

УДК 159.9

Федорова Ю.Ю.

студ. гр. СНз-123м НУ «Запорізька політехніка»

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ)

Психологічна резилієнтність має складне та велике значення, оскільки вона, за визнанням дослідників, є багатовимірним та динамічним явищем за своєю природою [3]. Психологічна резилієнтність – це здатність людини відновлюватися після стресових ситуацій, долати важкі періоди, травматичні

події та труднощі конструктивним шляхом, продуктивно адаптуватись до нових умов чи несприятливих змін, не втрачаючи психічного здоров'я.

Від початку війни у соціальному медіа-просторі збільшилось згадування праць Віктора Франкла, Едіт Егер, Джудіт Герман, Еріка Грейтенса та інших, що свідчить про зацікавленість українців психологічною літературою про стійкість, подолання стресу та травматичних подій.

Проте поняття «резилієнтність» і досі залишається малозрозумілим для суспільної свідомості. Про це свідчить невелике опитування, яке я провела у соціальних мережах на початку квітня 2024 року, в якому взяли участь 32 респонденти. На запитання: «Чи знаєте ви, що таке резилієнтність?»: 15,6% учасників відповіли «так», 65,6% – «ні», 18,8% – «щось чули, але не знають що це таке». На відкрите запитання: «Що таке резилієнтність?» 15,6% респондентів змогли дати приблизну відповідь та підтвердити розуміння означеного терміну.

З початком повномасштабного вторгнення зросло суспільно-політичне та економічне навантаження українських жінок. Жінки відіграють роль у забезпеченні сімей, активно долучаються до військової служби, участі у громадських та волонтерських організаціях.

В умовах воєнного стану українські жінки вимушені приймати складні рішення, змінювати місця проживання та перебування на більш безпечні, працювати в умовах небезпеки та психічного перенавантаження та напруги і при цьому транслювати відчуття захищеності та впевненості дітям, підтримувати бойову моральну стійкість чоловіків, які перебувають на військовій службі, а також піклуватись про себе, власну адекватність та стійкість, як основу та ресурс для усіх вищезазначених напрямів соціальної життєдіяльності.

У контексті сьогодення вивчення резилієнтності, психологічної пружності українських жінок, має важливе значення для розробки ефективних стратегій та заходів розвитку здатності зберігати та підтримувати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування у несприятливих ситуаціях, виходити з них без стійких порушень, здатності адаптуватися до несприятливих змін та продовжувати соціальне життя.

Психологічно українське суспільство не було готове до життя в умовах військової агресії, порівняно, наприклад, з Ізраїлем, де Командування тилу оперативно надає вказівки цивільному населенню щодо захисту, а історичний досвід та життя на межі ворожого мусульманського світу сприяє розвитку резилієнтності ізраїльтян з дитинства, рекомендації для забезпечення власної психологічної підтримки українців з'явилися не одразу та не в повному обсязі.

Наразі тема розвитку резилієнтності є актуальною і важливою для подальшого розвитку України як осередку психологічно здорової нації.

Основними компонентами психологічної резилієнтності визначають: позитивне мислення [2, с. 8], соціальну підтримку та зв'язки, здатність будувати реалістичні плани та здійснювати цілеспрямовані дії для їхнього втілення, гнучкість та адаптивність, саморегуляцію та майндфулнес [1], визначення особистісних цінностей, розвиток самооцінки та впевненості у собі, піклування про себе та розвиток власної системи підтримки.

У процесі теоретичного розгляду поняття психологічної резилієнтності сформовано наступну гіпотезу: «Відчуття рідного дому, перебування у власній оселі, навіть в умовах постійних обстрілів та небезпеки, позитивно впливає на особисту резилієнтність, збільшує психологічну стійкість».

Перспективою продовження нашого теоретичного розгляду є проведення відповідного емпіричного дослідження особливостей резилієнтності українських жінок в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балагіна М. Що таке резилієнтність [Електронний ресурс] / Міла Балагіна. – Центр психології «ALTERA»: веб-сайт. – Режим доступу: <https://altera.center/blog/shcho-take-rezylentnist-202/> (дата звернення 06.04.24).
2. Доброгорська О. М. Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни. Кваліфікаційна (бакалаврська) робота / О. М. Доброгорська ; наук. керівник – к. психол. н. Ю. М. Сошина. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. – 38 с.
3. Саутвік С. М. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя / Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні / пер. з англ. Ірини Куришко. – Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 384 с.