

Ґрунтуючись вимірах зростання особистості, що схематично представлені на рис. 3, можемо констатувати, що зростання особистості як прояв резильєнтності це не просто повернення до життя, яким воно було до війни, а вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у важливих для сферах життєдіяльності.

Підсумовуючи, можемо зробити висновки, що забезпечення стійкості та відновлення територіальних громад шляхом формування резильєнтності є важливим завданням держави та всіх представників органів місцевого самоврядування.

Література:

1. Gryshchenko, I. M., Kulaiets M. M. Development of the capacity of territorial communities. *Науковий вісник Полісся*. Чернігів : ЧНТУ. № 2(14). Ч. 1. С. 98–104. DOI: 10.25140/2410-9576-2018-1-2(14)-98-104 ; http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvp_2018_2%281%29__15

2. Грищенко І. М. Лідерство як феномен управління групою. *Інвестиції: практика та досвід : наук.-практ. журн.* Київ : Вид-во ТОВ “ДКС Центр”. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/10_2015/26.pdf

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ДО РУЙНІВНОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ЧАСИ ВІЙНИ: НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Гурлева Т. С.

*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник лабораторії
консультативної психології та психотерапії
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Журавльова Н. Ю.

*науковий співробітник лабораторії
консультативної психології та психотерапії
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Геноцидна російська агресія проти українського народу, жахливі події війни значно змінили умови життя українців, змусили шукати відповіді на

непрості питання, пов'язані з адаптацією до незвичних обставин, збереженням фізичного та психічного здоров'я, відновленням після травматичних подій, вмінням протистояти руйнівним інформаційним впливам, які у певному сенсі стали також частиною війни. В умовах військової агресії, виборювання перемоги, яке переживає українське суспільство, феномен психологічної резильєнтності привертає особливу увагу вітчизняних фахівців з ментального здоров'я, як такий, що відповідає викликам сьогодення.

У широкому розумінні «резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах» [5, с. 30]; «здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність» [7, с. 1]. Психологічна резильєнтність – це спроможність людини справлятися з життєвими труднощами і стресом зі збереженням психологічної стійкості, яка, у свою чергу, пов'язана зі здатністю досягати власних цілей в умовах зовнішнього тиску, напруги без важких негативних наслідків для себе та вертатися до рівня рівноваги у разі його втрати. У науковій спільноті поняття психологічної стійкості є невід'ємною частиною поняття резильєнтності і нерідко ці поняття вживаються як взаємозамінні (Божок С., Цюман Т. та ін.). Разом з тим, серед науковців існує точка зору щодо нетотожності означених понять: поняття резильєнтності вважається ширшим, ніж поняття стресостійкості, більш наближеним до поняття життєздатності, але також не синонімічним до нього (Лазос Г., Хамініч О. та ін.). Хоч не існує чіткого визначення поняття резильєнтності, фахівці розділяють загальне розуміння резильєнтності як здатності успішно адаптуватись до несприятливих факторів, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку; це здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов [1; 5; 7 та ін.]. У феноменології поняття резильєнтності виокремлюються рівні відновлення: резильєнтне відновлення, яке включає посттравматичне зростання; відновлення до попередньої зони комфорту; відновлення з певними втратами [5]. Важливо підкреслити, що стійкість, резильєнтність – це «завжди про відчуття цінностей та смислу», «це зв'язок з правдою» [7]. Ціннісно-смісловий аспект резильєнтності є фундаментом психологічної стійкості, важливою опорою для орієнтації в інформаційних процесах сучасного українського суспільства.

У військовий час інформаційний простір стає ареною, на якій відбуваються військові баталії (Kaldor M.). Інформаційні битви занурюють громадян у крутіж суперечливих новин і суджень, породжують відчуття заплутаності, невизначеності, тривоги майже у всіх, кого торкається війна. Люди шукають життєво необхідні і правдиві повідомлення, але стикаються з величезним масивом деструктивної інформації

(неправдою, викривленою інтерпретацією подій і явищ, залякуванням та ін.), відчувають її негативний вплив на свій психоемоційний, фізичний стан. Інформаційний вплив на людину може бути конструктивним (якщо це достовірна інформація, така, яка надається у певному обсязі і форматі відповідно до запиту людини, її віку, контексту ситуації тощо), чи руйнівним (спотворена, маніпулятивна інформація).

Учені зазначають, інформаційна війна у ЗМІ і у просторі соціальних мереж Інтернету призводить до зміни свідомості та поведінки численних мас населення, до значних світоглядно-ціннісних змін [6]. Маніпулятивні технології застосовуються для знищення духовності, під якою можна розуміти «не тільки неповторність внутрішнього світу індивіда, а й індивідуальну неповторність нації» [4].

Резильєнтність – це здатність особистості протидіяти негативній інформації. Можна говорити про «мережево-інформаційну резильєнтність» або «резильєнтність масових комунікацій» [1]. Такий вид резильєнтності потребує оцінки інформаційного середовища на предмет наявності викликів та здатності ефективно їм протидіяти. Змістовне наповнення стратегії формування та розвитку резильєнтності містить постійний аналіз 1) зовнішніх і 2) внутрішніх викликів і загроз.

У руслі питання протидії руйнівній дезінформації можна говорити про врахування таких *зовнішніх викликів і ризиків*, як: інформаційні атаки, техніки маніпулювання свідомістю і поведінкою українців, недостовірні, невчасні, викривлені або брехливі інформації, відсутність інформації як загрози порушення психологічної рівноваги. *До внутрішніх загроз* можна віднести наступні: нерівноваженість нервової системи, слабкий контроль над власними емоціями і переживаннями, недостатність розвитку особистісних, суб'єктних якостей, які знижують ризики впливу дезінформаційних потоків на людину. Серед резильєнтних суб'єктних якостей ми виділяємо зокрема довіру до себе, інтернальний локус контролю, незалежність від зовнішніх думок і настановлень, вміння визначати і захищати власні кордони, розвинені навички власної психоемоційної регуляції, комунікативну компетентність, мотивацію до особистісного розвитку [2].

Важливе значення у протистоянні деструктивному медіавпливу має *розвинута ціннісно-смилова сфера особистості*: чим вона більш зріла і стійка, тим впевненіше людина реагує на відомості і повідомлення, більш надійно протистоїть ураженню власної психіки. Визначна роль належить вищим, духовним, сутнісним, буттєвим змістам, на пошук і реалізацію яких спрямована людина (Васильок Ф., Гурлева Т., Поперечна Г., Hellerstein D., Маслоу А. та ін.). Свідома орієнтація сучасного громадянина на правду, істину, людську гідність, справедливість, честь, любов до своєї батьківщини і окремої людини тощо – все це попереджає проникненню

у свідомість будь-якого деструктиву, агресивних переконань, цінностей, життєвих орієнтирів, допомагає вистояти, подолати ворожий інформаційний тиск, наростити власний досвід перемог і впевнено рушати вперед.

Визначимо *напрями вдосконалення резильєнтності до дезінформації і маніпулятивного тиску з боку медіа:*

- усвідомлення власних цінностей і життєвих смислів;
- розвиток здатності опиратися на свій та вимогливо оцінювати досвід інших, зокрема і тих, до яких є значна довіра;
- вчитися контролювати свої думки, емоції, переживання, критично оцінювати інформацію, мислити позитивно;
- у випадку інформаційного перевантаження вміти «розвантажити себе», переключити увагу на іншу діяльність, фізично та емоційно відпочити;
- формувати вміння, навички, здатності свідомого читача/слухача/глядача як суб'єкта (а не пасивного споживача інформації) [3];
- зберігати здатність у потоці інформації знаходити безпечні шляхи збереження власної особистісної недоторканості, автономності, суб'єктності;
- підвищувати свою комунікативну компетентність, піклуватись про інформаційну гігієну та безпеку власну і свого оточення;
- психологічно дорослішати у плані споживання і розповсюдження інформації;
- самому демонструвати активну позицію у протистоянні дезінформації і медіаманіпуляціям.

Означені напрями орієнтовані на зміцнення особистісної стійкості до негативного інформаційного впливу і збереження життєздатності, звертають увагу на сукупність якостей, здібностей, умінь, навичок, досвіду, які дозволяють людині витримувати стресове інформаційне навантаження, ефективно орієнтуватися у виру різноманітних впливів з боку масових комунікацій, працюють на випередження особистісних порушень. У плеканні власної стійкості у взаємодії з медіа та інтернет-простором, яку людина може в собі розвивати за власною траєкторією, зазначимо важливість саморефлексії своїх світоглядних, громадянських, національних, професійних настанов, морально-етичних цінностей (Власенко Ю., Волощук М., Жилияк Н., Іванова О. та ін.), уваги до власних способів мислення та усвідомленої психоемоційної саморегуляції – як стрижневих якостей особистості, спроможних вибудовувати опірність руйнівним інформаційним впливам, зберігати власну ідентичність, цілісність своєї особистості як невід'ємної свідомої одиниці народу, етносу, країни.

Література:

1. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. *Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України*. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html>
2. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. Том 33(72). № 4, 2022. С. 76–82. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/14.pdf
3. Гурлева Т. Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. *Порадник для читача*. Вид-во «Каравела», Київ, 2023. 88 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735186/1/HURLIEVA_2023_poradnik.pdf
4. Кримський С. Заклики духовності XXI століття. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 32 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
6. Національна стійкість України: стратегія відповіді на виклики та випередження гібридних загроз: національна доповідь / за ред. С. І. Пирожкова та ін. / Інститут політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. Київ, 2022. 552 с. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2022/05/nats_dopovydy.pdf
7. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Деревенець С. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Українська інженерно-педагогічна академія

м. Харків, Україна

Наша держава зіткнулася з найбільшим випробуванням за всі роки своєї незалежності, а саме з повномасштабною збройною агресією росії. В ці дні, Україна рішуче бореться за право бути вільною та за свою