Постановка проблеми. Початок широкомасштабної війни в Україні, розв'язаної росією 24 лютого 2022 року, спровокував проблему евакуації великої маси цивільного населення за кордон та вглиб країни з тимчасово окупованих територій. Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов та адекватне сприйняття дійсності, емоційна стабілізація – такі задачі постають перед практикуючими психологами.

Мета. Визначити психологічні механізми резильєнтності, які допоможуть внутрішньо переміщеним особам виживати в нових умовах.

Виклад основного матеріалу. Минув майже рік з початку агресивної війни, яку розпочала росія проти України. За даними Міністерства соціальної політики в Україні майже 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб, з яких понад 3,5 млн. осіб евакуювались після 24 лютого 2022 року. Це наймасштабніше переміщення людей в Європі з часів Другої Світової Війни ([Мінсоцполітики України, 2023](#)).

Змінюючи місце проживання, люди втрачають не тільки домівки, а й роботу, звичний простір, коло спілкування, соціальні зв'язки. Багатьом сім'ям доводиться розлучатись в наслідок обставин непереборної сили (Blynova et al, 2019). Спроможність ВПО налагодити життя на новому місці в багатьох випадках залежить від запуску механізмів резильєнтності.

Поняття «резилієнс» (resilience) увійшло в науки про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Резилієнс – це спроможність людини відновитись після важких періодів в житті, травми, нещасного випадку тощо. Це процес подолання труднощів, які

виникають на життєвому шляху, і, як результат, досвід, який може застосовувати людина у подальшому.

В україномовній літературі з психології та соціальної роботи «resilience» перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми. Ці терміни вживають для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних наслідків травматичного стресу, втрати та інших лих. Останнім часом з'являються публікації, в яких використовується такий український переклад поняття «резилієнс», як «пружність», зокрема «психологічна пружність» (Шклярська, 2022).

Важливо усвідомлювати, що соціальна резильєнтність модулює вираз особистісної резильєнтності та стимулює її розвиток. Наприклад, не дивлячись на складність ситуації, у якій відбувається взаємодія, вона покращує стосунки через особисте зростання, створює значущі, змістовно насичені соціальні зв'язки, залучає до комунікації.

Такі форми резильєнтності як духовна або емоційна, безумовно зберігають особисте психологічне здоров'я, але соціальна резилієнтність ставить на перше місце зв'язки між людьми, великими колективами, групами у покращенні адаптації окремих індивідів. Необхідність соціальних зв'язків в процесі запуску механізмів резильєнтності безумовна. Залучення до роботи в групах дітей та дорослих, спільні інтереси та зацікавленість у майбутньому, аналізування почуттів, робота з професійними психологами, зворотний зв'язок від групи допоможе окремим індивідам почати перехід від депресії дорезистивного підходу до ситуації, та далі до резильєнтного, а в подальшому до конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Образ майбутнього – це цілісне уявлення особистості про майбутнє, яке знаходиться у свідомості та постійно впливає на поведінку, діяльність та емоційний стан. У даному образі психологи зазвичай відокремлюють такі складові частини: ціннісно-сміслова; когнітивна; емоційно-оцінювальна. Відображає зв'язок сьогодення з майбутнім і поєднує всі способи і стратегії поведінки, які

використовує особистість у відповідності з образом майбутнього, який у неї є (Попович, 2009).

Таким чином, резильєнтність є необхідною та невіддільною частиною адаптації ВПО та їх подальшої інтеграції у суспільство, а запуск процесу резильєнтності, механізми та оцінювання результатів важливою задачею психологів, що працюють з ними в Україні.

Боротьба з наслідками бойових дій для цивільного населення у світовій практиці представлена по-різному, що призвело до розробки двох основних підходів: один зосереджений на концепції «травми», а інший – на концепції «резильєнтності».

У зв'язку з цим, робота спеціалістів включає скринінг, визначення симптомів та травмо-орієнтоване консультування. Ця робота виконується спеціалістами паралельно з наявною системою обслуговування громади, не завжди враховуючи їхні ресурси для відновлення добробуту.

Основними чинниками ризику розвитку психічних захворювань є несприятливі умови, в яких перебувають люди, недостатня або нульова комунікація та відсутність підтримки в своєму оточенні. Правильне реагування на виклики, що породжені війною, пов'язані з навколишнім оточенням, може полегшити певні психологічні проблеми та запобігти розвитку психічних захворювань. Основними видами резильєнсу є: індивідуальний; родинний; резильєнс громади.

Розглянемо індивідуальний резильєнс, який полягає в адаптації особистості до воєнного стану. Визначальні властивості індивідуального резильєнсу це самооцінка, автономність, соціальна чутливість.

Самооцінка, як атрибут резильєнсу, – це самоповага і впевненість в собі, яка дає можливість особистості успішно вирішувати серйозні проблеми і долати негаразди.

Автономність, як атрибут резильєнсу полягає в тому, що стійкі люди спираючись на власні сили, на самовпевненість мають відчуття контролю,

вони демонструють незалежність і самостійність, знаючи, що можуть розпоряджатися своєю долею у важких випробуваннях.

Соціальна чуйність – це атрибут резилієнсу, що надає змогу людині або групі взаємодіяти з оточенням через знання справи, піклуватися про інших і пропонувати допомогу в часи труднощів. Резильєнс надає соціальну взаємодію з різними джерелами, включаючи друзів та родину, громадські та релігійні організації та навчальні заклади.

Розрізняють наступні види резилієнсу індивіда:

- Освітній (академічний) резильєнс – означає здатність студентів успішно навчатися, незважаючи на значний стрес і травматичний досвід у особистому житті;

- Емоційний резильєнс – означає здатність контролювати емоційний стан і зберігати рівновагу і розум в стресових умовах;

- Поведінковий резильєнс – означає здатність діяти гнучко, адаптивно і грамотно в несприятливих умовах.

Сучасні інструменти вимірювання резильєнсу зосереджені на діагностиці індивідуальної складової.

Стійкість вимірюється дослідниками двома способами: 1) великі/незначні життєві проблеми/ризики; 2) висока/низька ємність.

Даним дослідженням буде здійснена спроба відшукати механізми резилієнсу внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану та розробити методики з запуску цих механізмів.

Застосовано шкалу резилієнсу Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale)) (Школіна, 2020). Враховано, що під час вимірювання резильєнсу її індикатори мають відрізнятися для кожного періоду вікового розвитку і в різних контекстах в залежності від кола задач, що вирішуються дослідником.

Учасники дослідження відібрані з дотриманням принципів етики, на принципах анонімності та добровільності. Заплановано обстежити 20

внутрішньо переміщених осіб різного віку і статі, що знаходяться в евакуації в м. Одеса.

Критерії включення: 1. Особи, що евакуйовані з тимчасово окупованих територій України; 2. Можливість отримати письмову згоду, для дітей згоду батьків; 3. Вік від 12 до 64 років.

Критерії виключення: 1. Алкогольна або наркотична залежність; 2. Наявність психічного розладу; 3. Відсутність письмової згоди батьків для дітей до 18 років.

Психодіагностичний інструментарій. Для знаходження індивідуальних, особистих та психологічних характеристик досліджуваних осіб, запропоновано використовувати шкалу нейроповедінкових симптомів, шкалу резилієнсу Коннор – Девідсона (CD-RISK), теоретичне аналізування, синтезування та узагальнення здобутої інформації із наукової літератури; психодіагностичне тестування із використанням комплексу психодіагностичних методик, що використовувалися для збору емпіричних даних: «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік, в адаптації Д. Леонтєєва) – для визначення сенсожиттєвих орієнтацій та мети життя внутрішньо переміщених осіб; Тест життєстійкості С. Мадді (переклад і адаптація Д.О Леонтєєва, О.І. Рассказової) (Леонтєєв, Рассказова, 2006) – характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності для виявлення способів ресурсів резистентності внутрішньо переміщених осіб.

Висновки. Загалом, розроблені психодіагностичні методики дають можливість окреслити контури картини з запуску психологічних механізмів резилієнсу та отримати характеристику психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, дозволяють відносно точно оцінити ефективність програми психокорекції, що буде розроблена на основі досліджень та спрогнозувати емоційні та когнітивні складові резилієнсу внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження можуть бути корисними для внутрішньо переміщених осіб та їх сімей. Потенційна користь у вдосконаленні запуску психологічних

механізмів резилієнсу внутрішньо переміщених осіб, кінцевим результатом якого має бути покращення якості їх життя.

Література:

1. Асонов Д.О. Психокорекція резилієнсу ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді: протокол дослідження та результати оцінки методології. *Медична психологія*. 2021. Випуск 16. С. 43-49.
2. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах: монографія. Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. 240 с.
3. Шклярська О. Психологічна пружність - запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373
4. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анклюзівний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С.66-72.
5. Blynova, O. Ye, Popovych, I. S., Bokshan, H. I., Tsilmak, O. M., & Zavatska, N. Ye. (2019). Social and Psychological Factors of Migration Readiness of Ukrainian Students. *Revista ESPACIOS*, 40(36), 4.
6. Connor K. M. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82.
7. Мінсоцполітики України. Соціальний захист-2022 у цифрах і фактах: Підтримка ВПО [Електронний ресурс] / Мінсоцполітики України. Режим доступу: <https://www.msp.gov.ua/news/22495.html>