

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Андросович Данило

Війна та її наслідки сприяють формуванню індивідуальної й колективної травми, посилюючи проблеми психічного здоров'я. Молодь переживає стрес, що провокує тривожні розлади, депресію та психосоматичні порушення. В умовах війни актуальним стає розвиток резильєнтності – процесу адаптації та саморегуляції, що допомагає зберегти психологічну стійкість. Протягом останніх років в науковому середовищі зростає увага до поняття резильєнтності (Е. Грішин, Г. Лазос, Н.Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, С. Максименко, С. Богданов, О. Бойко). Учені та практики звертають увагу на необхідність опору стресам і активно розвивають положення, що містяться в доробку зарубіжних та вітчизняних науковців (Д. Асонов та О. Хаустов), створюючи власні методики розвитку резильєнтності особистості [1–5].

Метою дослідження є розкриття поняття резильєнтності та способи її розвитку в період війни.

В психологічній науці «резильєнтність» трактується як здатність до збереження в несприятливих умовах стабільного рівня психологічного функціонування та успішної адаптації до цих умов.

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це саме те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами [4].

Нині науковці акцентують увагу, що в україномовному змісті термін «resilience» перекладається як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Це призводить до певної плутанини у термінах. Такі науковці як О. Кокун та Т. Мельник, посилаючись на Д. Асонова та О.Хаустову вбачають відмінність між поняттями резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»),

пояснюють тим, «що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (здатністю) особистості» [3, с. 5]. В зв'язку з цим варто розрізняти резилієнс та резильєнтність. За визначенням Американської психологічної асоціації, «резилієнс варто розуміти водночас як процес і як результат успішної адаптації людини до складних обставин життя, завдяки розумовій, емоційно-поведінковій гнучкості, а також спроможності пристосуватися до вимог зовнішнього і внутрішнього змісту» [3].

Варто враховувати той факт, що «резилієнс» західні науковці (Block, Block, 1980) розглядають як *індивідуальну* характеристику, особистісну рису, що захищає від життєвих негараздів і запобігає розвитку психічних розладів унаслідок психотравматизації, виявляється як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах. До типових характеристик резильєнсу віднесено такі: стабільність функцій психіки під час впливу стрес-факторів; повернення у короткий термін до норми після дії психотравмуючих факторів; набуття нової якості функціонування завдяки вдалому подоланню психологічної травми [1, 5].

В науковій літературі класифікують наступні види «resilience» [2, 4]:

1. Навчальна «resilience» – здатність студентів до успішного навчання попри наявність стресового та травматичного досвіду.
2. Емоційна «resilience» – здатність регулювати власний емоційний стан в умовах стресу.
3. Поведінкова «resilience» – здатність до гнучкої, адаптивної поведінки в несприятливих умовах.

Резильєнтність зумовлена такими складовими як зміна сприйняття, гнучка поведінкова адаптація, цінності, турбота про себе та соціальна підтримка. Вона забезпечує стійкість психіки під час стресу й швидке відновлення після психотравм. Фактори, що впливають на резильєнтність, включають доброзичливе ставлення до себе, реалістичне планування, комунікативні навички, систему підтримки та

здатність вирішувати проблеми. Щоб розвинути резильєнтність, варто переосмислювати виклики, зосереджуватися на тому, що можна контролювати, знаходити сенс у труднощах і підтримувати надію. Маленькі кроки, пошук підтримки та розвиток гнучкості до змін допомагають адаптуватися й зростати.

Таким чином, резильєнтність є психо-соціальним явищем, що містить особистісні, міжособистісні та суспільні складові та становить результат різних процесів розвитку протягом певного часу. Вона характеризує здатність психіки до відновлення після несприятливих умов. Резильєнтність варто розглядати, і як певну характеристику особистості, і як динамічний процес.

Перспективними для подальших наукових досліджень визначено такі питання, як резильєнтність сім'ї, резильєнтність певної вікової чи професійної групи.

Список використаних джерел

1. Асонов, Д., Хаустова, О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. №4 (4).
2. Гніда Т. Психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості батьків, сім'я яких опинилися у складних життєвих обставинах слідок військових дій. *Український вимір Міжнародний збірник науково-педагогічних, методичних статей і матеріалів з України та діаспори*. 2019. №16. С. 272-275.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. Мешко Г., Мешко О. Формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі майстерської підготовки. *Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності*. Херсон: Херсонська академія неперервної освіти, 2019. С. 38.
5. Стражник Ю.І. Психологічні умови розвитку резильєнтності майбутніх офіцерів-прикордонників в умовах вищого навчального закладу. *Науковий журнал «Psychology Travelogs»*, 2024. № 1. С. 200-209.