

А. Большакова, Д. Дубінін

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ

A. Bolshakova, D. Dubinin

PSYCHOLOGICAL CULTURE AS A FACTOR OF PERSONAL RESILIENCE UNDER STRESS

Сучасне суспільство характеризується динамічними змінами, невизначеністю і частими кризовими ситуаціями, що висуває нові вимоги до розвитку психологічної культури як інтегративного утворення, яке забезпечує свідоме ставлення людини до власних психічних станів, поведінки та взаємодії з іншими. Такі вимоги вимагають від особистості високої здатності до психологічної адаптації, саморегуляції й збереження внутрішньої цілісності в умовах стресу.

У цьому контексті резильєнтність постає не лише як механізм подолання труднощів, а як ключовий показник рівня сформованості психологічної культури особистості, що відображає її здатність зберігати стабільність, ефективність і гуманістичну спрямованість поведінки в умовах дії стресогенних факторів. Високий рівень резильєнтності передбачає гармонійне поєднання емоційної врівноваженості, когнітивної гнучкості, ціннісної зрілості та відповідального ставлення до власного розвитку. А необхідність поглибленого вивчення зв'язку між психологічною культурою та резильєнтністю як умов ефективного функціонування особистості у складних соціальних і професійних ситуаціях зумовлює актуальність теми даної роботи. Розкриття цього взаємозв'язку сприятиме вдосконаленню психопрофілактичних програм, розвитку освітніх практик формування психологічної культури, а також підвищенню рівня психологічної готовності фахівців до діяльності в стресових умовах.

Проблема резильєнтності як психологічного феномену активно досліджується у вітчизняній і зарубіжній науковій традиції як здатність особистості долати стресові впливи без руйнівних наслідків, трансформуючи кризовий досвід у ресурс саморозвитку. Згідно з сучасними підходами, резильєнтність має системний характер і включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, що забезпечують ефективне пристосування до змін середовища. У сучасній українській психології досліджено значення внутрішніх ресурсів особистості, смислоттєвих орієнтацій, самоефективності та базових переконань для збереження психічного благополуччя в умовах невизначеності.

Феномен психологічної культури розглядається як інтегративна якість особистості, що забезпечує гармонійне поєднання знань, цінностей, емоційно-вольових і поведінкових проявів у процесі взаємодії із соціальним середовищем. На думку вчених, психологічна культура є умовою духовного розвитку людини і чинником формування відповідального ставлення до власного життя.

У сучасних українських дослідженнях (Л. Карамушка, Н. Пов'якель, К. Фоменко, А. Шевель) акцентується зв'язок психологічної культури із саморегуляцією, емоційним інтелектом, ціннісними орієнтаціями та стресостійкістю. На основі отриманих даних з великою вірогідністю можна обґрунтувати, що розвиток психологічної культури сприяє зростанню резильєнтності, оскільки формує усвідомлене ставлення до власних емоцій, гнучкість мислення, толерантність до невизначеності та здатність до конструктивної адаптації.

Разом із тим, попри значну кількість праць, зв'язок між рівнем резильєнтності та показниками психологічної культури особистості в умовах стресу залишається недостатньо дослідженим. Потребує подальшого розгляду питання про те, за допомогою яких механізмів психологічна культура впливає на формування стійкості особистості до стресових ситуацій та її здатності відновлюватися після переживання психотравмуючих ситуацій.

Теоретичне дослідження проблем резильєнтності та психологічної культури дозволило встановити, що механізм впливу психологічної культури на резильєнтність можна розглядати у трьох взаємопов'язаних площинах: когнітивній, емоційно-регуляторній та ціннісно-смысловій.

Когнітивна площина відображає здатність людини до усвідомленого аналізу ситуації, інтерпретації подій, гнучкого мислення та пошуку конструктивних рішень. Високий рівень психологічної культури передбачає розвинене рефлексивне мислення, що дозволяє особистості переосмислювати кризові обставини, знижуючи вплив деструктивних когнітивних установок («я не впораюся», «усе втрачено» тощо). Саме когнітивна гнучкість є одним із базових предикторів резильєнтності, оскільки забезпечує здатність до адаптивного переоцінювання подій і вибору ефективних стратегій подолання.

Емоційно-регуляторна площина проявляється через сформовані навички емоційної грамотності, усвідомлення власних станів, здатність до емоційного самоконтролю й відновлення після стресу. Особистість із високою психологічною культурою уникає афективних зривів, вміє переводити негативні емоції в конструктивне русло — через самопідтримку, гумор, соціальну взаємодію чи творчість. Такий рівень емоційної зрілості забезпечує стійкість до тривалого емоційного навантаження і сприяє формуванню емоційної компоненти резильєнтності.

Ціннісно-смыслова площина виступає найглибшим рівнем впливу психологічної культури на резильєнтність. Вона охоплює усвідомлення життєвих пріоритетів, внутрішню згуртованість особистості навколо провідних цінностей і сенсів, а також здатність бачити особистісне значення навіть у кризових подіях. Як підкреслював В. Франкл, сенс виступає психологічним «якорем» у боротьбі зі стражданням; саме ціннісно-смысловий вимір дозволяє трансформувати кризу на ресурс розвитку. У цьому сенсі психологічна культура забезпечує не лише відновлення після труднощів, а й посттравматичне зростання.

Сукупна дія зазначених механізмів формує психологічну зрілість, яка проявляється в здатності поєднувати реалістичне сприйняття ситуації з емоційною зрівноваженістю та ціннісною стійкістю. У результаті резильєнтність набуває ознак не просто адаптаційного, а розвивального феномену, що відображає якісний рівень сформованості психологічної культури.

Таким чином, психологічна культура виконує функцію внутрішнього модератора стресових впливів: чим більш розвинена здатність до саморегуляції, рефлексії та смыслової інтерпретації подій, тим вищий рівень резильєнтності особистості. Це дозволяє розглядати резильєнтність як інтегральний критерій гармонійності психологічного функціонування, а її розвиток — як важливий напрям формування культури психічного здоров'я в сучасному суспільстві.

Взаємозв'язок психологічної культури та резильєнтності має системний і динамічний характер. Його можна уявити як модель трирівневої взаємодії: на когнітивно-ціннісному, емоційно-регуляційному та поведінково-діяльнісному рівнях, які перебувають у взаємозумовлених відносинах і забезпечують гармонійне функціонування особистості в умовах стресу.

На когнітивно-ціннісному рівні відбувається формування уявлень про власне «Я», систему переконань, життєвих принципів і цінностей. Психологічна культура виступає світоглядним ядром особистості, що визначає її ставлення до труднощів, міру внутрішньої відповідальності, толерантність до невизначеності. Основними механізмами цього рівня є:

- рефлексія — усвідомлення власних смислів, ресурсів і меж;
- когнітивна гнучкість — здатність до переосмислення ситуації, пошуку альтернативних рішень;
- ціннісна інтегрованість — узгодженість моральних і професійних орієнтирів.

Цей рівень забезпечує когнітивну стабільність і смислову впорядкованість, що знижує ймовірність дезорганізації мислення в умовах стресу.

Емоційно-регуляційний характеризує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, контролювати їхню інтенсивність і напрям, підтримувати внутрішню рівновагу. Психологічна культура проявляється тут у розвитку:

- емоційної грамотності — розпізнавання та вербалізації емоційних станів;
- саморегуляції — вміння керувати афективними реакціями та відновлювати ресурсний стан;
- емпатії — здатності розуміти емоційні стани інших, що знижує конфліктність і підвищує соціальну підтримку.

Функціонально цей рівень сприяє емоційній стійкості та стресостійкості, що є ядром емоційної компоненти резильєнтності. Саме через емоційно-регуляційні механізми психологічна культура забезпечує перетворення негативних емоцій у мотиваційні стимули до самовдосконалення.

На поведінково-діяльнісному рівні відбувається реалізація цінностей і установок у конкретних стратегіях дії. Психологічна культура визначає:

- активну життєву позицію, проактивність і здатність до самостійного вирішення проблем;
- соціальну компетентність — конструктивну взаємодію в колективі, ефективну комунікацію в умовах напруження;
- етичну регуляцію поведінки — дотримання моральних і професійних норм навіть у кризових ситуаціях.

Через ці прояви психологічна культура реалізується як практична основа резильєнтності, забезпечуючи стабільність поведінки, відповідальність і контроль над власними діями.

Таким чином, резильєнтність можна розглядати як показник сформованості психологічної культури, що проявляється в збалансованості когнітивних, емоційних і поведінкових регуляторів. Високий рівень психологічної культури не лише підсилює здатність до подолання стресу, але й сприяє особистісному та професійному зростанню, збереженню психічного благополуччя.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати резильєнтність як інтегральний показник психологічної культури особистості, що відображає

її здатність до цілісного функціонування, адаптації та розвитку в умовах стресу. Виявлено, що психологічна культура виконує системну функцію в структурі особистості, забезпечуючи взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових регуляторів, які безпосередньо формують резильєнтність. Вплив психологічної культури на резильєнтність реалізується через низку ключових механізмів:

- когнітивно-ціннісні — рефлексія, смислотворення, когнітивна гнучкість, інтеграція життєвих і професійних цінностей;
- емоційно-регуляторні — емоційна грамотність, саморегуляція, здатність до емоційної рівноваги й відновлення;
- поведінково-діяльнісні — проактивність, етична відповідальність, соціальна компетентність і конструктивна взаємодія.

Таким чином, резильєнтність виступає не лише як характеристика адаптивності, але й як критерій сформованості психологічної культури.

D. Prykhodko, V. Kyslyi

PRINCIPLES AND ETHICAL RULES OF PSYCHOLOGICAL FIRST AID

Д. Приходько, В. Кислий

ПРИНЦИПИ ТА ЕТИЧНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

According to the recommendations of the World Health Organization (WHO), psychological first aid (PFA) is based on the following *ethical principles*:

1) *Protection of safety, dignity and human rights*: avoid actions that may put people at risk of further traumatic effects; to protect adults and children who receive assistance from physical and mental injury; treat people with respect and in accordance with cultural and social norms; perform only those actions towards a person to which he gives his consent (this refers to the ability to talk to him, touch him, make important decisions for him, etc.); to ensure that assistance is provided fairly, without discrimination; to help people defend their rights and receive appropriate assistance; to act in the best interests of each victim to whom assistance is provided.

2) *Correspondence of psychologists' actions to the culture and traditions of the victims*: refraining from methods of contact that are not acceptable in the culture of the victims (for example, touching, direct eye contact, etc.).

3) *Assistants' awareness of other measures to respond to an emergency situation*: follow the instructions of the relevant bodies managing measures to eliminate the crisis situation; be aware of what response measures are in place and what resources are available to provide assistance; not to hinder search and rescue operations and the work of medics; to clearly imagine their functions and their limits.

4) *Caring for one's own safety*: to be aware that what you have experienced in a crisis situation during the provision of assistance may have a negative impact or the helper himself may be among the victims; to worry about one's own health and well-being; pay attention to one's own condition and be confident in one's physical and emotional ability to help others; take care of yourself in order to take better care of others; to be interested in the well-being of other team members.

Ukrainian scientist Oleksandr Timchenko emphasized that when providing PFA (so-called "crisis intervention"), a psychologist should be guided by the following *ethical principles*: