

Андрій Лазарук

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня

вищої освіти спеціальності «Психологія»,

Західноукраїнський національний університет

м.Тернопіль, Україна

lazaruk@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЛЮДИНИ В АКСІОПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну актуалізувало необхідність збереження психічної та емоційної цілісності людини та ввело у лексикон як фахівців-психологів, так і звичайних громадян термін «резильєнтність». Загальновідомо, що резильєнтність дає змогу суб'єкту не тільки зберегти власні вітальні функції й адаптуватися до екстремальних обставин, долаючи вплив багатьох стресових факторів, але й зберегти здатність до відновлення психічної стабільності, включаючи пошук нових сенсів та життєвих орієнтирів. Відтак, вивчення резильєнтності людини в умовах війни стає важливим для розуміння не лише механізмів її психічної стійкості, але й для розробки стратегій психосоціальної підтримки населення в кризових умовах.

Аналіз наукової літератури (Л. Адаменко [1], З. Адамська [7], Д. Ассонов [2], Г. Афузова [5], К. Гуцол [8], О. Кокун [3], В. Кротенко [5], Г. Лазос [4], Т. Мельничук [3], О. Нагула [7], Г. Найдьонова [5], О. Чиханцова [8], О. Хамініч [6], О. Хаустова [2], Т. Цюман [7], К.М. Connor [9], J. R. Davidson [9], D. Nemeth [10], Т. Olivier [10], G. Richardson [11] та ін.) показує, що резильєнтність, як здатність людини долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлюватися після кризових ситуацій, постає ключовим аспектом її психічного благополуччя та життєстійкості в умовах війни. Традиційно цей феномен розглядається через призму психологічних механізмів і стратегій подолання стресу. Однак, для більш розуміння резильєнтності важливо звернутися до її аксіопсихологічного виміру, оскільки саме через цінності та

сенси людина визначає життєві пріоритети та формує внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів. До того ж аксіопсихологічний підхід до трактування резильєнтності дає змогу не лише з'ясувати, як суб'єкт справляється з труднощами, але й які внутрішні вартісні орієнтири сприяють його психологічній стійкості і надають сенсу його вчинкам, допомагаючи зберегти психологічний баланс між «можу», «хочу» і «потрібно».

Мета статті – обґрунтування резильєнтності людини в аксіопсихологічному вимірі.

Війна як безпрецедентний стресор руйнує звичний спосіб життя й зумовлює ситуацію постійного напруження, невизначеності та психоемоційного виснаження, вимагаючи від людини надзвичайних ресурсів для збереження свого фізичного й психологічного благополуччя. У таких умовах розвиток резильєнтності стає життєво необхідним для збереження не лише особистісної стійкості, а й стабільності соціальних зв'язків і соціуму загалом. Тому важливо розглядати резильєнтність не тільки як здатність особи протистояти стресам і долати життєві труднощі, але й як критичний фактор виживання та відновлення в умовах війни. При цьому розвиток резильєнтності включає не лише формування стратегії подолання стресу і здатності до адаптації, але й підтримку внутрішньої мотивації та сенсу життя, що дозволяє не лише зберігати стабільність, а й знаходити ресурси для подолання найскладніших ситуацій.

Зазначимо, що аксіопсихологічні детермінанти резильєнтності людини відносяться до світу цінностей, переконань, мотивів, ідеалів, сенсів, смислів, значень, ціннісних орієнтацій та інших психодуховних факторів, що визначають здатність її адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після пережитих криз або травм. Значною мірою резильєнтність залежить не так від зовнішніх умов, як від внутрішніх ресурсів людини, серед яких її ціннісно-смилова сфера має визначальне значення. Цінності, у свою чергу, формують основу для прийняття рішень, визначаючи життєві пріоритети й психодуховні орієнтири людини.

По-перше, цінності, такі як чесність, відданість, відповідальність або підтримка близьких, можуть слугувати опорою в складних ситуаціях. Коли людина стикається з труднощами, вона часто звертається до своїх базових переконань і принципів, щоб прийняти правильне рішення або знайти шлях виходу. Крім того, віра в справедливість, оптимізм щодо майбутнього, а також переконання в можливості особистісного зростання сприяють розвитку резильєнтності, адже вони допомагають людині шукати позитивні аспекти навіть у найважчих умовах. Тому наявність чіткої системи цінностей дозволяє підтримувати внутрішній баланс під час стресових періодів.

По-друге, резильєнтність дозволяє людині зберігати свої цінності навіть у важких обставинах. Особи з високим рівнем резильєнтності здатні не лише справлятися з труднощами, але й спрямувати свої життєві ресурси на боротьбу, відстоюючи цінності, які вважають справді важливими. Наприклад, в умовах значущих особистих чи соціальних змін людина може не лише уникати чи адаптуватися до них, але й, зайнявши активну життєву позицію, зворотно впливати на довкілля й протистояти його руйнівним впливам.

По-третє, значущі цінності, такі як оптимізм і довіра до себе та інших, можуть сприяти розвитку психологічної стійкості. Так, якщо людина цінує взаємну підтримку або вірить у спроможність суб'єкта змінювати своє життя, вона, ймовірно, буде більш готова самостійно долати труднощі та шукати шляхи для вирішення власних проблем. Наприклад, цінність саморозвитку може стимулювати її долати складнощі через вивчення нових стратегій та підходів. Люди з високою самоповагою та внутрішньою мотивацією, орієнтовані на саморозвиток, здатні зберігати позитивне ставлення до себе і своїх можливостей навіть у найскладніші моменти життя, що є важливим аспектом для розвитку резильєнтності. До того ж внутрішнє прагнення до самовдосконалення дозволяє особі активно шукати шляхи вирішення проблем, що допомагає людині адаптуватися до нових ситуацій і подолати життєві труднощі.

По-четверте, соціальні цінності (сім'ї, культури, релігії, дружби, співпраці та ін.), також можуть впливати на рівень резильєнтності, підвищуючи чи

знижуючи його. Люди, які належать до соціальних груп із домінуючими соціальними цінностями (підтримка, взаємодопомога, солідарність), можуть мати вищу життєву стійкість у важких ситуаціях завдяки підтримки спільноти. Сприятливий соціальний клімат і наявність людей, які поділяють схожі цінності та готові допомогти, можуть значно підвищити рівень резильєнтності.

По-п'яте, важливим чинником є локус контролю, тобто переконаність людини у внутрішній або зовнішній детермінованості її життя. Особи з внутрішнім локусом контролю, які можуть впливати на своє майбутнє завдяки певним діям і вчинкам, зазвичай мають вищу резильєнтність. Вони здатні активно впливати на свою ситуацію та працювати над вирішенням проблем, не чекаючи зовнішніх змін. У той час як люди з зовнішнім локусом контролю можуть відчувати безпорадність і займати більш пасивну позицію в стресових ситуаціях, що потенційно знижує їхню здатність протистояти стресам.

По-шосте, люди з чіткими життєвими орієнтирами, як правило, здатні швидше відновлюватися після пережитих стресів або психічних травм. Вони можуть використовувати цінності як ресурси для подолання кризи. Наприклад, якщо людина цінує сім'ю, її прагнення подолати кризу і повернутися до нормального родинного життя може бути вмотивоване бажанням зберегти стабільність та добробут для близьких. Такі цінності допомагають зберігати психологічну стабільність і оптимізм навіть у складних ситуаціях.

Зважаючи на аксіопсихологічний вимір резильєнтності, вважаємо за доцільне відповідні техніки та процедури, що зазвичай застосовуються для її розвитку й орієнтовані на зовнішні аспекти стресу та адаптації, поєднати із цінностями і сенсом життя людини. Тобто формування резильєнтності доцільно перевести на ціннісно-смісловий рівень, оскільки саме глибоке усвідомлення своїх життєвих цінностей та ідеалів дає змогу людині не лише ефективно долати зовнішньо детерміновані труднощі, а й знаходити внутрішні ресурси для свого відновлення і розвитку в стресових умовах. У результаті резильєнтність стає не просто набором поведінкових стратегій та процедурних моделей, а способом життя, що ґрунтується на внутрішніх переконаннях особи.

Вважаємо, що аксіопсихологічний підхід до вивчення резильєнтності є перспективним, оскільки дозволяє враховувати екзистенційні аспекти людського буття: ставлення до себе, до оточуючого світу, до інших людей і життя загалом. Розуміння того, як цінності детермінують механізми життєстійкості, відкриває нові можливості для розробки стратегій підтримки в умовах стресу, сприяючи формуванню здорових способів взаємодії людини із соціальним довкіллям. Ціннісно-смысловий підхід до розвитку резильєнтності дозволяє побачити у кризових ситуаціях не лише загрози, а й можливості для особистісного зростання, зберігаючи психологічну стабільність навіть у складних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Асонов Д., Хаустова О.. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. №4 (4). С. 26-29.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26-64.
5. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афuzова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за ред. Г. Афuzової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
6. Хамініч О. М. Резильєнтність : життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Том 2. С. 160-165.

7. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38 (2). С. 83-89. DOI : <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
9. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. P. 76-79.
10. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. New York: Academic Press, 2018. 167 p.
11. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2012. № 58 (3). P. 307-321.