

ФЕНОМЕН «РЕЗИЛІЄНС» В КОНТЕКСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Ситуація воєнного конфлікту, що відбувається на Сході України, з огляду на той вплив, який вона чинить на життя, психічне здоров'я та соціальний стан людей і громад, має виразні ознаки надзвичайних ситуацій. Надзвичайні ситуації - це події, які виходять за рамки звичного життя людини/людей і загрожують її/їх фізичній, психічній цілісності, призводять до руйнування соціальної структури громад і суспільного порядку [1]. До надзвичайних ситуацій відносять аварії, катастрофи, стихійні лиха, епідемії, терористичні акти тощо. Війни та збройні конфлікти займають особливе місце серед усіх видів надзвичайних ситуацій, оскільки завжди призводять до людських втрат, переміщень, економічних потрясінь, стресів в житті багатьох людей.

У зв'язку з питаннями впливу на людину екстремальних, загрозливих, стресових умов виникає проблема збереження ресурсів для функціонування людини в цих умовах і знаходження способів того, як впоратися з важкими ситуаціями. Для позначення цього процесу і феномену у психології використовується поняття «резилієнс» (resilience), яке увійшло в науки про людину з механіки, де означає *фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан»*. Зараз термін «резилієнс» широко використовується, крім психології, у медицині та соціальних науках.

В українськомовній літературі з психології англійський термін resilience перекладають як *стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми*, які вживаються для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних наслідків травматичного стресу, втрати та інших лих.

Останнім часом з'являються публікації, в яких використовується такий український переклад поняття «резилієнс», як «пружність», зокрема «психологічна пружність» [2].

У різних дослідженнях та літературних джерелах пропонують різні варіанти визначення «резилієнс». Найчастіше її визначають як збереження позитивної адаптації дорослих та дітей попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми; збереження стану благополуччя (well-being) попри наявність негараздів; позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу і компетентність перед обличчям незгод; здатність до конструктивного відображення складних подій; здатність долати труднощі [4; 7; 9]. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, резилієнс – «це здатність відносно добре справлятися (cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність»[5; с. 8].

Зважаючи на український переклад резилієнс як «психологічної пружності», і, виходячи з визначення ВООЗ, її можна розуміти як *здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних попередити загострення психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій.*

Є два підходи до тлумачення резилієнс у психології. З позицій одного з них резилієнс розглядається як *індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що «захищає» від негараздів життя та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; вона виявляється як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах [3]. З позицій другого*

підходу резилієнс є *динамічним процесом* (вживається термін *resilience*), в якому позитивна адаптація відбувається в актуальних несприятливих, загрозливих умовах. В цьому розумінні *резилієнс* концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [6; 8].

Розгляд резилієнс як процесу є більш продуктивним з огляду на побудову системи психосоціальної підтримки людей, які зазнали впливу воєнного конфлікту, оскільки саме цей підхід орієнтує фахівців на сприяння актуалізації ресурсів і сильних сторін як конкретних осіб, так і сімей та громад у процесі відновлення й розбудови їхнього життя в нових умовах. Впровадження в практику психосоціальної підтримки так званої «піраміди інтервенцій» [1], тобто рівневої моделі заходів і втручань, що здійснюються різними фахівцями в різних установах відповідно до характеру і рівня психосоціального стресу людей та специфіки їхніх потреб у фаховій допомозі, є втіленням спільних зусиль спеціалістів міждисциплінарних груп та об'єднань, що також є, певною мірою, виявом резилієнс на суспільному рівні. Тут резилієнс постає як процес (само) організації та з'єднання різних ініціатив (громадських, професійних, державних) та включення різних людських та організаційних ресурсів з метою створення як особливого дискурсивного простору (з ключовими семантиками «відновлення», «повернення», «подолання», «опанування»), так і простору дієвих практик ті заходів, спрямованих на надання конкретної допомоги тим, хто її потребує.

Список використаних джерел

1. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов,

О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НАУКМА, 2017. – 174 с.

2. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська. – Режим доступу: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373.

3. Block J. H. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior / J. H. Block, J. Block // Minnesota Symposium on Child Psychology / W. A. Collins, ed. – Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1980. – Vol. 13. – P. 39–101.

4. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? / George Bonanno // American Psychologist, 2004. — Vol. 59, Issue 1. – P. 20-28.

5. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. – 17 p.

6. Masten A. S. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity / A. S. Masten, K. Best, N. Garmezy // Development and Psychopathology. – 1990. – Vol. 2. – P. 425–444.

7. Masten A. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity / In: Wang MC, Gordon EW. Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects // Erlbaum, Hillsdale, NJ, 1994. – P. 3–25.

8. Norris F. H. Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness / Fran H. Norris, Susan P. Stevens, Betty Pfefferbaum [etal.] // Am J Community Psychol. – Springer Science + Business Media. – 2008. – Vol. 41, Issue 1–2. – P. 131–134.

9. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience / Robert Scoloveno // Simulation Laboratory, Rutgers University Camden, USA, 2016. — Vol. 5 – P. 353.