



ODDÍL 5. PSYCHOLOGIE

§5.1 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ТА ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (Савчин М.В., Дрогобицький державний педагогічний університету імені Івана Франка, Федорчук В.М., Кам'янець-Подільський державний інститут, Зимянський А.Р., Дрогобицький державний педагогічний університету імені Івана Франка)

Вступ. В умовах воєнного стану, відбудови і перебудови української держави у дітей та дорослих виникає низка екстремальних, стресових і загрозливих станів, що призводить до моральних і психологічних травм, пост травматичних розладів індивідуальної та соцієнтальної психіки. Це вимагає від психологів вивчення умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності дітей, дорослих і українського суспільства загалом. Важливою проблемою резильєнтності особистості є пошук стратегій, шляхів та засобів її відновлення та розвитку, надважливо, що в умовах війни, коли ми знаходимося в стані сильного емоційного напруження і наша психіка так влаштована, що не може довго і в таких масштабах «споживати» тривожний контент.

Під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися після впливу проблемних дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного і соціального потенціалів та ресурсів. Це означає, що людині необхідно не просто адаптуватися до нових реалій але й повернутися до попереднього звичного життя без втрат для тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я, а й досягти більшого – вдосконалити своє життя у духовній, моральній, психологічній, соціальній та фізичній сферах [1].





Відомо що індивідуальна резильєнтність не віддільна від «резильєнтності» цивілізаційної суб'єктності України, як національної резильєнтності, як стратегію забезпечення збалансованості розвитку та успішного протистояння зовнішнім і внутрішнім загрозам, і більш того, як передбачення викликів та пошук відповідей на них заради гідної самореалізації та гуманістичного розвитку українського суспільства та його громадян [2].

Виклад основного матеріалу. Феномен резильєнтності у психології розглядається у трьох площинах: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості [3]. Дослідники констатують, що резильєнтність, забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я.

Гнучкість, адаптивність і наполегливість можуть допомогти людям скористатися своєю стійкістю, змінивши певні думки та поведінку. «Люди, які вірять в те, що інтелектуальні здібності, так само як і соціальні якості, можна розвинути, демонструють меншу реакцію на стрес й поліпшують результативність» [4, С. 22-23]. На думку К. Cherry [5], стійкі люди мають різні характеристики резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі:

1) менталітет уцілілого: витривалі люди відносять себе до тих, хто виживе; 2) ефективна емоційна регуляція: здатністю керувати емоціями в умовах стресу та важких ситуацій; 3) відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю і впевнені, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій; 4) зосередженість на проблемі: володіють навичками





вирішення проблем (коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити); 5) співчуття до себе: самоприйняття та співчуття; 6) соціальна підтримка: наявність стійкої та міцної мережі людей, які підтримують.

К. Cherry [6] виділяє типи резильєнтності: 1) фізична резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм); 2) психологічна резильєнтність (здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; люди, які належать до такого типу резильєнтності, гнучкі та спокійні під час стресової ситуації); 3) емоціональна резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу; люди усвідомлюють свої емоційні реакції і схильні бути в контакті зі своїм внутрішнім світом; завдяки цьому вони також можуть опанувати своїм розумом і керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію; допомагає людям зберігати почуття оптимізму у важкі часи); 4) соціальна резильєнтність передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій, зокрема, йдеться про спілкування з іншими та спільну роботу над вирішенням проблем, які впливають на людей як окремо, так і колективно.

Звісно немає універсальної формули, як стати більш стійким у складних ситуаціях. Розвиток резильєнтності – складний багатогранний особистісний процес, що передбачає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів. В однієї людини в таких ситуаціях можуть виникнути симптоми депресії чи тривоги після травматичної події, а інша взагалі може не повідомляти про жодні симптоми. Процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше визначається не тільки рисами особистості, а





включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо розвивати такі особистісні властивості як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Так, «завдяки самоусвідомленню особистість краще пізнає себе та свій спосіб життя, що є основою успішної роботи над собою та із своїм життям. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Вміння вірити в себе та у власні сили, можливість щось створити та змінити є доброю основою для розвитку резильєнтності» [7, С. 24-25].

Ключовими факторами формування резилієнс можна вважати створення адаптивних механізмів копіngu, асертивні дії, емоційний інтелект, «mindfulness» (техніка усвідомленості) та самоспостережливність [8].

На становлення резильєнтності впливають, зокрема:

- 1) доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- 2) здатність ставити реалістичні плани та втілювати їх;
- 3) розвиток комунікативних навичок, зокрема, асертивності як вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, свою позицію, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- 4) культивування цінностей і планування життя згідно з ними;
- 5) розвиток власної «системи самопідтримки»: змістовних та глибоких стосунків з Богом, із близькими людьми, з природою, а також зі собою;
- 6) плекання надії;
- 7) розвиток здатності вирішувати проблеми [9].

Допомогти зміцнити резильєнтність та посприяти зміцненню стійкості можуть такі способи: поглянути на життєві та ситуаційні виклики під іншим кутом зору, зосередитися на тому, що можна контролювати, змінити те, що від людини залежить, спробувати знайти сенс у





труднощах, наповнити виклики надією та зауважувати досвід інших людей, які живуть у складних ситуаціях і справляються з труднощами, почати з маленьких кроків, розвивати стосунки та шукати підтримки, усвідомити наявність змін у житті, якими неминуче наповнене наше життя [10].

Емпірично виявлено, що в умовах війни багато людей переживає емоційну втому, апатію в очікуванні перемоги, тоді необхідно розвивати стійкість своєї психіки щодо життєвих труднощів, що наразі доводиться здійснювати у надскладних умовах. Так, І. Бачурін [11] зауважує, що це слід тренувати, але іноді може виникнути крепатура від перевантаження. Ґрунтуючись на схемі тренування у спорті (не брати на себе одразу багато; розподіляти навантаження в часі; дати собі час; відзначати перемоги, навіть невеликі) автором пропонуються такі рекомендації:

1) *плануйте свої дні так, щоб вони вас надихали* (розділіть день на три періоди, певний час доби працюючи: а) на своєму безпосередньому місці роботи; б) для допомоги й волонтерських проєктів; в) певний час приділіть собі. Ви можете створити власний добрий план, головне, його дотримуватися і не соромитись, якщо він відрізняється від інших;

2) *встановіть свою зону контролю і самоконтролю*: навколо дуже багато страждань і вони цілком реальні. Одночасно є вторинні страждання, коли людина сама себе «заганяє» в глухий кут (ще гірший душевний та фізичний стан). Для того, щоб не залишатись у полоні цих (вторинних) страждань, потрібно провести своєрідну демаркаційну лінію між тим, що ви можете контролювати, і тим, що не можете. Таке розмежування має бути представлено не тільки в думках, але й зафіксовано на папері. Для цього поділіть листок на дві частини й окресліть свої зони контролю і неконтролю. Іноді





може виявитися, що там можуть бути речі, які складно прийняти, що може викликати сльози та інші деструктивні емоційні реакції та глибокі переживання. Але лише тоді, коли встановлені зони контролю і його відсутності, людина може вийти із лабіринту страждань і почати виконувати те, що справді від неї залежить. Додамо, на нашу думку, зону не контролю слід передати Богові і проблема буде вирішуватися позитивно;

3) *добре ставтеся до себе та інших людей*: складні обставини часто провокують аутоагресію і самосуд, втрату почуття власної гідності. Коли ви відчуваєте провину або гнів, уявіть, що ваш друг або подруга – реальна людина, яку ви знаєте, – запитує у вас поради, що йому/їй робити зі своєю провиною. Поставте собі запитання: що б ви порадили? Дайте відповідь про це собі. Часто ми набагато тепліше ставимося до інших, ніж до людини (себе), яку бачимо у дзеркалі;

4) *дозвольте собі ненадовго «виключитись»*: ввійдіть в іншу реальність, наприклад, почніть читати художню книжку, хоч би десяток сторінок кожного дня, чи перегляньте серію будь-якого фільму. Звичайно, що тут не підійде нон-фікшн чи книги про бізнес. Важливо, щоб ви зустрілися з позитивними персонажами, з цікавим та новим світом. У цій ситуації на нейронному рівні дзеркальні нейрони «перенесуть» вас, правда, ненадовго в іншу реальність. Це допоможе вам згодом взаємодіяти з реальністю, в якій ви живете зараз;

5) *пам'ятайте «навіщо»*, бо «хто знає, навіщо, витримає будь-яке «як» (Фрідріх Ніцше). Визначте для себе особисто заради чого вам треба жити, долати всі складні обставини і перешкоди. У цій ситуації може все, що завгодно, що дає вам сили. Регулярно повертайтеся до цього знання смислу та нагадуйте про це собі;





б) *правило велосипеда (keep walking)*. Щоб не впасти з велосипеда, треба постійно крутити педалі, тобто їхати, не зупиняючись. Це працює у сфері психіки та особистості. Для протидії апатії та повернення самоконтролю нейропсихологи рекомендують обов'язково робити три маленьких кроки, зміни позиції, що активізує префронтальну кору (зону мозку), яка перша «виходить із ладу», коли ми погано спимо, погано харчуємося, знаходимось у постійній тривозі.

У складній ситуації, хай що там відбувається навколо, рекомендується уявити собі три речі, які знаходяться в зоні вашого контролю та, які ви можете зараз реалізувати. Це має бути фізична, психічна, когнітивна чи емоційна, соціальна та духовна сфери. Наприклад, фізична – будь-які фізичні навантаження (спорт, біг, йога, що завгодно), соціальна – поговорити з кимось, подзвонити близьким, допомогти комусь, хто потребує, психічна – будь-яка діяльність, пов'язана з інтелектуальними зусиллями чи емоційними переживаннями, праця, навчання тощо.

Наш досвід показує, що важливим є нові кроки у духовній сфері – помолитися, почати читати Святе Письмо, піти помолитися до храму, прийняти Святе причастя, спілкування з духовною особою, відвідати святе місце.

Н. Байкалова [12], спираючись на ізраїльський протокол пропонує конкретні техніки повернення до зони стійкості, зокрема, якщо людину зовсім «накриває» (відчуває паніку або страх, що буквально паралізує), зробити щось із запропонованого:

1) випийте склянку води або чаю маленькими ковтками, кожного разу прополіскуючи рота рідиною;

2) доторкніться руками до будь-якої твердої поверхні (стола, стіни);

3) повільно огляньте навколишній простір (розслабте м'язи очей). Відведіть очі у крайнє праве або ліве положення і





потім дуже повільно переведіть у протилежний бік, наприклад, десять разів поглянути спочатку далеко, а потім близько, прямо перед собою; заплющити очі, закривши їх долонями, а потім забрати долоні, ніби створюючи вакуум. Після того, як забрали долоні, розплющуйте очі;

4) максимально глибоко і повільно видихнути, легко потрусити своїм тілом, пам'ятаючи, що будь-яке антистресове дихання починається з повного видиху;

5) полічіть у зворотньому порядку від 20 до 1, що допомагає ніби повернути когнітивну сферу на місце, тобто прийти до тями;

6) «проскануйте тіло» зверху-вниз, виявивши зони напруження, приведіть їх у активований стан, потрусіть;

7) обіпріться спиною до стіни чи декілька разів повідтискайтеся;

8) на рівні пліч міцно обніміть себе обома руками тощо.

Одним з напрямів оволодіння самовладанням є опанування тривогою, рівень якої часом буває настільки високим, що заважає нормальному життю та навіть простому функціонуванню. Для цього спершу необхідно об'єктивно визначити рівень власної тривоги, що можна здійснити з допомогою простої вправи: заведіть (включіть) секундомір і заплющте очі, визначте тривалість однієї хвилини, не рахуючи подумки час. Відкривайте очі тоді, коли ви інтуїтивно відчуєте, що минула хвилина. Погляньте на секундомір: 0-45 секунд – високий рівень тривоги; 45-50 секунд – середній; 50 і більше – все добре. Якщо з'ясувалося, що у вас перший чи другий варіанти, то виконати *три наступні кроки*, які можна зробити, щоб подолати цей стан в буденних реаліях:

1) зазвичай, стан тривоги як розсіяне (мозаїчне) відчуття не має конкретної причини, а тому коли відчуваєте





тривогу, спитайте в себе: чому ви тривожитесь: боюсь, чому так переживаю? чи можу я зробити щось в найближчі хвилини, щоб стабілізувати (убезпечити) себе? Якщо ви сформулювали ствердну відповідь «так», то зробіть це;

2) якщо ж є відповідь «ні», то зафіксуйте час, коли ви спробуєте знайти відповідь про це ще раз, наприклад, через пів години, через день, через тиждень. Обов'язково встановіть точний час! На перший погляд йдеться про прокрастинацію, але в цьому випадку вона корисна. Наш мозок розуміє, що ми плануємо повернутись до проблеми – з'являється певна визначеність, а тривога почне вщухати;

3) якщо ви розумієте, що рівень тривоги справді явно «зашкалює» та її не можна подолати, то все ж і в цьому випадку можна допомогти собі (прийти до тями). Для цього виділіть 5-10 хвилин для спеціальної техніки «5-4-3-2-1». Це одна з найбільш ефективних технік усвідомленої медитації (mindfulness) і вегетативної корекції. За допомогою концентрації на теперішньому можна допомогти собі подолати своєрідних «демонів» минулого і страхи майбутнього. З цією метою можна використати такий варіант послідовного проходження позицій (кроків) із зменшенням кількістю предметів (об'єктів) зосередження чи власних дій;

«5» – вирівняйте спину, якщо можете, огляньтеся навколо і знайдіть п'ять предметів, які ви раніше не зауважували; не відволікаючись добре розгляньте їх. Якщо було втрачено зосередженість (фокусованість), то проявіть додаткове вольове зусилля, цілеспрямовано повертаючи свою увагу і свої думки тільки у цей процес;

«4» – виділіть чотири звуки, які ви зможете почути тут і зараз: спробуйте послухати те, що відбувається навколо і сфокусуйтеся на тому, що ви чуєте;





«3» – зверніть увагу на власне тіло, як ви відчуваєте себе в ньому? Зробіть максимально 3 глибокі вдихи і 3 дуже плавні та повні видихи;

«2» – відчуйте або згадайте запах та смак, які ви сьогодні відчували або які вам дуже подобаються, насамперед ті, що вас заспокоюють;

«1» – сфокусуйтеся на тому, що неможливо відчутти жодним органом відчуттів, але що дає вам сили: віру в Бога, коли відкриваєте присутність Бога у своїй душі та у своєму житті, мирний стан власної душі, відчуття свободи, щастя, вдячності, надії, опори на самого себе.

У США запропоновані техніки роботи давно використовуються у медичних протоколах, після використання яких суб'єктивний рівень тривоги зазвичай знижується, як і об'єктивні показники вегетативного збудження.

Висновки. В умовах війни та післявоєнної відбудови важливим є не просто відновлення тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального і духовного здоров'я, а й забезпечення посттравматичного (після стресового) зростання. Цього можна досягти, розвиваючи поступово, маленькими кроками психологічну стійкість та духовні здатності вірити, любити, творити добро, боротися зі злом, творити свободу та відповідальність, надіятися. Ми маємо навчитись зауважувати те, завдяки чому ми стаємо сильнішими, не дивлячись на всі втрати, що несе війна, коли маленькими кроками ми прийдемо до великих перемог.

Звичайно сучасний світ і життя в нових умовах не дозволяє розслаблюватися, але й за цих умов необхідно жити якісно і змістовно наповненим життям. Для цього до труднощів необхідно ставитись з надією на Бога, по-філософськи, до себе з почуттям здорового гумору, уникаючи лінії, що звичайно, зробити не так то вже й легко,





але можливо, якщо докласти максимум зусиль, працювати над собою та зберігати самоконтроль, періодично згадуючи мудрий напис «Все минає» на перстені історичної постаті з мегапсихологічною стійкістю царя Соломона.

Список використаних джерел:

1. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлюваності особистості у складних життєвих ситуаціях / Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453. str. 302 – 315.

2. 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.

3. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача в умовах військового стану. URL. file: ///C:/Users/UA/Downloads/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%85%D1%82%D0%B0%D1%80_%D0%9A..PDF%20(1).pdf (дата звернення: 11.01.23).

4. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. 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.

5. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.23).

6. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.23).





7. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. 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.

8. Сігова М.К, Морозова О.Б. Взаємозв'язок рівня резильєнс з професійним успіхом фахівців HR // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. № 3. С. 50-58.

9. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL. <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 11.01.23).

10. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL. <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 11.01.23).

11. Бачурін І. Маленькими кроками до великих перемог. Як розвинути психологічну стійкість в умовах війни. URL. <https://www.gen.tech/post/resilience-tehnyky> (дата звернення: 11.01.23).

12. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL. <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 11.01.23).

