



# Молодь і резилієнс: як виростити внутрішню міць в умовах сучасного світу

В.Є. Содолевська

Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Даний текст є тезами доповіді до III Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психіатрія, наркологія, клінічна психологія та загальна медична практика: міждисциплінарні питання сучасності», 22 - 23 березня 2024 р., м. Київ - online.

## Вступ.

Резилієнс - це відносно нова концепція, якій не вистачає ясності, хоча вона все частіше використовується в повсякденній розмові та в різних дисциплінах. [1]

У сучасному світі, наповненому різноманітністю викликів і несподіванок, резилієнс стає ключовим фактором для ефективного розвитку молоді.

Стійкість молоді визначається рядом факторів, таких як психологічний стан, рівень соціальної підтримки, особистісні риси та навички, які можуть бути навчені та розвинуті.

Особливо у зонах де йдуть активні бойові дії, молодь зазнає значних травматичних досвідів, стикаючись із стресом, страхом, втратами та іншими викликами.

У сучасному світі питання резилієнсу, як властивості людської психіки, стає особливо актуальним через специфічні виклики, пов'язані з соціально-економічними труднощами, такими як пандемія, соціально-політичні конфлікти та економічні проблеми в країні. Питання розвитку резилієнсу, як здатності протистояти стресам та виявляти психічну стійкість, отримало широке визнання в світовій психології. [2]

## Фактори, які впливають на резилієнтність

Серед факторів, які впливають на резилієнтність: доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей; здатність робити реалістичні плани та втілювати їх; розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності; плекання цінностей і планування життя згідно з ними; розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з релігією, а також зі собою; плекання надії; - розвиток здатності вирішувати проблеми.

Деякі фактори, які впливають на резилієнтність, включають позитивне ставлення до себе і своїх здібностей, здатність реалізовувати реалістичні плани, розвиток комунікативних навичок, плекання цінностей та створення планів відповідно до них, наявність сильної підтримки від близьких і створення "системи підтримки", плекання надії, і здатність ефективно вирішувати проблеми.

Існують ключові аспекти розвитку резилієнтності, такі як формування міцних стосунків, здатність складати план на майбутнє, вирішувати проблеми, справлятися з емоціями та розвивати навички спілкування. Важливо також переглядати виклики під іншим кутом зору,

зосереджуватися на тому, що можна контролювати, шукати сенс у труднощах та наповнювати їх надією. Спрощенням процесу може бути початок з малих кроків та розвиток стосунків, а також пошук підтримки від оточуючих або фахівців.[3]

За власними спостереженнями визначено, що розвиток зазначених аспектів сприяє не лише підвищенню резильєнтності, але й формує більш здоровий та збалансований спосіб життя. Наведені фактори важливо розглядати як індивідуальний підхід до кожної особистості у контексті формування резильєнтності.

### **Принципи втручання для підвищення резильєнсу**

Підвищення резильєнтності може бути досягнуте за допомогою систематичних та цільованих втручань, спрямованих на розвиток психологічних, емоційних та соціальних ресурсів особистості. Ось деякі принципи втручання, що сприяють підвищенню резильєнтності:

*Освіта і усвідомлення:* Надання інформації та навичок, пов'язаних з резильєнтністю, є ключовим етапом втручання. Освіченість про важливість розвитку резильєнтності і надання конкретних інструментів сприяють свідомому вибору стратегій копінгу.

*Самосвідомість:* Розвиток навичок самооцінки та самопізнання дозволяє особистості усвідомлювати свої емоції, потреби та реакції на стрес, що важливо для ефективного управління ними.

*Розвиток соціальної підтримки:* Сприяння розбудові міцних соціальних зв'язків із сім'єю, друзями та співробітниками є ключовим компонентом підвищення резильєнтності. Це включає розвиток навичок міжособистісного спілкування та активну участь у соціальних мережах.

*Розвиток емоційної стійкості:* Навчання ефективним стратегіям управління стресом та розвиток емоційної інтелігентності сприяють збереженню психічного благополуччя в умовах труднощів.

*Підтримка розвитку особистісних ресурсів:* Сприяння розвитку особистісних якостей, таких як оптимізм, самодисципліна, внутрішня мотивація та гнучкість мислення, сприяє формуванню міцної особистості.

*Акцент на досягнення:* Стимулювання особистості до визначення та досягнення своїх цілей сприяє впевненості в своїх можливостях та стимулює розвиток резильєнтності.

Врахування цих принципів в процесі психологічної підтримки може сприяти не лише підвищенню рівня резильєнтності, але й створенню стійкого фундаменту для подолання труднощів та стресових ситуацій.[4]

### **Висновки.**

У результаті аналізу джерел та власних спостережень виявлено, що феномен резильєнтності у психології може бути розглянутий у трьох аспектах: як риса чи здатність особистості подолати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватися після психотравми. Переваги резильєнтності включають в себе високу адаптивність, психологічне благополуччя та успішність в діяльності особистості. Серед психологічних факторів розвитку резильєнтності можна виділити: націленість на досягнення життєвої мети, відчуття гармонії в житті, перевагу позитивних емоцій, життєстійкість, адекватну самооцінку, активні стратегії копінгу, впевненість у власних можливостях, оптимізм, наявність соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою до інших, когнітивну гнучкість і високий рівень духовності особистості.[2]



## Посилання

1. Palacio G, C., Krikorian, A., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2020). Resilience in Caregivers: A Systematic Review. *The American journal of hospice & palliative care*, 37(8), 648–658. <https://doi.org/10.1177/1049909119893977>
2. Едуард Грішин (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди Психологія*.  
3. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
4. Fayyad, J., Cordahi-Tabet, C., Yeretjian, J., Salamoun, M., Najm, C., & Karam, E. G. (2017). Resilience-promoting factors in war-exposed adolescents: an epidemiologic study. *European child & adolescent psychiatry*, 26(2), 191–200. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0871-0>
5. Tol, W. A., Song, S., & Jordans, M. J. (2013). Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict--a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 54(4), 445–460. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>