

МЕЛЬНИЧУК І. Я.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка;*

МАРТИНЕНКО О.В.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

Сьогодні, в умовах повномасштабної війни в Україні, проблема резильєнтності особистості набуває особливої значущості у зв'язку з заостренням емоційних переживань і необхідністю відновлення після складних випробувань.

Резильєнтність ми розуміємо як здатність особистості чинити опір стресу та ефективно відновлюватись після нього, тобто як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресовим чинникам.

Резильєнтність дає змогу людині проходити крізь життєві випробування, долаючи їх, відновлюючи свою життєстійкість та зберігаючи при цьому психічне здоров'я й особистісну цілісність.

Розгляд зарубіжних і вітчизняних програм формування, розвитку та корекції резильєнтності є підґрунтям для визначення пріоритетних цілей і завдань психологічної допомоги: осмислення цінностей та смислів життя; сприяння здатності використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, опиратися на набутий досвід; удосконалювати вміння здійснювати контроль за власними емоціями та думками; планувати різноманітні види

діяльності, гармонізувати режим дня; розвивати соціальні зв'язки та стосунки, проявляти співчуття і допомогу тим, хто її потребує.

Теж варто звернути увагу на аналіз та переосмислення громадянських та національних позицій; розвиток індивідуальних умінь та навичок, які допомагають особистості самостійно розвиватися у надзвичайних умовах війни.

Описані напрямки роботи спрямовані на плекання резильєнтності, відновлення після стресових ситуацій і посттравматичний розвиток особистості.

Становлення резильєнтності, в цілому, залежить від багатьох чинників, зокрема таких як систематичне успішне подолання труднощів, моральна стійкість, гнучкість, уміння регулювати емоційні стани та культивувати позитивні емоції, наявність гідної та важливої місії, вміння турбуватися про свій фізичний стан, здатність проявляти і приймати соціальну підтримку.

Ключовими аспектами, які необхідно здійснювати для збереження та підвищення резильєнтності, є наступні: прийняття змін як невід'ємної частини життя; розгляд проблем у довгостроковому майбутньому; зосередження на позитивних очікуваннях і моментах життя; турбота про здоров'я і задоволення необхідних фізіологічних потреб; підтримка і допомога іншим; визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів [1; 4].

Психологічними факторами розвитку резильєнтності науковці вважають цілеспрямованість, оптимізм, наявність соціальної допомоги та здатність звертатись за підтримкою до інших людей, а також розвинений духовний потенціал особистості, адекватна, гнучка та позитивна самооцінка [1; 2; 5].

Виокремимо низку факторів, які можуть допомагати становленню резильєнтності:

- інтернальний локус-контролю, який сприяє здатності проявляти вищий рівень резильєнтності, активному пошуку способів вирішення проблем і покладатися, насамперед, не себе;

- гнучкість у сприйнятті змін полягає у тому, що резильєнтні особистості відкриті до нового й легко адаптуються до життєвих змін, які сприймають як можливості для особистого зростання;

- позитивне мислення, як ключовий аспект, значно впливає на здатність зосереджуватися на позитивних аспектах навіть у складних ситуаціях, допомагає зберегти емоційний баланс і зосередитися на способах розв'язання проблеми;

- соціальна підтримка забезпечує взаємодію, ресурсне спілкування й відчуття приналежності до спільноти, яка може надати необхідну

допомогу. Безумовно, важливою є підтримка з боку рідних і близьких друзів, що сприятиме зростанню рівня резильєнтності;

– саморегуляція та стресостійкість проявляється у здатності керувати емоціями, управляти стресом і зберігати емоційну стабільність;

– навички вирішення проблем, здатність ґрунтовно аналізувати ситуації, знаходити ефективні способи розв'язання сприяють швидшому відновленню.

Перераховані вище фактори можуть комплексно взаємодіяти між собою, сприяти формуванню стійкості до стресу та здатності до відновлення і подолання життєвих проблем.

Серед важливих додаткових факторів, які сприяють успішній резильєнтності, можна відзначити: вміння розслабитися і відпочивати, схильність до оптимізму та позитивного настрою. Ці аспекти сприяють розвитку стійкості до стресу та збільшують здатність подолання життєвих викликів.

Розглянемо більш детально фактори, що сприяють резильєнтності на різних рівнях:

Фактори індивідуального рівня:

1. Позитивне вирішення проблем (уміння ефективно вирішувати складні обставини, зосередження на розв'язанні особистих та міжособистісних проблем, намагання зменшити конфлікт чи стресові виклики).

2. Позитивні настанови та емоції (оптимізм, ентузіазм, почуття гумору, надія на краще майбутнє).

3. Позитивне мислення (здатність до переосмислення ситуацій у позитивному ключі, а також гнучке знаходження виходу з складних ситуацій).

4. Реалістичний підхід (усвідомлення теперішнього і можливих змін, реалістичні очікування та прийняття того, що не можна змінити).

5. Саморегуляція та самоконтроль (моніторинг та зміна емоційних реакцій).

6. Фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих ситуаціях.

Фактори сімейного рівня:

1. Теплі емоційні стосунки та взаємодія в сім'ї.

2. Ефективна комунікація (обмін інформацією та розв'язання конфліктів).

3. Надання різних видів підтримки у родині (емоційної, духовної, інформаційної, матеріальної).

4. Взаємне кохання та підтримка.

5. Батьківські навички та адаптивність (здатність адаптуватися до змін, включаючи різні ролі в сім'ї).

Фактори робочого колективу/команди:

1. Позитивний психологічний клімат для співпраці та розвитку.
2. Командна робота, згуртованість, взаємопідтримка.

Суспільні фактори:

1. Дружба, інтеграція та спільні цінності.
2. Кількість, якість та ефективність зв'язків у спільноті.
3. Здатність працювати разом, проявляти щиру турботу про інших.

Ці фактори відіграють ключову роль у розвитку резильєнтності як на індивідуальному, так і на колективному рівнях.

Серед психологічних факторів, які гальмують розвиток резильєнтності, учені виокремлюють психологічні травми, досвід насильства, відсутність емоційної підтримки та захисту від негативного соціального оточення.

Відповідно до моделі резильєнтності Г. Лазоса, зіткнення з «фактором ризику» сприяє появі захисних факторів і чинників вразливості, взаємодія між якими може призвести до появи або дезадаптації, або резильєнтності [3, с. 41].

Учені виокремлюють такі способи розвитку резильєнтності:

1. Розвиток саморефлексії (написання есе, обговорення в малих групах) та рефлексії (написання творів про власний досвід вирішення складних викликів або про досвід значущих інших людей).
2. Усвідомлення, що невдачі, помилки є цілковито припустимими.
3. Підтримка і похвала себе та інших за докладені зусилля, за сумлінність і наполегливість, а не лише за успішні результати.
4. Аналіз і вербалізація резильєнтності через призму здобутків, успіхів і позитивних змін.

Психолог О. Чиханцова охарактеризувала способи розвитку резильєнтності, а саме: візуалізація успіху, підвищення самооцінки, підвищення самоефективності, підвищення оптимізму, здатності керувати своїм стресом, поліпшувати процес прийняття рішень, звертатись за допомогою до інших людей, навчатись розв'язувати конфліктні ситуації [5, с.45].

На нашу думку, постійне навчання і саморозвиток також сприяють зміцненню резильєнтності, дозволяючи вчитися на власних помилках та вдосконалювати особисті якості.

Резильєнтність виконує різноманітні корисні функції як на індивідуальному рівні, так і в соціальному середовищі. Вона допомагає боротися зі стресом, зберігає психічне здоров'я, сприяє саморозвитку та

адаптації до змін. Розвинута резильєнтність сприяє підвищенню загального рівня благополуччя та сприяє позитивним змінам у соціумі.

Отже, феномен резильєнтності є складним та має системний характер. Резильєнтність є біопсихосоціальним явищем, що охоплює особистісний, міжособистісний та соціальний досвід. Її формування і розвиток залежить від великої кількості внутрішніх і зовнішніх факторів, які охоплюють особистісні якості, соціальну підтримку та умови навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА. 2017. 92 с.
2. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». Вип. 64. С. 62–81.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3.: Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/54
5. Чиханцова О.А. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком. 2022. 319 с.