

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

RESILIENCE AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL CARE OF SPECIALTY IN THE MINDS OF VINEY

Стаття присвячена проблемі психологічної безпеки і засобів її підтримки, що виявилась особливо актуальною в умовах сьогодення. Зазначається про важливість її дослідження в контексті кардинальних суспільних змін, зокрема під час війни, яка спричинила тотальну небезпечову ситуацію у суспільстві. Робиться спроба системного аналізу базової дефініції в соціально – політичному, освітньо – професійному та індивідуально – психологічному аспектах. В психологічному контексті психологічну безпеку вивчають в парадигмі організації життєдіяльності, яка інтегруючи різноманітні способи і засоби спрямована на зниження відчуття загрози та підвищення захисту власної особистості. Підкреслюється роль людини, як активного суб'єкта, що володіє відповідними ресурсами протидії труднощам і прагне до комфорту, стабільності і передбачуваності існування. Виявляються активізаційні, організаційні, орієнтувальні – адаптивні та регуляторні функції психологічної безпеки в структурі психічної організації індивіда. Зауважується, що психологічна безпека як феномен розглядається не лише з позиції процесу організації життєдіяльності, але і як її результат, що функціонує на рівні афективних станів, в яких відображаються переживання та ставлення до різних ситуацій. Наголошується на полідетермінованому характері феномену, де особлива роль приділяється резильєнтності. В питаннях психологічної безпеки, що особливо гостро постала під час війни резильєнтність виступає внутрішнім ресурсом протидії труднощам, забезпечення стійкості і відчуття захищеності. Резильєнтність визначається як механізм задоволення потреби в безпеці за рахунок активізації стресостійкої поведінки, підтримує психологічну рівновагу і створює умови для забезпечення стабільного і відносно благополучного існування під час війни.

Визначено перспективи подальших наукових досліджень, що полягають у комплексному аналізі резильєнтності в структурі психологічної безпеки, виявленні найбільш ефективних стратегій резильєнс активності для підтримки станів психологічного захисту і комфорту в умовах війни.

Ключові слова: психологічна безпека, захист, резильєнтність, життєдіяльність, війна, благополуччя.

The article is dedicated to the problem of psychological safety and support, which has become especially relevant in the minds of today. The importance of this investigation is emphasized in the context of the drastic changes in the marriage that ended in the hour of war, which caused a total unsafe situation in the marriage. Try a systematic analysis of the basic definition in the social-political, social-professional and individual-psychological aspects. In a psychological context, psychological safety is seen in the paradigm of organizing life, which integrates different ways and ways of directing to reduce the threat and increase the power of power specialness. The role of a person is reinforced as an active subject who draws on a variety of resources to overcome difficulties and struggles to achieve comfort, stability and transferability of food. Activation, organizational, orientative – adaptive and regulatory functions of psychological safety in the structure of the individual's mental organization are revealed. It is important to note that psychological safety as a phenomenon can be seen not only from the perspective of the process of organizing life, but also as a result that functions on the level of affective states, such as experiences and situations are reflected in various situations. We agree with the polydeterministic nature of the phenomenon, with a special role played by resilience. In the nutrition of psychological safety, which is especially acute during the hour of war, resilience acts as an internal resource for coping with difficulties, ensuring stability and protecting oneself. Resilience is defined as a mechanism for satisfying the need for safety by activating stress-resistant behavior, promoting psychological balance and creating the minds to ensure stable and I hope you have a good night's sleep in the hour of war.

The prospects for further scientific research have been identified for a comprehensive analysis of resilience in the structure of psychological safety, revealing the most effective strategies of resilience activity to support the development of psychological safety and comfort in the minds of war.

Key words: psychological safety, protection, resilience, vitality, war, well-being.

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.48>

Даценко О.А.

викладач кафедри загальної та вікової психології
Криворізький державний педагогічний
університет

Постановка проблеми. В умовах швидких соціальних змін та економічної кризи, спричинених повномасштабним вторгненням в нашу країну феномен психологічної безпеки набуває особливого значення. Загрози, які принесла війна у наше життя поставили під удар фундаментальні цінності, спричинили відчуття абсолютної вразливості та незахищеності. Загальний дестабілізаційний вплив війни породив відчуття тотальної як фізичної, так і психологічної небезпеки. У зв'язку з цим, перед науковою спільнотою постало завдання ґрунтовного аналізу феномену психологічної безпеки, дослідження

якого сприятиме підтримці здоров'я і ментальному самозахисту в такий складний період. Актуальними постають питання пошуку механізмів збереження стабільності людини, виявлення внутрішніх ресурсів які б забезпечували здатність активно чинити опір впливам війни, виконувати повсякденну діяльність і бути психологічно стійким перед викликами. Розвідки засобів підтримки психологічної безпеки під час війни акцентують увагу на ролі резильєнтності як ресурсу її забезпечення та підтримки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поле теоретичних досліджень та практичних розробок феномену психологічної безпеки формується на стику різних наукових дисциплін: психології, соціології, психіатрії, медицини тощо. В системі сучасного психологічного знання проблема психологічної безпеки досліджується в різних аспектах: соціальному (А. Литвинчук, М. Слюсаревський), політичному (Д. Арабаджієв, Т. Сергієнко), освітньому (Л. Карамушка, Т. Дегтярьова, Т. Панченко), особистісному (В. Папуша, О. Блинова, М. Комісарик, Я. Чаплак, Г. Чуйко), інформаційному (Л. Гавришак, Н. Уханова), професійному (Е. Едмондсон, З. Леї, І. Приходько, А. Харченко). Феномену резильєнтності присвячено праці Г. Лазос, Л. Прокоф'євої, М. Савчина, О. Чиханцової, О. Хамініч та ін.. Провідна роль резильєнтності як чинника самозбереження під час війни підкреслюється в роботах К. Балахтар, Л. Дворніченко, Л. Любіної, О. Медянової та ін.. Результати теоретичних та емпіричних досліджень значно розширили уявлення про зазначені феномени, проте виявили і недостатність аналізу ролі резильєнтності в структурі психологічної безпеки особистості особливо під час війни.

Мета статті – теоретичний аналіз резильєнтності як внутрішнього ресурсу підтримки психологічної безпеки особистості під час війни.

Виклад основного матеріалу. Широта охоплення проблеми психологічної безпеки призвела до різноманітності підходів у її розумінні. Вперше, феномен психологічної безпеки постав у зв'язку із необхідністю вирішення питань підвищення продуктивності праці та зменшення рівня професійного вигорання. В роботах Е. Едмондсона, З. Леї зазначається, що психологічна безпека відіграє важливу роль в організації спільної діяльності, прийнятті групового рішення, налагодженні сприятливого клімату, а також у процесах комунікації в колективі. Вона виступає своєрідним фасилітатором, що полегшує взаємодію в групах, сприяє ефективній співпраці та продуктивності робочих процесів [16, с. 30 – 32].

В соціальному контексті психологічна безпека особистості тлумачиться як такий стан середовища і суспільства загалом, в якому власне існування сприймається як захищене і сприятливе, надає реальні можливості для задоволення різноманітних потреб і підстави бути впевненими в майбутньому [1; 15]. Людина не відчуває загроз з боку суспільства, має можливості для всебічного розвитку та творчої самореалізації. В безпечному середовищі особистість є вільною та активною, прагне соціального прийняття та визнання, впевнена в ефективному виконанні соціальними інститутами своїх функцій. Важливим індикатором соціально – психологічної безпеки є забезпечення прав і свобод громадян і високий рівень задоволеності життям.

В парадигмі психологічного знання особистісну безпеку досліджують у відповідності до різнома-

нітних аспектів цілісного функціонування людини; організації життєдіяльності; характеристик опірності та стресостійкості; пошуку балансу та переживання стабільності; виявлення ресурсів протидії зовнішнім та внутрішнім деструктивним впливам тощо. В даному значенні психологічна безпека виявляє людину, як активного суб'єкта, що володіючи цінностями, смислами та можливостями прагне збудувати життя так, щоб воно було максимально комфортним, захищеним і передбачуваним.

О. Блинова психологічну безпеку розглядає як багаторівневу динамічну сукупність способів та технологій активності, що знижують відчуття загрози та обумовлюють захищеність власної особистості [2, с. 242]. В. Папуша підкреслює, що психологічна безпека є маркером перебування психіки в оптимальному режимі функціонування та здатності запобігати всіляким викликам [8, с. 98]. Психологічна безпека проявляється у можливостях зберігати стійкість у середовищі з певними параметрами, в тому числі, і з психотравмуючими, виступає афективним фоном для реалізації адекватної стратегії життєдіяльності та системи стосунків. Психологічна безпека є свідченням узгодженості потреб та цілей з можливостями їх реалізації, є показником контрольованості існування та позитивного ставлення до нього. У стані психологічної безпеки людина відчуває невразливість та цілісність власної особистості, задоволена сьогоденням та впевнена в майбутньому.

В структурі психічної організації індивіда психологічна безпека виконує ряд глобальних функцій, а саме [1; 5; 9]:

- врівноваження індивіда із зовнішнім середовищем;
- збереження автентичності та підтримка благополуччя;
- інтегрування та регулювання психічних процесів, станів та властивостей у напрямку емоційної стабілізації;
- організації діяльності та стресостійкої поведінки;
- адаптації та орієнтації особистості у соціальному середовищі та життєвих обставинах.

М. Слюсаревський, Т. Титаренко та ін.. психологічну безпеку інтерпретують в аспекті особистісного розвитку і визначають її як інтегративну властивість, що виражає усвідомлене, рефлексивне та дієве ставлення людини до себе і умов життя [12]. Психологічна безпека є відображенням здатності управляти обставинами, виступає предиктором психічної рівноваги, стійкості та поступального розвитку особистості; запобігає віктимним настроям та аутодеструктивній поведінці. Вона виявляється комплексним феноменом, в якому поєднуються та координуються різні елементи цілісної структури психіки індивіда, які забезпечують таку форму життєтворчої активності, яка спрямована на задоволення базової потреби у безпеці і благополуччю існуванні.

І Приходько та ін., вважають, що психологічна безпека як складне особистісне утворення ідентифікується на рівні емоційно – почуттєвої сфери у вигляді суб'єктивних переживань спокою, захищеності, відсутності загрози, домінуванні гарного настрою тощо. Причому, ця комплексна оцінка комфортності існування охоплює декілька рівнів [2; 3; 9]:

- макросоціальний (рівень суспільства в цілому, соціальної та національної безпеки);

- мезосоціальний (рівень локального соціального середовища – сімейного, освітнього, організаційного);

- мікросоціальний (рівень особистості в аспекті збереження її цілісності, психічної стійкості, адаптивності, здатності до опору негативним факторам середовища, відчуття захищеності).

Узагальнення дефінітивних позицій дозволяє психологічну безпеку розуміти як психічний стан, що детермінований інтегральною оцінкою якості існування; включає афективні та когнітивні компоненти задоволеності життям; відображається у переживанні своєї захищеності – незахищеності у конкретній життєвій ситуації. На думку дослідників [8; 15], психологічна безпека визначається поєднанням двох факторів: соціального і психологічного. Соціальні фактори відображають, в першу чергу, безпеку середовища, відсутність в ньому екстремальних подій, наприклад війни, тоді як психологічні предиктори охоплюють систему ресурсів особистості, які допомагають чинити опір негараздам, що відповідно і забезпечує відчуття внутрішнього захисту. Одним із провідних чинників, що допомагає людині зберігати себе в складних життєвих обставинах та відчувати психологічну рівновагу та комфорт є резильєнтність.

На сьогоднішній момент вивчення резильєнтності є одним із пріоритетних напрямів дослідження поведінки в екстремальних обставинах, аналізу детермінант збереження психологічного здоров'я, благополуччя та емоційної стійкості в складних умовах. Традиційно за поняттям «resilience» в науці закріплено розуміння здатності людини до подолання труднощів і несприятливих ситуацій, уміння підтримувати психологічну рівновагу під час дії потенційно небезпечних факторів. Г. Лазос вважає, що резильєнтність – це стійка індивідуальна властивість людини, що виражає її можливості боротися з важкими ситуаціями, вирішувати проблеми та досягати мети, зберігаючи при цьому внутрішній баланс [4]. За допомогою резильєнтності особистість не лише опирається стресам та уникає безпорадності, а навпаки, демонструє високу готовність діяти та управляти системою ризиків. Резильєнтність виступає важливим інструментом протидії негативним, і навіть важким обставинам, внутрішнім ресурсом поповнення життєвого досвіду і забезпечує розширення поведінкового репертуару, що має значення у критичних ситуаціях. Як зазначає Л. Прокоф'єва, О. Чиханцова та ін., резильєнтність виражає особливу якість особистості,

яка володіє компетенціями протидії негативним впливам, захисту власної особистості та самозбереження [10; 14]. В резильєнтності відображається не лише потенціал опору чи рівень життєздатності, а й суб'єктивне відчуття комфортності і безпечно-сті існування.

Особливо гостро роль резильєнтності як чинника збереження відчуття психологічної безпеки постала в умовах сьогодення. Війна в нашій країні постала як жорстка і жахлива реальність, що кардинальним чином змінила життя українського суспільства, спричинивши появу різноманітних соціально – психологічних проблем. Демонстрація людських страждань, руйнування, постійні вітальні загрози стали невід'ємною частиною нашого існування. Війна дестабілізувала традиційний спосіб життя, змінила цінності, смисли і потреби людей, погіршила здоров'я та знизила рівень задоволеності. В дослідженнях, проведених в рамках реалізації «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» зазначається, що під час війни суттєво збільшилась кількість населення, що страждає на генералізовану тривожність, хронічну депресію та ПТСР [7]. Війна постала як серйозна і негативна за наслідками травматична подія, що створила нові виклики і необхідність як фізичного, так і психологічного виживання. Під час війни люди знаходяться в очікуванні постійних загроз і не відчують себе в безпеці. Зрозуміло, що в таких умовах знижується відчуття психологічної захищеності і комфорту, зменшується здатність чинити опір і зберігати рівновагу. Потреба в безпеці є базовою для людини і саме під час війни вона є в стані гострого дефіциту. Існувати в таких умовах та зберегти, хоча б елементарне відчуття психологічної безпеки людині допомагає резильєнтність, яка виявляє свою дієвість в таких ситуаціях як війна.

О. Медянова, Л. Дворніченко вважають, що реалії війни вимагають від людини більше ресурсів опору для усунування ментальних загроз і збереження внутрішньої стабільності [6]. Л. П'янківська та ін. зазначають, що резильєнтність дозволяє зменшити руйнівний вплив травми війни, регулювати емоційний стан та продовжувати виконувати буденні справи [11; 13]. Резильєнтність виявляє здатність діяти всупереч обставинам, перебувати в оптимальному режимі функціонування, запобігати загрозам і зберігати рівновагу навіть в таких складних умовах. Як форма перетворювальної активності резильєнтність створює умови для організації такої діяльності та поведінки, які дозволяють усунути небезпеки на ментальному рівні і надають відчуття психологічного захисту. За рахунок резильєнтності людина відчуває контроль над ситуацією, передбачуваність подій, здатність до емоційної саморегуляції, що має значення для підтримки психологічної безпеки.

Висновки. Психологічна безпека особистості є необхідною умовою повноцінного розвитку та гармонійного функціонування людині в системі

розгорнутих соціальних зв'язків. Феноменологічно, вона описується категоріями психічних процесів, станів та властивостей, що забезпечують відчуття внутрішнього захисту, комфорту і передбачуваності існування. В психологічній безпеці відображається усвідомлене, рефлексивне та дієве ставлення людини до різних сторін життя, збалансованість та контрольованість діяльності, що виражається в суб'єктивних переживаннях спокою, захищеності, відсутності загрози, домінуванні гарного настрою тощо. Особливо гостро проблема психологічної безпеки постає у тому випадку, коли індивід опиняється в екстремальних ситуаціях, зокрема в умовах воєнних дій. Війна порушує душевну рівновагу, призводить до особистісної дезінтеграції та дестабілізації і загалом є загрозою для психологічної безпеки. Спроби повернути спокій і відчуття захисту реалізуються за допомогою різних інструментів. Особливу ефективність тут виявляє резильєнтність, як здатність людини долати труднощі, демонструвати стресостійку, а значить безпекову поведінку, підтримувати психологічну рівновагу під час дії потенційно небезпечних стимулів. Резильєнтність дозволяє зменшити руйнівний вплив війни, створює умови для забезпечення стабільного і відносно благополучного існування, тобто виступає внутрішнім ресурсом підтримки психологічної безпеки.

Перспективи подальших досліджень полягають у комплексному аналізі резильєнтності в структурі психологічної безпеки, виявленні найбільш ефективних стратегій резильєнс активності для підтримки станів психологічного захисту і комфорту в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арабаджієв Д. Ю., Сергієнко Т. І. Політична маніпуляція та інформаційно-психологічна безпека в політичних відносинах. *Політикус*. 2020. № 2. С. 36–44.
2. Блинова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2018. С. 239-254.
3. Гавришак Л. Інформаційно-психологічна безпека особистості у сучасному світі. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2012. № 29. С. 100-110.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 154–161.
6. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. Серія : Психологія. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611.
7. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. *Урядовий портал*. 2022. <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayutnacionalnu-programu-psihichnogozdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki> (дата звернення 3. 01. 25)
8. Папуша В.В. Психологічна безпека як інтегративна характеристика особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 96 – 100.
9. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків : Академія МВС України, 2013. 745 с.
10. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи дослідження. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.
11. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.
12. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко та ін.. Київ : Талком, 2020. С. 7 – 25.
13. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1> (дата звернення 20.12.24).
14. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35-40.
15. Чуйко Г., Чаплак Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. 2021. № 7(1). С. 65-81.
16. Edmondson A. C., Lei Z. Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.* 2014. No 1(1). P. 23-43.