

СТАРЧЕНКО М.Л.,

*студентка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ФАКТОРИ ТА СТАДІЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Для життя в умовах воєнного стану характерне поєднання хронічного, гострих та повсякденних стресів. Джерелом хронічного стресу є тривале усвідомлення небезпеки, переживання за життя і здоров'я близьких та розлука з ними, інформаційний фон тощо. Гострий стрес можуть викликати обстріли, інформація про перебування близьких у місцях бойових дій, необхідність різко змінювати місце проживання та звичний спосіб життя, власні травми та травми близьких, втрати. До цього додаються повсякденні стреси (хвороби, труднощі у взаєминах, навчанні, роботі тощо). Таким чином, особливо актуальним стає вивчення резилієнтності – здатності адаптуватися, відновлюватися та зростати в умовах дії несприятливих обставин.

Існує велика кількість емпіричних досліджень, які виявили зв'язки між показниками резилієнтності та тими чи іншими властивостями і навичками особистості. Такі вчені як А. Masten, S. Southwick, M. Lahad, Г. Лазос та інші виокремлюють ключові фактори резилієнтності. Вивчення цих факторів важливо для подальшої розробки психологічних технологій плекання резилієнтності.

Риси особистості, копінгові стратегії та навички, що є факторами резилієнтності, доволі часто розвиваються саме в умовах стресових обставин. Взаємодія факторів резилієнтності має каскадний та індивідуалізований характер [3].

Узагальнюючи дані досліджень, фактори резилієнтності можна розподілити за наступними категоріями:

– Когнітивні фактори, які обумовлюють сприйняття та осмислення стресової (травматичної) ситуації та себе в її контексті. До них належать когнітивна гнучкість, креативність у пошуку нових засобів копіngu,

навички позитивної когнітивної переоцінки та роботи з інформацією, самоефективність, знання про стрес та засоби його подолання, реалістичний оптимізм у сприйнятті себе, світу та майбутнього, почуття когерентності [1, 2, 3, 4];

– Емоційні фактори: емоційна регуляція та вміння розпізнавати і приймати власні і чужі емоції, тобто якості, що узагальнюються у концепції емоційного інтелекту [2, 4];

– Вольові фактори: вміння регулювати поведінку, планувати та ініціювати діяльність, у тому числі під тиском тривалого стресу, наполегливість у досягненні цілей [1, 3];

– Ціннісно-сміслові фактори – усвідомлення сенсу власного життя та цінностей, що мотивують та спонукають шукати нові шляхи подолання несприятливих обставин. Реалізація потреби у самоактуалізації, саморозвитку, освіти, творчості, духовності [2, 3, 4];

– Соціально-психологічні фактори: наявність та висока суб'єктивна оцінка соціальної підтримки, комунікативні навички, наявність позитивних рольових моделей поведінки у несприятливих обставинах, підтримуючі дорослі (для дітей) [1, 2, 3, 4];

– Фізіологічні фактори: фізична активність, повноцінне харчування та відпочинок, сприятливий стан оточуючого середовища, контакт з природою [2, 4].

Спираючись на аналіз теоретичних досліджень нами було розроблено наступну схему (рис. 1) факторів та стадій резиліентності.

Наведена схема описує взаємодію між факторами резиліентності та аспектами процесу резиліентності.

До стадій резиліентності належать: сприйняття стресової ситуації та своїх можливостей; симптоми стресу; мимовільна регуляція емоцій; застосування копінгових стратегій. До резиліентних наслідків належать: стабільне функціонування, відновлення та зростання, до нерезиліентних – дезадаптація. У даній схемі підкреслена важливість емоційного інтелекту, як одного з ключових факторів резиліентності, що інтегрує та активує когнітивні, вольові, ціннісно-сміслові та соціально-психологічні складові резиліентності, а також позитивно впливає на фізичний стан організму. Вміння розпізнавати та розуміти власні емоції сприяє позитивній Я-концепції, здатності до когнітивної переоцінки. Прийняття власних емоцій допомагає виявленню необхідних ресурсів, знаходженню індивідуальних цілей та сенсу життя. Навички керування емоціями необхідні для регулювання імпульсивної поведінки і досягнення цілей в умовах тиску стресових факторів. Адекватна регуляція та експресія емоцій підтримують оптимальний стан функціонування організму завдяки вмінню долати

нервові напруження та дотримуватися принципів здорового способу життя. Розвинений емоційний інтелект грає важливу роль у спілкуванні і таким чином сприяє наявності захисних соціально-психологічних факторів.

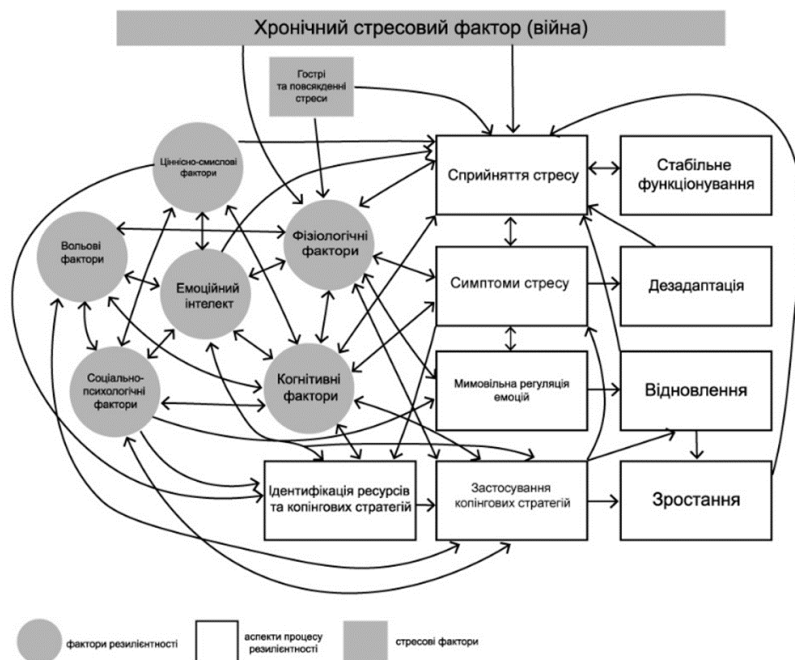


Рис. 1. Схема факторів та аспектів процесу резилієнтності

Список використаних джерел

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №14. Т. 3. С. 26–64.
2. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23, Issue 1. P. 27–34.
3. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol.17. P. 521–549.

V ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»

4. Southwick S. M., Pietrzak R. H., Tsai J., Krystal J. H., Charney, D. Resilience: an update. PTSD research Quarterly. 2015 Vol. 25(4). P.1