

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглядається феномен резильєнтності особистості в екстремальних умовах війни. Описуються основні психологічні фактори, які впливають на здатність людини зберігати емоційну стабільність, долати травматичний досвід і підтримувати здатність до відновлення після важких переживань. Стаття є важливим внеском у розуміння психологічних процесів, що відбуваються в умовах війни, та може бути корисною для фахівців у галузі психології та соціальної роботи.

Ключові слова: резильєнтність, війна, особистість, стрес, адаптація

The article discusses the phenomenon of personality resilience in extreme conditions of war. The main psychological factors that affect a person's ability to maintain emotional stability, overcome traumatic experiences and maintain the ability to recover from difficult experiences are described. The article is an important contribution to the understanding of psychological processes occurring in the conditions of war and can be useful for specialists in the field of psychology and social work.

Key words: resilience, war, personality, stress, adaptation

Постановка проблеми. З огляду на суспільно-політичну ситуацію в Україні, кожен громадянин щодня зіштовхується з страхом за власне життя та здоров'я, а також спираючись на наявність постійного стресу, кожен громадянин переживає проблеми ментального характеру. Зокрема питання невизначеності та непередбаченості у майбутньому є одним з стрес-факторів з якими доводиться вчитись співіснувати та справлятися. Власне здатність особи впоратись із стресорами та зберегти цілісність та функціональність і є резильєнтністю. У теоретичній літературі цієї теми резильєнтність розглядається як риса є вродженою та може бути розвинутою як навичка особистості, про що й важливо зазначити розглядаючи це поняття, адже резильєнтність є однією з рис адаптації та боротьби із стресом задля продовження життєдіяльності.

Задля кращого розуміння поняття резильєнтності варто розглянути поняття стресу в цілому та як його описували різні науковці у різні часові проміжки досліджень. Також розглянемо стратегії подолання стресу, які використовуються в останніх дослідженнях.

Поняття резильєнтності особистості було введено у психологічну літературу у 1950-х роках в контексті захисник психологічних механізмів, починаючи з 1960-х років, як свідомі стратегії подолання та з 1980-х - захисні фактори та фактори ризику. Термін «резильєнтність» розшифровуються як «стабільність, пластичність, еластичність». Він був запозичений з фізики, де це означає здатність твердих тіл відновити свою форму після механічного тиску. Поширення досліджень у різних галузях

психології, спрямованих на визначення того, чи є резильєнтність рисою особистості чи динамічним станом, тому різні підходи призвели до відмінностей у визначенні цього терміна. У психології вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні характеристик людей, особливо молодих людей, які були успішними та процвітаючими, що живуть за складних обставин, таких як низький соціально-економічний статус чи психічні захворювання батьків, тому важливим є дослідити це поняття і в контексті суспільно-політичної ситуації.

Дослідженням поняття резильєнтності займалися такі науковці-психологи як: А. Мастен, Е. Вернер, Дж. Томсон, В. Шмід, Р. Сміт, К. Болтон, Дж. Вайлант, О. М. Хамініч, В. Степаненко, С. Дембіцький, О. Злобіна, Є. Головаха, Л. Найдьонова, Д. Асонов, О. Хаустова, С. Хоук, О. Баніт, О. Мерзлякова, А. Аткинсон, М. Гранді, Г. Ваклінова, К. Болтон, М. Діксон, Н. Баум, Б. Літз, Е. Міллер-Карас, Л. Мулі, Дж. Торральба, Х. Д. Енджел, О. Вишинська, І. Музинчик, С. Чурпіта, С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Кіреєва, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та інші. Зокрема більшість з цих дослідників займалися власне дослідженням резильєнтності переселенців в контексті російсько-української війни.

Метою статті є вивчення резильєнтності особистості в умовах війни.

Згідно з останніми дослідженнями, **резильєнтність** - здатність до успішної адаптації, позитивного функціонування або компетентності, незважаючи на статус високого ризику, хронічний стрес або після тривалої чи важкої травми, в першу чергу, визначається з точки зору "наявності захисних факторів (особистої, соціальної, сімейної та інституційної безпеки), які дають можливість людям протистояти життєвому стресу, важливим компонентом є небезпечні, несприятливі та загрозливі життєві обставини, що призводять до індивідуальної вразливості, тому це обчислюється співвідношенням між наявністю захисних факторів та наявністю небезпечних обставин [1].

Згідно з А. Мастен резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи.

А. Мастен Авторкою зазначається, що резилієнс використовують в умовах опису особистісної риси, а резильєнтність як більш широке охоплення, що включає в себе механізми копінгів, адаптаційного захисту, особистісного загартування, повноцінного функціонування та можливості посттравматичного зростання [3].

Одним з найважливіших наслідків цього визначення є думка про те, що резильєнтність людини, що розвивається, не обмежується всередині тіла та розуму цієї людини. Здатність людини до адаптації до викликів залежить від їх зв'язків з іншими людьми та системами, зовнішніми для особистості через відносини та інші процеси.

Для індивідуальної людини резильєнтність відображає всю адаптивну здатність, доступну в даний час у заданому контексті, який

можна звернути, щоб відповісти на поточні чи майбутні проблеми, що стоять перед індивідом, через багато різних процесів та зв'язків. Резильєнтність не є рисою, хоча індивідуальні відмінності в особистості чи когнітивних навичках явно сприяють адаптивному спроможності. Підтримуючі відносини відіграють величезну роль у стійкості протягом усього життя. Близькі зв'язки з прихильністю з вихователем та ефективним батьківством захищають маленьку дитину різними способами, які не знаходяться «в дитині» [4].

Життя в умовах війни та постійної небезпеки спонукає кожну особистість до переоцінки власного життя та впливу стресорів на її життя. Зокрема для психічної резильєнтності одним із найважливіших пунктів є створення повсякденної стійкості, тобто задоволення базових потреб особистості, як їжа, вода. Беручи до уваги досвід воєнних дій у Косово та співставляючи із бойовими діями на території України, ми можемо говорити про вимушену адаптацію та резильєнтність населення, яке перебуває у окупації або на території безпосереднього зіткнення, що можна порівняти із будівництвом, як для будівництва різних предметів для домашнього використання, що може допомогти вижити, наприклад, інновації, які використовуються для транспортування, опалення та освітлення протягом ночі. Кожен об'єкт є власне адаптацією деякого вже існуючого об'єкта, з частковою зміненою оригінальною формою і новим та/або іншим використанням, те саме ми можемо спостерігати і з патернами поведінки в умовах війни.

Травматичний досвід війни може заважати психічному здоров'ю та добробуту дітей та підлітків, але менше відомо про суб'єктивний досвід та погляди тих, хто пережив війну. В контексті переживання війни, ми можемо говорити про позитивний характер: підвищена обізнаність про життя, співчуття до життя та ототожнення з тими стражданнями. Негативні основні теми включають яскраві жахливі спогади, позбавлення можливостей, що відповідають віку, та самопошкодження та руйнівної поведінки. Молодь, яка живе чи пережила період війни, може бути сильно вмотивована брати участь у національному та миротворчому створенні, і сприяти більш широкому політичному та громадянському житті та позиції [2].

Як зазначають С. Дж. Волін та С. Волін, відповідь на фактори, що підвищують резильєнтність індивідуальну та резильєнтність людини в громаді, може бути названа як «моделлю пошкоджень» або «моделлю виклику». Модель пошкоджень зосереджена на хворобі, психопатології та дисфункції. Ця модель підкреслює негативні симптоми, вразливість та безпорадність.

У той же час модель виклику розглядає як зриви, так і можливості. Модель виклику розроблена для того, щоб допомогти визначити резильєнтність людини та сильні сторони, хоча ця модель не заперечує обґрунтованості негативних наслідків. Модель виклику заохочує активність та творчість. Стійкість у цій версії розглядається як потенціал людини, щоб

вийти з дроблення досвіду, хоч і зі шрамами, але зміцнюється. Кеннон пропонує сприймати людей не як безпорадних жертв, а як агентів, здатні подолати та демонструвати резильєнтність за допомогою своїх ресурсів.

Зафіксовано, що мешканці здійснюють найбільшу частку реагування на надзвичайні ситуації та порятунок у більшості катастроф, тим самим демонструючи, що вони мають значні можливості і не просто вразливі та пасивно чекають допомоги ззовні. Однак, розмірковуючи над досвідом людей, які живуть під загрозою окупації, внутрішнього переміщення та як біженці для збереження моделі збитків у фокусі [7].

Власне наявність результатів кореляції у дослідженні, яке було проведено на 55 особах, які перебувають під впливом війни та екзистенційної загрози, ми можемо стверджувати про вплив високого рівня зв'язку резильєнтності та когніцій, що насправді є достатньо очікуваним результатом, адже як було теоретично досліджено резильєнтність є можливістю впоратись із наявними стрес факторами у житті та підходячи до таких ситуацій за допомогою когнітивних моделей ми можемо стверджувати про зменшення впливу стресових факторів та кращу адаптацію та подолання цього стресу. Також наявність зв'язку резильєнтності та фізичної активності цей результат теж є достатньо очікуваним, адже ми можемо говорити про покращення фізичного стану та здоров'я особистості, що в цілому дозволяє особистості краще почуватись та мати змогу впоратись із стрес факторами.

Висновки. Отже, резильєнтність представляє собою важливу особистісну здатність, яка проявляється у почутті адаптації до обставин та власної ефективності, а також у власній можливості справитися із наявними на життєвому шляху людини стресорами та труднощами. Здатність виявляти рішення проблем та вжити заходів є критичною складовою резильєнтності. Ефективні навички вирішення проблем дозволяють людям більш успішно орієнтуватися на виклики. Маючи почуття сенсу та мету в житті може забезпечити мотивацію та рамки для тлумачення та подолання стресу. Це може допомогти людям підтримувати позитивний світогляд навіть у важкі часи. Люди з високим рівнем резильєнтності використовують стратегії адаптивного подолання, такі як пошук підтримки, переосмислення негативних думок та залучення до діяльності, що сприяють добробуту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або Резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160–165.
2. Cannon, T. (2008). Reducing people's vulnerability to natural hazards: Communities and resilience (WIDER Working Paper Series RP2008-34). World Institute for Development Economic Research (UNUWIDER). Retrieved from https://www.academia.edu/11829527/Reducing_People_s_Vulnerability_to_Natural_Hazards_Communities_and_Resilience

3. Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Rochester Symposium on Developmental Psychopathology: Vol. 1. The emergence of a discipline* (pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
4. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, **23**, 493–506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
5. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, **63**(1), 227–257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
6. Osofsky, J. D., Osofsky, H. J., Weems, C. F., King, L. S., & Hansel, T. C. (2015). Trajectories of post-traumatic stress disorder symptoms among youth exposed to both natural and technological disasters. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **56**(12), 1347–1355. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12420>
7. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, **5**. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Науковий керівник кандидатка психологічних наук, доцентка Тавровецька Н.І.