

## General psychology

**Канд. психол. н., доцент Кравчук С.Л.**

*Інститут соціальної та політичної психології, Україна*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИМ НАСЛІДКАМ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Через війну на Сході України, загострення соціально-економічних викликів, невисокий рівень матеріальної забезпеченості та соціальної захищеності широких верств населення рівень життя українців значно погіршився. Саме цими чинниками спричинені низька якість життя більшості українців, їх страхи, тривога, невпевненість та невизначеність у майбутньому.

Через психологічні травми від війни на Сході України все більше переселенців та ветеранів АТО потребують психологічної допомоги.

Саме тому набуває значної важливості та актуальності проблема дослідження особливостей психологічної пружності чи резилентності особистості.

Слово резилентність (resilience – пружність, еластичність) походить від латинського дієслова “resilire”, що означає “стрибнути назад”, і визначається в Оксфордському словнику англійської мови як “здатний” витримувати чи швидко відновлюватися в складних умовах.

На даний момент існує більше десятка теорій психологічної пружності, всі їх об’єднує розуміння того, що резилентність є динамічним процесом.

Психологічна пружність (від англ. мови – resilience – пружність, еластичність) – це здатність зберігати у критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

В зарубіжній спеціальній літературі для позначення різного роду екстремальних ситуацій використовується термін “важкі ситуації”, під якими розуміється будь-якого роду невідповідність між вимогами психосоціального середовища та можливостями людини. У нашій країні часто застосовуються терміни “психотравмуючі ситуації”, “критичні ситуації”. До критичних ситуацій відносять ситуації стресу, конфлікту, фрустрації та кризи.

Значний внесок у дослідження проблеми психологічної пружності здійснили такі вчені: A. Masten, E. Werner, W. Moss, J. Block, D. Cicchetti, J. Blender, S. Luthar, D. Fletcher, M. Sarkar, M. Tugade, C. Waugh, B. Fredrickson, S. Taylor, D. Hellerstein, R. Pietrzak, M. Goldstein, J. Malley, S. Southwick, M. Davis, L. Luecken, K. Lemery-Chalfant, S. Southwick, G. Bonanno, M. Ungar, M. Rampe, K. Reivich, A. Shatte та інші.

Одне з перших емпіричних досліджень, яке було присвячене психологічній пружності, було проведено Еммі Вернер у 1971 р. на гавайських дітях. Дослідницею було виділено 3 групи факторів, які впливають на розвиток пружності: атрибути самих дітей, аспекти їх родини та характеристики соціального середовища.

Істотний внесок в дослідження психологічної пружності був здійснений А. Мастен (A. Masten). Саме після публікацій результатів досліджень А. Мастен психологічна пружність стала однією з масштабних науково-дослідницьких тем в психології.

А. Мастен виділено 3 види феноменів психологічної пружності: 1) люди, що зазнали ризику, адаптувались краще, ніж можна було очікувати; 2) позитивна адаптація, незважаючи на стресовий досвід; 3) швидке відновлення після психологічної травми.

У книзі “Фактор пружності” К. Рейвіч (K. Reivich) і А. Шатте (A. Shatte) виділено 5 типових емоцій, пов’язаних з відсутністю пружності, а саме: гнів; смуток або депресія; вина; тривога чи страх, смуток.

Відомий німецький психотерапевт М. Рампе (M. Rampe) запропонував модель для розуміння основних кроків, які людина повинна здійснити в напрямі до пружності: 1) розвиток оптимізму (що призводить до позитивних очікувань, котрі дозволяють людині здійснити позитивну дію); 2) прийняття ситуації; 3) використання потенційних рішень; 4) відповідальність за

власне життя; 5) відмова від ролі жертви обставин; 6) створення мережі підтримки; 7) планування гнучкої стратегії для вирішення майбутніх викликів.

Життестійкість необхідно розглядати як фактор психологічної пружності.

Поняття життестійкості (“hardiness”) було введено С. Мадді [1] та знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенційної психології та прикладної області психології стресу та подолання його.

На сьогоднішній день не існує терміна, що є повністю ідентичним поняттю життестійкості (“hardiness”) С. Мадді. У вітчизняній психології найбільш близькими поняттями є наступні: суб’єктність, смисл життя, стильові закономірності, життєтворчість, життєздібність, особистісно-ситуаційна взаємодія, самовідношення, самореалізація особистості.

Життестійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відношення із світом. Життестійкість включає в себе три порівняно автономні компоненти: залученність, контроль та прийняття ризику. На думку С. Мадді та Д. Кошаби [1], поняття hardiness відображує психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров’я. На думку С. Мадді, стресові впливи переробляються людиною саме на основі життестійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Саме ця риса є основою відкритого і енергійного протистояння стресовим подіям і кризам. Переборення проблем може йти двома шляхами – чи активним (життестійке переборення, за С. Мадді), чи за пасивним (інфантильність, прагнення плити за течією).

#### Література:

1. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.