

УДК 316.4:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.104.9>

Н. І. СОБОЛЄВА

доктор соціологічних наук,
провідний науковий співробітник відділу соціальної психології
Інститут соціології Національної академії наук України

А. С. СОБОЛЄВ

провідний соціолог відділу соціальної експертизи
Інститут соціології Національної академії наук України

СОЦІАЛЬНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Статтю присвячено висвітленню проблеми дослідження соціальної резильєнтності українців, яка актуалізувалася у зв'язку з початком повномасштабної військової агресії проти України та завданнями повоєнного відновлення країни. Показано важливість сучасного розуміння особливостей переживання людьми психотравмуючого досвіду та необхідності міждисциплінарного дослідження цього феномену з метою пошуків шляхів його подолання. Зазвичай в процесі дослідження переживання психотравмуючого досвіду індивідуальних і колективних суб'єктів застосовується поняття резильєнсу. Феномен резильєнтності розглядається як опір стресам та психологічна стійкість, що проявляються у здатності швидкого повернення до власної норми після деструктивного впливу. Останніми роками зростає кількість досліджень, в яких емпірично підтверджується не лише можливість стабілізації та відновлення як окремої особистості, так і соціальних груп в складних життєвих ситуаціях, а й наявність позитивних змін після переживання стресових та психотравмуючих подій та набуття після виходу зі стресової ситуації якісно нових можливостей для подальшого успішного функціонування. Вивчення відповідного феномену посттравматичного зростання дозволило протиставити традиційному підходу в інтерпретації стресових розладів як певних патологічних станів новий, позитивно орієнтований підхід, який є перспективним напрямом психологічних та соціологічних досліджень. Попри численні наукові дослідження феномену посттравматичного зростання досі немає узгодженого підходу до його концептуалізації в силу багатовимірності та мультиаспектності цього явища. Важливим завданням статті є аналіз особливостей прояву психологічного благополуччя людей в контексті переживання травматичних подій та визначення концептуальних зв'язків понять резильєнтності і посттравматичного зростання. На основі узагальнення наявних дефініцій і концептуалізацій запропоновано концептуальну модель соціально-психологічних детермінант соціальної резильєнтності, яка враховує потенціал посттравматичного зростання.

Ключові слова: *резильєнтність, психологічне благополуччя, колективна травма, травматичний досвід, адаптація, позитивні зміни, посттравматичне зростання.*

Постановка проблеми. Останні півтора десятиліття у фокусі уваги сучасних соціальних дослідників, як зарубіжних, і вітчизняних, актуалізувалася проблема резильєнтності. Для українського суспільства в умовах війни це питання набуває не просто теоретичного, а життєво важливого значення, оскільки йдеться про виживання та збереження ідентичності цілого народу. Населення України зіткнулося з необхідністю чинити опір та протидіяти спробам противника знищити нас не лише політично і економічно, а й суто фізично та психологічно. Спротив цим діям напряду залежить від того, наскільки українці здатні усвідомлювати та приймати реальність війни, трансформувати та створювати нові способи соціальної взаємодії, ефективно використовувати наявні ресурси для підтримки життєздатності людей в умовах екзистенційної кризової ситуації та переживання соціальної травми, зумовленої російською військовою агресією.

Соціальна стійкість суспільства, його готовність протистояти новим викликам передбачає консолідацію громадян під час та після важких життєвих випробувань для країни, всебічну комунікацію та соціальну підтримку у суспільстві, формування почуття солідарності зі своїми співгромадянами, спільну роботу для вирішення проблем, які впливають на людей за умов війни як окремо, так і загалом на усе суспільство.

Ще у 2020 році на Всесвітньому форумі в Давосі серед багатьох важливих питань щодо перспектив суспільного розвитку обговорювалися зокрема проблеми формування необхідних навичок для людства в найближчі п'ять років. До топ-10 увійшли такі навички як стресостійкість та гнучкість, а саме ці характеристики складають ядро резильєнтності.

Метою статті є визначити змістові зв'язки понять резильєнтності і посттравматичного зростання в контексті переживання травматичних подій та запропонувати концептуальну модель соціально-психологічних детермінант соціальної резильєнтності, яка враховує потенціал посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу. Поняття резилієнсу, яке, за визначенням ВООЗ, трактується як здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особиста ресурсність або ресурсний потенціал (*resourcefulness*). Резилієнс як динамічний процес (*resilience*) – безперервний і активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, що має нерівномірну динаміку виникнення нових сил та ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків. Резилієнс є усталеним способом адаптації к новим умовам життя та організації життєдіяльності спільноти, соціальної групи або

окремого індивіда у певній сфері за допомогою концентрації ресурсів та способів здійснення діяльності навколо значущої мети, а мета полягає у збереженні та підтриманні громадського та індивідуального життя на рівні, що дозволяє суб'єкту нормально функціонувати та реалізовувати свої життєві цінності та плани.

Резильєнтність вважається однією з найефективніших моделей стабілізації та відновлення як окремої особистості, так і соціальних груп в складних життєвих ситуаціях, які супроводжуються стресами, що ведуть до різноманітних розладів, зокрема таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Відповідно до висновків Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization), майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, катастроф, воєн тощо, відчувають психологічний стрес, який для більшості людей має довготривалий вплив і дуже повільно зменшується з часом. Проте, під час гуманітарних криз поширеність таких психічних розладів, як депресія та тривога, зростає більш ніж удвічі.

Тягар психічних розладів серед постраждалого від конфліктів населення, зокрема воєнних, надзвичайно високий. Аналіз 129 досліджень у 39 країнах, який здійснили фахівці ВООЗ показав, що серед людей, які пережили війну чи інший екзистенційний конфлікт за останні 10 років, у кожного п'ятого (22%) фіксується той чи інший ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад тощо [1].

Війна в Україні, яка роз'язана російською федерацією проти нашої країни, є потужним джерелом травмуючих ситуацій для населення, які спричиняють погіршення загального психологічного стану людей, загальному втому та численні посттравматичні розлади. Психічні розлади позначаються не лише на фізичному здоров'ї, але спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини. Це створює серйозні виклики для усього суспільства, і тому підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики. Від успішності розв'язання цього завдання залежить резистентність країни загалом в умовах величезних загроз, зокрема й самому її існуванню.

Війна в Україні створює величезний вплив на психічне благополуччя, а оскільки військовий конфлікт триває, то поширеність проблем з психічним здоров'ям зростатиме, а психічні травми, які спричинені війною, поглиблюватимуться. Сучасна російсько-українська війна є колективною трансгенераційною травмою. За даними МОЗ, психологічні наслідки війни (зокрема, посттравматичний стресовий розлад) будуть сповна відчутними та позначатимуться на психічному стані українців щонайменше 7–10 років.

Отже, п'ята частина населення виявляється особливо вразливою під час надзвичайних ситуацій. Виникнення різноманітних негативних психологічних симптомів і синдромів у населення під час переживання конфліктних ситуацій широко задокументоване наявними

дослідженнями. Водночас ці дослідження надають докази стійкості більш ніж половини населення навіть від найгіршої травми під час війни. Попри трагічну природу та несприятливий вплив надзвичайних ситуацій на ментальне здоров'я та психологічне благополуччя людей, такий досвід відкриває можливості для створення стійких систем резильєнтності не лише в період безпосереднього переживання загрозливих подій, а й після закінчення конфлікту. А високий рівень резильєнтності має вирішальне значення для відновлення після надзвичайних ситуацій як окремих людей, так і суспільств.

Формування резильєнтності сприяє ефективній адаптації людей до нових, складних обставин та активації ресурсів життєстійкості, підтримуючи при цьому їхню здатність до збереження нормального функціонування в складних ситуаціях, пов'язаних із загостренням соціально-економічних проблем у країні, життям в умовах пандемій, соціально-політичних конфліктів і гібридних воєн, та виконуючи реабілітаційну функцію під час травматичних подій.

В зарубіжних джерелах з психології дослідники зазвичай визначають чотири типи резильєнтності: 1) фізичну резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм); 2) психологічну резильєнтність (здатність людей адаптуватися до змін і невизначеності, бути гнучкими та стійкими під час стресової ситуації); 3) емоційну резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу, усвідомлювати свої емоційні реакції й керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію, бути в контакті зі своїм внутрішнім світом, зберігати почуття оптимізму у важкі часи); 4) соціальну резильєнтність, яка передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій [2].

Якщо в вітчизняній науці поняття резильєнтності стало застосовуватися відносно недавно, то у світовій психології воно активно розробляється, починаючи з 70-х рр. минулого століття. На сьогодні резильєнтність має статус потужного конструкту, зокрема в дослідженнях психології особистості, щодо якого сформульоване проблемне поле теоретичних питань та створена широка емпірична база. Проте загальний концепт соціальної резильєнтності в українському науковому просторі, в умовах воєнного конфлікту потребує більш чіткого визначення структури та змістового наповнення.

Слід зауважити, що останніми роками зростає кількість досліджень, в яких емпірично підтверджується наявність позитивних змін після переживання стресових та психотравмуючих подій. Це дозволило протиставити традиційному підходу в інтерпретації стресових розладів як певних патологічних станів новий, позитивно орієнтований підхід.

Відповідний феномен дістав назву «посттравматичне зростання». Це поняття запропонували Г. Тедескі і Л. Калхун, які визначають його як досвід позитивних змін, що виникають внаслідок боротьби

з життєвими кризами. Ці автори розробили концепцію посттравматичного зростання (*post-traumatic growth*), яка описує, як травматичний досвід може призвести до позитивного особистісного розвитку після подолання стресових подій, та як у результаті боротьби зі складними життєвими обставинами може відбуватися якісна трансформація особистості внаслідок когнітивної переоцінки дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ. Їхні дослідження свідчать, що ця трансформація відбувається у важливих сферах життя та реалізується у таких напрямках, як розвиток духовності, мобілізація особистісних ресурсів, збагачення стосунків і взаємодій із людьми новими сенсами, набуття нових можливостей. Саме це сприяє більшій стійкості та особистісному зростанню в умовах конфлікту, а здатність до саморефлексії та підтримка соціуму є суттєвими умовами посттравматичного зростання. Цікаво, що Г. Тедескі і Л. Калхун експериментально встановили наявність інверсійної залежності між явищами резильєнтності та посттравматичного зростання. Виявилось, що чим вище здатність особи до резильєнтності, тим нижчі показники посттравматичного росту вона демонструє [3].

Послідовники, які досліджували зазначені зв'язки, отримали дані, що підтверджували ці залежності. Виявилось, що особи з добре розвиненими адаптаційними здатностями до несприятливих умов, напрацьованими рутинізованими практиками і вираженими навичками копію не виявляли готовності боротися з наслідками травми, мотивації до опанування нового досвіду, набуття нових можливостей для особистісних змін в травматичних ситуаціях. Це свідчить про те, що за одних і тих самих стресових умов можуть застосовуватися різні способи опанування та виходу зі стресової ситуації.

Слід окремо зупинитися на питанні розмежування змістового наповнення понять резильєнтності та посттравматичного зростання, оскільки обидва відповідних явища розглядаються як центральні характеристики життєстійкості та часто використовуються як її синоніми. Науковці, які спираються на розуміння життєстійкості як позитивної адаптації до стресогенних подій та достатньо швидкого відновлення рівноваги після деструктивного впливу психотравмуючих факторів, переважно оперують поняттям резильєнтності.

При цьому дослідники зазвичай зосереджуються насамперед на виявленні причин виникнення та особливостей переживання стресів, механізмів і способів пристосування до відповідних ситуацій, стабільності психічного функціонування у ситуації стресу, а також на стратегіях психологічного відновлення. Але у світовій психологічній науці, зокрема й українській, вчені останніми роками також активно досліджують феномен посттравматичного зростання, створюють моделі та інструменти його вимірювання, розробляють на цій основі рекомендації щодо сприяння такому зростанню. Поняттю посттравматичного зростання у структурі феномену психологічного благополуччя

особистості на різних рівнях його прояву, що в комплексі може інтегруватися в динамічний процес особистісного життєтворення, присвячена монографія Т. Титаренко [4].

Соціологи досліджують колективні травми і резильєнтність у суспільствах, що пережили масштабні соціальні конфлікти, зокрема й воєнні. В їхніх працях акцентовано увагу на позитивних змінах суспільної свідомості, які створюють підвалини для національної ідентичності, наголошено на зміцненні соціальної єдності та реінтеграції в постконфліктних умовах через ініціативи взаємодопомоги, взаємної підтримки та спільного вирішення проблем.

Соціальна резильєнтність зазвичай трактується як здатність соціальної групи або суспільства адаптуватися до стресових умов та відновлюватися після катастроф і конфліктів. Проте на думку соціологів, як зарубіжних, так і вітчизняних, соціальна резильєнтність є не лише показником здатності суспільства виживати, але й умовою для майбутнього економічного, соціального і культурного зростання.

Життєстійкість не обмежується процесами адаптації, навіть позитивними й успішними. Поняття життєстійкості набуло нового сенсу у зв'язку з дослідженнями здатності особистості вибудовувати повноцінне життя у складних екзистенціальних умовах, завдяки набуттю якісно нових особистісних рис і навичок, що забезпечує особистісне зростання та більш успішне функціонування внаслідок подолання пережитих травм.

Посттравматичне зростання у сучасному розумінні – це позитивні зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки стабілізуватися, адаптуватися, інтегрувати травматичний досвід, на виробленні навичок справлятися з негараздами та побудові позитивного майбутнього, перетворюючи їх на потенціал для змін [5].

Якщо резильєнтність характеризується насамперед поверненням до попереднього рівня функціонування, до звичного життя і певної сталості, забезпечуючи виживання в умовах поточного життя, то особистісне зростання означає новий етап в розвитку особистості, на якому здобуття нових рис і властивостей забезпечує готовність до змін та динамічний перехід на якісно новий рівень функціонування особистості. Тобто, якщо ми говоримо про посттравматичне зростання, то маємо на увазі суттєві трансформації, а часом й кардинальну перебудову світосприйняття суб'єкта і його системи цінностей внаслідок переживання травматичних подій, раціоналізації набутого досвіду та готовності до змін та дій. С. Хобфолл з колегами запропонував «теорію зростання, орієнтованого на дію» [6].

Зміни відбуваються у різних вимірах: у самосприйнятті (усвідомлення нових можливостей, меж персональної стійкості тощо), у міжособистісних і міжгрупових стосунках, зміни у філософії життя та системі життєвих цінностей. Посттравматичне зростання є багатомірним

феноменом, який включає біологічну, психологічну та соціокультурну складові трансформацій суб'єкта.

Резильєнтність і посттравматичне зростання є взаємопов'язаними, але не тотожними феноменами. Обидва ці явища визначають способи опанування та виходу особистості зі стресових ситуацій і форми подолання стресу. Резильєнтність є виявом збереження позитивного психічного стану і стабільного функціонування психіки в умовах стресів, а центральним механізмом резильєнсу є копінг – відносно швидке відновлення і повернення до власної норми після деструктивних впливів стресу, завдяки адаптаційним (амортизаційним) можливостям людини. Посттравматичне зростання характеризується якісною трансформацією суб'єкта після й внаслідок пережитого стресу, продуктивними особистими змінами, набуттям нових рис і навичок, нового досвіду, нарощування ресурсів подолання стресів, які дозволяють не тільки адаптуватися до стресів, а й активно опиратися стресовим впливам.

Українські суспільствознавці запропонували концепт «цивілізаційна суб'єктність», що дозволяє визначити критерій резильєнтності країни як держави. На їхню думку, у сучасних геополітичних умовах найвищою цінністю будь якої країни є її цивілізаційна суб'єктність, яка й робить державу дійсно незалежною. Саме стійкість (резильєнтність) цивілізаційної суб'єктності країни автори характеризують як національну резильєнтність і запоруку національної безпеки [7]. Зауважимо, що ці науковці наголошували на важливості глибшого усвідомлення природи резильєнтності цивілізаційної суб'єктності України в сучасному світі задовго до повномасштабного вторгнення, але відмічали посилення тенденцій гібридної війни, що вже тоді було викликом гуманістичним цінностям людства.

Отже, можна трактувати поняття національної резильєнтності (соціальної резильєнтності на інституціональному рівні) як здатність соціальної системи нормально функціонувати в складних екзистенційних умовах, ефективно протистояти зовнішнім і внутрішнім викликам і кризам у різних сферах суспільного життя шляхом внесення змін і адаптації до реалій при збереженні основних цінностей суспільства, його суб'єктної автентичності. Але трактування національного зростання має спиратися не лише на здатність успішно відповідати на виклики і долати кризові явища, а насамперед на сприйняття українцями себе як частини єдиної нації, на здатність конструювати стратегії дій, які набувають інституційного забезпечення для упередження і нейтралізації викликів та національних загроз [8].

Дослідження посттравматичного зростання в соціології є перспективним напрямом в соціології, на якій є потужний соціальний запит. Вивчення соціальних травм та суспільного зростання в умовах війни та повоєнного відновлення, можливостей формування стійкого суспільства потребує комплексного міждисциплінарного підходу, що потребує дослідження

індивідуальних та колективних аспектів потенціалу соціального зростання нації. Узагальнюючи наявні дефініції і концептуалізації, модель соціальної резильєнтності можна представити таким набором ключових факторів:

1. *Оптимізм*. Здатність дивитися в майбутнє з надією та позитивом і вірити, що все буде добре, що всі складнощі можна подолати, а в контексті війни це ще й віра в перемогу.

2. *Адаптаційний потенціал та прийняття ситуації*. Здатність пристосуватися до змін (у військовий час – дуже швидко), визначення ресурсного потенціалу, осмислення та раціоналізація ситуації, регулювання і стабілізація емоційних станів, формування гнучкості і креативності в реагуванні на стрес.

3. *Орієнтація на вирішення ситуації*. оцінка ризиків, формулювання значущих смислів та чітких цілей для досягнення мети і пошук шляхів їх реалізації.

4. *Активна життєва позиція та готовність до змін*. Відмова від ролі жертви і від пасивності, протидія навченій безпорадності, орієнтація на дії.

5. *Прийняття відповідальності*. Прояв ініціативи й активності діяльності для досягнення цілей, усвідомлення власної гідності, оцінка та задіяння наявних ресурсів.

6. *Планування майбутнього*. Вміння раціонально та свідомо планувати своє майбутнє.

7. *Солідарність, соціальна підтримка, орієнтація на взаємодії та створення взаємозв'язків, самоідентифікація*.

Саме соціальна резильєнтність визначає ресурс інтерперсональної взаємодії у адаптації до змін, що викликані різноманітними життєвими кризами. Отже, соціальну резильєнтність слід розуміти як соціальну стійкість, що передбачає згуртованість, солідарність в ситуації важких соціоекзистенційних криз, усвідомлення ризиків, з якими стикається громада, соціальну підтримку, і формування почуття єдності спільноти.

Висновки і пропозиції. Підбиваючи підсумки, зазначимо, що поняття соціальної резильєнтності, яке у загальному сенсі визначає можливість соціальної групи протистояти життєвим кризам, стресам та викликам, має розумітися не лише як посттравматичне відновлення суб'єкта, а й доповнюватися змістом досвіду посттравматичного зростання. В такому трактуванні концепт резильєнтності визначає, по-перше, спосіб, у який люди сприймають світ та взаємодіють з іншими людьми на індивідуальному та колективному рівнях; по-друге, наявність, якість та доступність певних соціальних ресурсів і навички їх застосування; по-третє, задіяння конкретних стратегій подолання; по-четверте, формування та задіяння потенціалу соціального зростання суспільства.

Список використаної літератури

1. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. & Shekhar, S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 2019. Volume 394,

Issue 10194, P. 240–248. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930934-1>

2. Cherry K. How Resilience Helps You Cope with Life's Challenges. *Verywell Mind*. May 03, 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

3. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological inquiry*. 2004. 15(1), P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965plii1501_01

4. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

6. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J. & Palmieri, P. A. Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*. 2007. 56(3). P. 345–366. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>

7. Пирожков С. І., Хамітов Н. В. Цивілізаційна суб'єктність України: від потенцій до нового світогляду і буття людини. Київ : Наукова думка, 2020. 257 с.

8. Пирожков С. І., Божок, Є. В. & Хамітов Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 8, 74–82.

Sobolieva N. I., Soboliev A. S. Social resilience of Ukrainians: ways of overcoming traumatic experience in war and post-war times

The article is devoted to highlighting the problem of studying the social resilience of Ukrainians, which became relevant in connection with the beginning of full-scale military aggression against Ukraine and the tasks of the post-war reconstruction of the country. The importance of a modern understanding of the peculiarities of people's experience of traumatic experiences and the need for interdisciplinary research of this phenomenon in order to find ways to overcome it is shown. Usually, in the process of studying the experience of traumatic experiences of individual and collective subjects, the concept of resilience is used. The phenomenon of resilience is considered as resistance to stress and psychological stability, which are manifested in the ability to quickly return to one's own norm after a destructive impact. In recent years, the number of studies has been increasing, which empirically confirm not only the possibility of stabilization and recovery of both an individual and social groups in difficult life situations, but also the presence of positive changes after experiencing stressful and traumatic events and the acquisition of qualitatively new opportunities for further successful functioning after leaving a stressful situation. The study of the relevant phenomenon of post-traumatic growth allowed us to contrast the traditional approach in interpreting stress disorders as certain pathological states with a new, positively oriented approach, which is a promising direction of psychological and sociological research. Despite numerous scientific studies of the phenomenon of post-traumatic growth, there is still no agreed approach to its conceptualization due to the multidimensionality and multi-aspect nature of this phenomenon. An important task of the article is to analyze the features of the manifestation of psychological well-being of people in the context of experiencing traumatic events and to determine the conceptual connections between the concepts of resilience and post-traumatic growth. Based on the generalization of existing

definitions and conceptualizations, a conceptual model of socio-psychological determinants of social resilience is proposed, which takes into account the potential of post-traumatic growth.

Key words: *resilience, psychological well-being, collective trauma, traumatic experience, adaptation, positive changes, post-traumatic growth.*