

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

RESILIENCE AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH MAINTENANCE UNDER MARTIAL LAW

У статті акцентується увага на тому, що сучасне українське суспільство загалом перебуває в стані перманентної кризи, яка пов'язана з відчуттям невизначеності та небезпеки протягом тривалого часу. Кожна особистість, зокрема, проходить шлях свого становлення в полікризових умовах, що обумовлює необхідність поновлення внутрішньої рівноваги задля збереження психічного здоров'я та відновлення здатності продуктивно функціонувати. Метою дослідження, яке проводилось у рамках проекту «Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України», що фінансується Українською асоціацією дослідників освіти за підтримки Європейської асоціації дослідників освіти, є визначення змісту та структури резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Розуміння основного напрямку наукової розвідки стало можливим у результаті аналізу наявних досліджень із проблеми психічного здоров'я та підходів до його збереження та відновлення. Відповідно до результатів аналізу досліджень резильєнтність тлумачиться авторами як здатність запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів. Структура резильєнтності включає в себе три компоненти: когнітивний (відкритість досвіду, толерантність до невизначеності, позитивне мислення), емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект, екстраверсію), поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка), під час взаємодії яких формуються усвідомлені стратегії подолання складних життєвих ситуацій (конструктивні копінг-стратегії). Розуміння резильєнтності як динамічного процесу можливого посттравматичного зростання та запропонована структурна модель лягли в основу тренінгу розвитку навичок резильєнтності для збереження та зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.

Ключові слова: психічне здоров'я, воєнний стан, резильєнтність, копінг-стратегії, внутрішні ресурси.

The article focuses on the fact that contemporary Ukrainian society as a whole is in a state of permanent crisis, related to a sense of ambiguity and danger for a long time. Nowadays each individual's development path, in particular, is carried out in polycrisis conditions, which causes necessity of renewal of internal balance in order to preserve mental health and restore the ability to function productively. The purpose of the study, conducted within the framework of the project «Development of Resilience of First-Level Higher Education Students in the Conditions of Military Conflict on the Territory of Ukraine», funded by the Ukrainian Educational Research Association with the support of the European Educational Research Association, is to determine the content and structure of resilience as a factor of mental health maintenance under martial law. Understanding the main direction of scientific intelligence became possible as a result of analyzing existing research on the problem of mental health and approaches to its maintenance and recovery. According to the results of the analysis of studies, resilience is viewed by the authors as the ability to prevent the emergence and exacerbation of psychological problems and disorders of functioning due to the «mitigation» of the impact of the socio-psychological consequences of emergencies by updating their own internal resources. The structure of resilience includes three components: cognitive (openness of experience, tolerance to ambiguity, positive thinking), emotional (implies emotional stability, emotional intelligence, extraversion), behavioral (search activity, prosocial behavior etc.), during the interaction of which conscious strategies are formed to overcome difficult life situations (constructive coping strategies). Understanding resilience as a dynamic process of possible post-traumatic growth and the proposed structural model formed the basis of training in the development of resiliency skills to preserve and strengthen the mental health of freshmen at a higher education institution during vocational training under martial law.

Key words: mental health, martial law, resilience, coping strategies, inner resources.

УДК 613.86:159.922.27

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>

Афузова Г.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри спеціальної психології та медицини
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Найдьонова Г.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри спеціальної психології та медицини
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Кротенко В.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри спеціальної психології та медицини
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Останнім часом українське суспільство перебуває в стані пермакризи, пов'язаної з відчуттям життя в небезпеці та невизначеності протягом тривалого часу, що характерне для особистості під час війни, інфляції, політичної нестабільності та інших глобальних подій (наприклад, пандемії COVID-19), які можуть порушувати звичний порядок життя в тривалій перспективі. Разом із тим кожна особистість проходить шлях свого становлення в умовах полікризи, пов'язаної з необхідністю зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу та

основних екзистенціальних проблем, аби відповісти вимогам нової соціальної ситуації розвитку. Враховуючи сказане вище, сучасна особистість має вміти тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти та відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин. У цьому контексті варто говорити про резильєнтність як «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний

стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» [4, с. 110–111].

Актуальність означеної проблеми підтверджується підвищеною увагою світового суспільства до проблеми ментального здоров'я. Так, провідною темою для обговорення на Третньому саміті перших леді та джентльменів (міжнародної платформи, яка об'єднує провідних політиків першої величини, громадських діячів та активістів з метою протидії глобальним гуманітарним викликам), ініційованому першою леді України О. Зеленською у 2023 році, було «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього». Як зазначила перша леді, «психологічна стійкість – це здатність долати випробування й жити повноцінним життям. Особиста стійкість кожної окремої людини є складовою стійкості суспільства» [8].

Відповідно метою нашого дослідження було визначення змісту та структури резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Це дослідження виконувалося в рамках проекту «Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України», який фінансується Українською асоціацією дослідників освіти за підтримки Європейської асоціації дослідників освіти.

Розуміння основного напрямку подальшої наукової розвідки стало можливим у результаті аналізу наявних досліджень із проблеми психічного здоров'я та підходів щодо його збереження та відновлення. Так, у результаті масштабного соціологічного дослідження про ментальне здоров'я та ставлення до нього в різних країнах світу, у якому взяло участь одинадцять країн (у т. ч. із досвідом воєнних конфліктів), було визначено, що «після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну приблизно 90% українців мають щонайменше один із симптомів тривожного розладу» [8]. Всесвітня організація охорони здоров'я ще на початку XXI ст. вказувала на серйозні проблеми з психічним здоров'ям щонайменше в 10% населення світу, які пережили травматичні події внаслідок збройних конфліктів (найчастіше спостерігаються депресія, тривога та психосоматичні проблеми, наприклад, розлади сну або больові відчуття в спині та животі). При цьому ще в 10% населення зазначеної категорії розвинеться поведінка, яка перешкоджатиме їх здатності ефективно функціонувати [16]. Разом із тим на адаптацію до об'єктивно та суб'єктивно складної життєвої ситуації, а також на подолання та профілактику її несприятливих наслідків значно впливає наявність певних особистісних ресурсів. Наприклад, це такі «психосоціальні чинники, як активне подолання, оптимізм, наявність цілей,

просоціальна поведінка, соціальна підтримка, а також резильєнтність» [2, с. 22]. Як термін резильєнтність увійшла в науку з початку XIX ст. Якщо брати до уваги галузь психології та фізіології, у різні часи резильєнтність розглядалася в контексті гомеостазу (із 20-х рр. XX ст.), неусвідомлених захисних механізмів, емоційного стресу та захворювань, психічного здоров'я в цілому (до 50-х рр. XX ст.), усвідомлених стратегій подолання (із 60-х рр. XX ст.), пластичності мозку (у 70-х рр. XX ст.), психонейроімунології, захисних факторів і факторів ризику (із 80-х рр. XX ст.). Лише з 90-х рр. XX ст. фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності почали поєднуватися [10, с. 77]. Під нею розуміють здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь (Фрезер М., Річман Дж., Галінські М., 1999); динамічний процес, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів (Мергеліт М., Айден О., 2004); можливість вистояти перед неприємностями, пройти крізь травми життя (Коннор К., Девідсон Дж., 2003); здорове функціонування після сильно несприятливих подій (Боннано Дж., 2008) [4, с. 110–111]; особистісні якості та навички, які забезпечують здорове / успішне функціонування або адаптацію людини в контексті значних труднощів або руйнівної життєвої події (Коннор К., Девідсон Дж., 2003; Лутар С., Чічетті Д., Бекер Д., 2000; Мастен А., Обрадовіч Дж., 2006); важливий чинник, що пояснює, чому деякі люди справляються з травматичними ушкодженнями успішніше, ніж інші (Міллер К., Расмуссен Е., 2010; Уайт Б., Драйвер С., Варрен А., 2010; Флетчер Д., Саркар М., 2013) [12]; медичний термін, що позначає набір набутих рис, притаманних суб'єкту, які роблять його здатним конструктивно долати стреси та складні періоди життя [7]; здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у більш сприятливий і зменшувати шкідливі фізіологічні та психологічні ефекти таких стресорів, які виникають у дитинстві [13] тощо. На сучасному етапі цей термін широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і вживається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності людини та/або соціальної системи (сім'ї, спільноти, організації) нормально функціонувати під час та після такого впливу [10, с. 78]. Найбільш поширеним і вживаним у світовій науковій спільноті є визначення резильєнтності як процесу позитивної адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії чи значного стресу, затверджене Американською психологічною асоціацією [9].

Резильєнтність є багатовимірною змінною, що складається з психологічних і диспозиційних атрибутів, таких як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура

особистості (Кемпбелл-Сіллз Л., Кохан Ш., Штайн М., 2006; Коннор К., Девідсон Дж., 2003; Мастен А., 2001). Відповідно, з однієї точки зору, резильєнтність вважається індивідуальною рисою особистості, фіксованою та стабільною. Так, із точки зору психоаналізу, вона визначається як стійкість Его (Блок Дж., Кремен А., 1996). На думку деяких дослідників (Азендорф Дж., ван Акен М., 1999; Харт Д., Хофманн В., Едельштайн В., Келлер М., 1997; Робінс Р., Джон О., Каспі А., Моффіт Т., Стаутхемер-Лобер М., 1996), резильєнтність можна пояснити в рамках концепції типів особистісних рис: стійкий, надмірно контрольований і недостатньо контрольований [12, с. 269]. Однак, як відзначають Джі Лі з колегами (2013), погляд на резильєнтність, як на фіксовану та стабільну індивідуальну рису, не враховує уявлення про те, що адаптація є похідною від усієї взаємодії між індивідами та навколишнім середовищем, таким як сім'я, громада чи соціальна система. Екологічні та контекстуальні фактори відіграють важливу роль у формуванні особистісної резильєнтності (Робертс Дж., Мастен Е., 2004). У цьому сенсі друга точка зору відображає поняття резильєнтності як динамічного процесу (наприклад, Лутар С. та ін., 2000). Резильєнтність вважається не фіксованим, а динамічним, мінливим із часом феноменом і залежить від взаємодії між різними чинниками, що оточують людину (Даер Дж., МакГінесс Т., 1996) [12, с. 269]. У цьому контексті ми підтримуємо думку, що резильєнтність варто досліджувати як динамічний процес успішної адаптації до негараздів, що розкривається крізь призму психопатології розвитку. Традиційно найважливіші явища, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій, містять «потенціал особистісної адаптації», «адаптаційний потенціал», «стійкість», «стресостійкість», «витривалість», «особистісний потенціал», «саногенний потенціал» і «резильєнтність» [10, с. 79]. Часто термін «резильєнтність» розглядається в трьох векторах: 1) у векторі когнітивного біхевіоризму (вивчення процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях); 2) конструктивному векторі (опанування активної життєвої позиції); 3) екологічному підході (подолання складних життєвих обставин саме з допомогою соціальних чинників [10, с. 79].

Із точки зору динамічності концепція резильєнтності добре підходить до оцінки змін у відповідь на відповідні змінні, включаючи конкретні стратегії запобігання або втручання. Останнім часом багато дослідників визначили резильєнтність як процес розвитку (Лутар С. та ін., 2000; Йетс Т., Ігланд Б., Строуф Л., 2003). За даними Б. Сміт та ін. (2008), більшість інструментів оцінки, призначених для вимірювання резильєнтності, базується на її аспектах,

які пов'язані із захисними або стимулюючими чинниками, що покращують адаптацію. Наявні дослідження виявили позитивний зв'язок між резильєнтністю та низкою таких чинників: задоволеність життям (Бьотель К. та ін., 2009; Вегнілд Дж., 2003; Вайт М. та ін., 2010), оптимізм (Ледмонд А. та ін., 2008; Лі Х.-С., Браун С., Мітчелл М., Шіралді Г., 2008; Лутанс Ф., Аволіо В., Евей Дж., Норман С., 2007), позитивний вплив (Бьорнз Р., Енстей К., 2010; Магуен С. та ін., 2008; Сміт Б. та ін., 2008), самоефективність (Гіллеспі Б., Шабоер В., Велліс М., Грімбік П., 2007; Лі Дж. Х., 2008; Лі Х. П., Янг Ф., 2009), самооцінка (Баек К. та ін., 2010; Бьотель К. та ін., 2009; Лі Дж. Х. та ін., 2008; Ніші Д., Уехара Р., Кондо М., Матсуока Ю., 2010) і соціальна підтримка (Браун Г., 2008; Брувер Б. та ін., 2008; Монтайт Б., Форд-Гілбой М., 2002; Пітржак Р., Голдштейн М., Меллей Дж., Ріверз Е., Саусвік С., 2010; Вілкс С., Співей К., 2010) [12, с. 270].

Останні роки вивчення терміна «резильєнтність» характеризується дослідженням не лише самого процесу, а й також описом факторів резильєнтності, факторів позитивного результату адаптації та подальшої соціалізації [3]. Сучасні вчені комплексно підходять до вивчення та визначення змісту резильєнтності. Так, представник конструктивізму як підходу до вивчення резильєнтності Д. Хеллерштейн (2011) концептуалізував цей феномен і визначив дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості та толерантності й психологічну резильєнтність, яка включає розвиток і підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних подіях чи ситуаціях, підвищення освітнього рівня та оволодіння різноманітними психотехнологіями, які допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу [5, с. 30; 11]. Т. Федотова (2018) зазначає, що резильєнтність потребує оволодіння соціальними навичками, у т. ч. здатністю вирішувати проблеми. До переліку таких навичок входять комунікабельність, уміння стримувати гнів і контролювати прояви емоцій, уміння планувати свою діяльність і взаємодіяти з іншими [10, с. 80]. А. Стейнтон із своїми однодумцями стверджують, що захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними та генетичними, що більшою чи меншою мірою притаманні кожній людині та визначаються її якостями та оточенням [10, с. 82].

Відповідно до результатів аналізу наявних досліджень із проблеми психічного здоров'я та підходів щодо його збереження й відновлення ми визначили зміст і структуру резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. У цьому контексті нам імпонує визначення резильєнтності як здатно-

сті особистості повертатися до «нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» [1], а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів. Це тлумачення зосереджує увагу на концептуалізації резильєнтності як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків [10, с. 81].

Структура резильєнтності, яку ми пропонуємо (рис. 1), містить три компоненти: когнітивний (представлений такими складовими, як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення), емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію) та поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка).

Наше бачення структури резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я базується, у тому числі, і на узагальненні Ю. Паскевською складових резильєнтності: «1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями,

духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копіngu; 5) соціальна компетентність» [6, с. 114]. Іншими словами, якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, у т. ч. звертаючись за соціальною підтримкою.

Ми не применшуємо значення та біологічної складової в становленні резильєнтності особистості, вроджену здатність індивіда бути більш або менш стресостійким. Але наголошуємо, що без стихійного (шляхом наслідування стресостійкого реагування батьків та ідентифікації з ними) або спеціально організованого процесу набуття навичок резильєнтності цього може виявитися замало, коли травматичність ситуації буде перевищувати біологічні резерви індивіда в протистоянні її негативному впливу.

Таким чином, під час взаємодії всіх трьох компонентів у структурі резильєнтності формуються усвідомлені стратегії подолання складної життєвої ситуації (конструктивні копінг-стратегії). Разом із тим варто згадати про наявність діаметрально протилежної точки зору, що відкриває простір для подальшої дискусії. В. Райс та Б. Лью (2016)

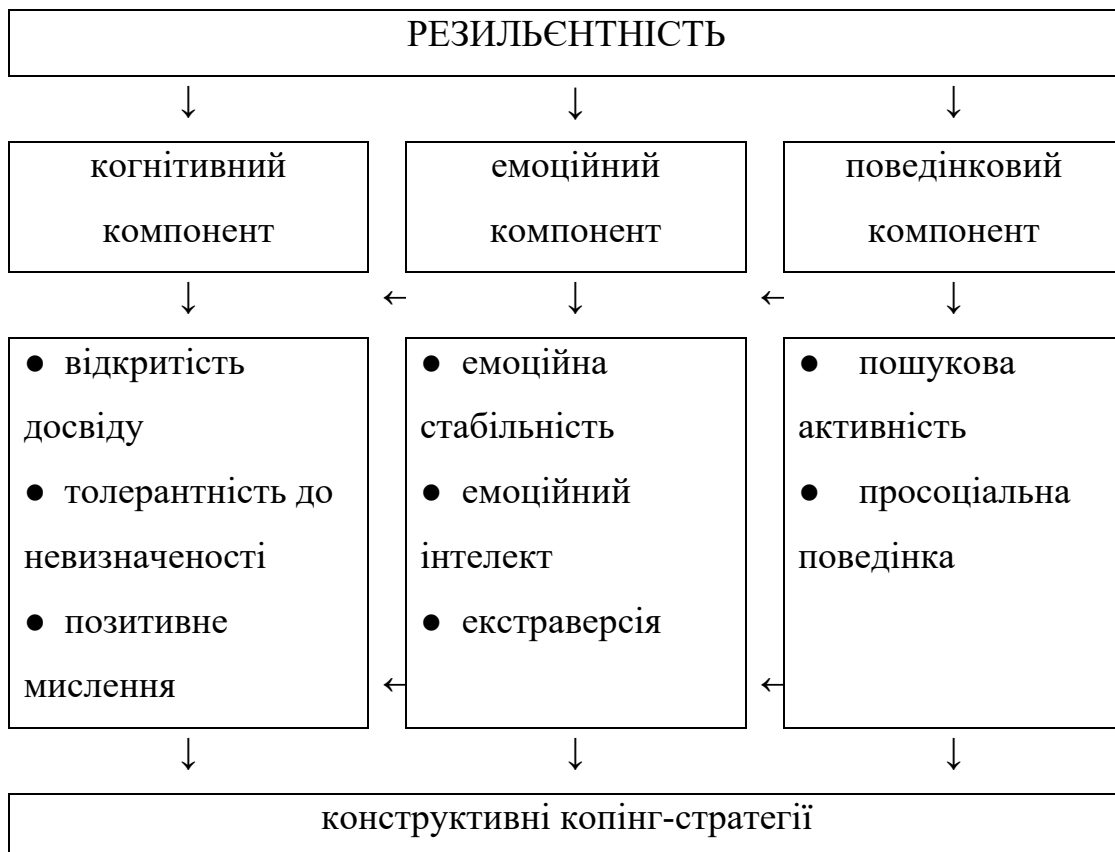


Рис. 1. Структура резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я

проводять межу між копінгом і резильєнтністю, стверджуючи, що копінг – це діяльність, спрямована на подолання стресового впливу (який може бути позитивним, нейтральним або негативним), тоді як резильєнтність – це результат (виключно позитивний) позитивного копінгу [14].

Розглядаючи резильєнтність як динамічний процес повернення до початкового стану, який стає основою для подальшого можливого посттравматичного зростання (Сісто А. та ін., 2019), запропонована нами структура резильєнтності стала провідною ідеєю створення тренінгу з розвитку навичок резильєнтності для збереження та зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану. У своїх подальших наукових розвідках ми плануємо висвітлити результати апробації зазначеного тренінгу з метою доведення його ефективності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. Vol. 4(4). e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 22 серпня 2023 р. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
3. Громова В. Поняття «резильєнтність» у психолінгвістиці. *InterConf*. 2021. № 77. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/14905>
4. Кіреєва З.О., Мечникова І.І., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
5. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
6. Паскевська Ю.А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. Vol. 8(1). P. 110–119. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.8>
7. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.
8. Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього. 2023. URL: <https://kyivsummitflg.gov.ua/>
9. APA Dictionary of Psychology. Resilience. 2023. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
10. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of "resilience": history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. Vol. 2. P. 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
11. Hellerstein D. "How can I become more resilient?" How new research can help us cope with postmodern stresses. *Psychology today*. 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
12. Lee Ji, Nam Suk, Kim A-Reum, Kim Boram, Lee Minyoung, Lee Sang. Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 2013. Vol. 91(3). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
13. Rice V., Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work (Reading, Mass.)*. 2016. Vol. 54(2). P. 325–333. <https://doi.org/10.3233/WOR-162300>
14. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2019. Vol. 55(11). P. 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
15. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. URL: <https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2015/05/The-Science-of-Resilience.pdf>
16. World Health Organization. World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. [Google Scholar]. Geneva: Switzerland, 2001.