

емоційною напругою, зниженим рівнем підтримки та меншою задоволеністю ключовими аспектами життя.

Отже, рівень емоційної близькості істотно впливає на задоволеність життям, зокрема, вищий рівень здатності до емоційної близькості пов'язаний з вищими показниками суб'єктивного відчуття щастя, психологічного благополуччя та якості життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емоційного відгуку респондентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 28. 2014. С.28–39.
2. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.16. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 35–46.
3. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 136 с.
4. Лебедик Л. В. Духовні основи успішної професійної соціалізації молоді. *Українська професійна освіта*. 2021. №. 9-10. С. 193–203.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гожий Е. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
eduardgozhiy@gmail.com*

Вивчення життєстійкості є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки актуальним є питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своїм життєвим середовищем, своєю працею, своєю сім'єю. Життєстійкість є одним з ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм самореалізації, фундаментом її особистісних рис. Власне життєстійкість й виникає як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості. Вони є цілісною системою взаємовідносин зі світом, тим необхідним ресурсом, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини, тісно пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості.

Слід зазначити, що поняття «життєстійкість» визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, інтегральну

здатність, особистісне утворення. Тому, на нашу думку, потрібно здійснити аналіз цього феномену, дослідити його особливості через прояв життєстійкості, розглянути взаємозв'язок психологічних властивостей у структурі життєстійкості, ви значити роль чинників розвитку цього особистісного утворення.

Особливого значення вивчення та дослідження життєстійкості набуло в умовах воєнного стану. Війна в Україні, особливо її повномасштабна фаза спричинили суттєве погіршення ментального та фізичного стану українців, психологічного здоров'я цивільного населення країни. Його переважна більшість зазнала серйозних ментальних та матеріальних збитків, мільйони людей перетворилися на вимушених переселенців, у багатьох загинули або зазнали поранень близькі та знайомі. Це призвело до суттєвого зростання симптомів ПТСР і скарг на погіршений психічний стан, а також до зниження показників психологічного здоров'я. Використання воєнних дій як способу цілеспрямованого примусу для продовження будь-якої політичної стратегії за допомогою насильницьких методів не просто не гуманно, а й є надто травматичним, як із фізіологічної, так і з психологічної точки зору, адже використання цієї форми насильства незворотно та деструктивно впливає на психосоціальне здоров'я суспільства, а також окремих індивідів, що проживають або тимчасово перебувають на територіях які страждають від бойових дій. Наявність деструктивного впливу на індивіда та суспільство підтверджують відомості щодо наукових досліджень, які доводять, що велика частка постраждалих від воєнної агресії російської змушені страждати не лише від фізичних травм, а й від довготривалих проблем пов'язаних з психічними розладами. Значна частина цивільного населення потерпає від їх шкідливого впливу, що призводить до розвитку емоційних та поведінкових розладів, як то посттравматичний стресовий розлад або інші адаптаційні дисфункції, що супроводжуються важкими некомфортними для населення станами [5].

Деякі дослідники вважають, що в умовах війни та інших екстремальних ситуаціях психологічна стійкість є основним захисним механізмом для дорослого цивільного населення, що дозволяє підтримувати фізичне та психічне здоров'я. На думку М. Садової, близько половини людей, що пережили вимушене переселення з районів постраждалих від бойових дій скаржаться на наслідки посттравматичних розладів та симптоми порушень, що вказують на наявність розладів адаптації, а також впливають на їх здатність функціонувати у повсякденному житті [6]. Отже, воєнний вплив на цивільне населення, незалежно від його тривалості гарантоване викличе негативні наслідки для їх психічного та фізичного здоров'я перетворюючи на жертв військових дій.

Зважаючи на реалії сьогодення (одиннадцять років російської агресії, що перетворилися у повномасштабну війну), можна констатувати, що значна кількість цивільних та комбатантів вимушені адаптуватися до нових реалій, знаходячись під довготривалим впливом стресу [7]. На сьогодні виникнення гострого або епізодичного стресу серед цивільного населення, часто пов'язаного з різного роду соціально-економічними факторами, перетворилося на реальність для кожного українського громадянина [8], а роль психологічної стійкості та її допомоги в адаптації до несприятливих обставин важко переоцінити. Дослідження психологічної стійкості та життєстійкості, особливо в умовах воєнного стану, допомагає зрозуміти, як люди та громади можуть адаптуватися до важких умов і відновлювати стан рівноваги, емоційної стабільності та добробуту.

Таким чином перебування українців у ситуаціях важких психоемоційних навантажень робить актуальність дослідження проблеми психологічної стійкості та особливостей життєстійкості в умовах війни як ключових чинників адаптації до наслідків війни значущою для генерування дієвих стратегій адаптацій та підтримки психічного здоров'я. Підвищення рівня життєстійкості серед цивільного населення, що постраждало від воєнних дій є актуальною та надважливою проблемою в сучасних умовах. Кожна людина має свій унікальний досвід воєнної травми, але можна виокремити групи, до складу яких входять особи, що проживають в зонах бойових дій, колишні військовослужбовці та ветерани бойових дій, родичі військовослужбовців, біженці та внутрішньо-переміщені особи, а також цивільні, які не мали прямого досвіду воєнної травми. Дослідження та розуміння різних груп цивільного населення в умовах воєнного стану допоможе психологам надати ефективну та вчасну допомогу, а людям адаптуватися до умов проживання під час війни; витримувати складнощі життя, успішно протистояти життєвим викликам та ускладненням.

Важливість дослідження життєстійкості цивільного населення в умовах війни та актуальність подолання наслідків воєнної травми спонукали нас провести практичне вивчення зазначеної вище проблематики шляхом анкетування різних категорій громадян. До уваги приймалися наступні показники: вік, стать, регіон, досвід військової служби. В анкетуванні прийняв участь 91 респондент. Зважаючи на важливість та нагальність дослідження життєстійкості та стресорезистентності, нами були визначені наступні методики оцінки життєстійкості (через анкетування):

1. Методика дослідження фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман.
2. Методика тестування життєстійкості за С. Мадді.

Перша з них базується на установці людини на довіру до світу, інших людей, самої себе. В основі методики є кілька фундаментальних припущень (базових переконань): доброта людей, справедливість світу, контрольованість світу, випадковість як принцип розподілу подій, цінність власного «Я», ступінь самоконтролю, ступінь удачі.

В основі другої – переконання, що життєстійкість особистості ґрунтується на взаємодії людини зі світом (включеність, вплив та виклик). Критеріями ознак життєстійкості є залученість, контроль та прийняття ризику [4].

Результати дослідження виявили мінімальну розбіжність у показниках життєстійкості респондентів по критеріям «вік» та «стать». Дещо інший результат дало оцінювання анкет за показником «регіон» та «досвід військової служби». Так, виявилось що особи з числа внутрішньо-переміщених мають підвищену здатність до адаптації в нових умовах, умовах змін, що може зміцнювати їх здатність до адаптації в майбутньому. Також цій категорії цивільних притаманні більша внутрішня сила та витривалість, володіння собою у складних та екстремальних ситуаціях, менша вразливість до емоційного стресу. Привертає до себе увагу й здатність ВПО бачити позитив у важких ситуаціях, бути вдячним та більше цінувати життя як в цілому, так і у кожен його момент. Крім того, особи з числа вимушених переселенців, не зважаючи на величезний об'єм психоемоційних навантажень, виділяються здатністю до розуміння та співпереживання з іншими, бути підтримкою для близьких, рідних, оточуючих. Вони більш уважні до потреб інших, співчують та готові надавати допомогу (бо самі були у складних життєвих ситуаціях) – невід'ємна риса вимушених переселенців (різниця між прямим та зворотніми пунктами, згідно С. Мадді: -823 для ВПО та -1394 для всіх інших, не ВПО).

Ще більша різниця відзначена серед респондентів по показнику «наявність досвіду військової служби» (різниця між прямим та зворотніми пунктами, згідно С. Мадді: -625 для осіб з досвідом військової служби та -1592 для людей без такого досвіду). Бувші військовослужбовці, ветерани, учасники бойових дій не втратили здатність співпереживати, турбуватися та підтримувати. Навпаки, ця категорія опитуваних осіб показала високий рівень емпатії та людяності, не зважаючи на особисті трагедії та втрати. Отже, хоча досвід воєнної травми може бути дуже важким (складним для людей які його пережили), він може викликати зміцнення певних характеристик, що допоможуть їм у подальшому житті. Проте, важливо зазначити, що відновлення після перенесеної воєнної травми може бути складним процесом, який потребує допомоги та підтримки соціальних служб та медичних працівників. Люди з досвідом воєнної травми можуть також стикатися з певними викликами і труднощами, які впливають на їх життєстійкість (підвищена схильність до психічних розладів, депресії,

тривожності тощо). Психологи повинні враховувати ці ризики, специфіку та особливості різних категорій цивільного населення, щоб допомогти їм краще розуміти свої емоції та знайти ефективні способи подолання наслідків травматичного досвіду.

Загалом життєстійкість залежить як від внутрішніх особистісних якостей, так і від зовнішніх ресурсів. Тому, не зважаючи на досвід воєнної травми, кожна людина може розвивати свою життєстійкість та знаходити способи пережити складні життєві обставини сьогодення. До ресурсів життєстійкості в умовах воєнних дій належить підвищена здатність адаптації до нових умов і змін, більша внутрішня сила і витривалість, здатність до розуміння і співпереживання, вміння бачити позитив у важких ситуаціях. Життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою і над обставинами свого життя. Життєстійкість дає змогу досягти певного оптимуму при визначенні життєвих перспектив, дозволяє зберігати баланс між потребами особистості та її домаганнями і прагненнями, розвивається як особистісна структура і є соціальною за своєю сутністю, оскільки пов'язана із суспільним мисленням та цінностями, засвоєнням і включенням у свій особистісний простір культурних форм і образів. Тож роль зміцнення життєстійкості всіх категорій населення в умовах війни є важливою та актуальною, а дослідження та практичне оцінювання різних верств населення – вагомими та дієвими, без перебільшень в світлі викликів сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2021. С. 28–33.
2. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2022. №2(26). С. 48–59.
3. Караджи О. Психологічні особливості цінностей дорослих-вимушених переселенців з зони збройного конфлікту. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 5(39). С. 790–801.
4. Kobasa, S.C, Maddi, S.R., & Kahn, S. Hardiness and health: a pro-spective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42 (1). P. 168–177.
5. Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7. Issue 7. С. 87–96.
6. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 9(7). С. 311–317.
7. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 21–25.
8. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.