

*Оксана Романенко,*  
професор кафедри юридичної  
психології Національної академії  
внутрішніх справ, доктор  
психологічних наук, професор

## **ВИТОКИ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД**

Глобальне потрясіння, пов'язане з воєнним станом в Україні, призвело до вичерпання психологічних ресурсів людини, соціального розмежування, втрати ціннісних основ буття, інформаційно-емоційного перенавантаження. Ці процеси неминуче призводять до трансформацій особистості, які можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер.

Підґрунтям для формування особистісних трансформацій в умовах воєнного періоду є тривалі психічні стани, що характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: стресу, тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості, дисфорії. Ці стани обумовлені переживанням невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та здатністю психіки до їх подолання, почуттям безпорадності та втрати контролю, змінами в когнітивній та емоційній сферах, які можуть призвести до соматичних, психічних й особистісних розладів.

Після початку воєнної агресії в Україні з'явилася низка наукових досліджень, присвячених впливу війни на психіку людей. З'ясовано вплив першої хвили стресу на рівень тривоги та депресії в Україні (Kurarov et al., 2023). Описано специфіку травми втрати під час переселення цивільних біженців (Konstantinov, Reznik, & Isralowitz, 2022). Визначено характер психічних розладів особистості під впливом війни в Україні (Sodolevska, 2023). Розглянуто вплив війни на психічне здоров'я молоді (Yatsyna, 2022). Досліджено депресивно-тривожний тип соціальної дезадаптації особистості, що виявляється в зниженні активності, песимістичних думках, поєднаних із підвищеною тривогою та занепокоєнням (Bereznenko, & Tsymbal, 2023).

Пролонгований вплив психотравми протягом воєнного періоду призводить до залучення глибинних адаптаційних систем психіки, як наслідок – до особистісних змін вищого рівня.

Учені визначають фактор особистісної стійкості (резильєнтності) як ключовий конструкт позитивних особистісних трансформацій, що забезпечує підтримання рівня

психічного здоров'я, попри негативні впливи навколишнього середовища, а також успішне відновлення після них. Велика роль у формуванні особистісної стійкості належить таким рисам особистості, як просоціальність та емпатія.

У спеціально проведеному дослідженні було задіяно події різного характеру: несприятливі, неоднозначні й позитивні. Учасники аналізували свої життєві ситуації за опитувальником, який оцінює індивідуальне сприйняття життєвих подій за дев'ятьма безперервними вимірами: виклик, емоційна значущість, надзвичайність, зовнішній контроль, вплив, валентність, зміна соціального статусу, передбачуваність і зміна поглядів на світ. Застосовували багаторівневі моделі кривих зростання, щоб дослідити зміни в просоціальності й емпатії, як функції цих характеристик подій. Результати дослідження дали підстави авторам визначити ці чинники як предиктори трансформацій особистості та їх наслідків для посттравматичного зростання й розвитку особистості в ширшому аспекті (Fassbender et al., 2022).

Важливим чинником, що обумовлює характер особистісних трансформацій, є сприйняття негативних подій залежно від відкритості до досвіду, що зберігається після несприятливих ситуацій. Дослідження засвідчило, що чимало людей ретроспективно повідомляють, що відчують себе відкритішими після переживання надто стресових подій. Своєю чергою відкритість до досвіду залежить від інших змінних, зокрема, освіти. Доведено, що відкритість до досвіду – це здебільшого стабільна характеристика особистості після переживання нею серйозних стресових факторів (Forgeard et al., 2022).

Лонгітюдне дослідження Ф. Гандера та Л. Вагнера засвідчило, що колективні випробування можуть зумовити відчутні зміни в сильних сторонах характеру за умови участі у волонтерській діяльності й дотриманні правил, що ґрунтуються на здатності до саморегуляції. Ці умови сприяли зміцненню сильних рис характеру, але довгострокове збільшення кризової ситуації переважно активізує такі якості, як смирення та розсудливість (Gander, & Wagner, 2022).

Таким чином, поміж найбільш значущих якостей, які обумовлюють так зване посттравматичне зростання, учені визначають особистісну резильєнтність, просоціальність, емпатію, відкритість досвіду. Воєнний стан і психотравматичні події не сприяють їх формуванню, але їх наявність у структурі особистості як передумов визначає особистісне зростання в кризові періоди життя.

### Список використаних джерел

1. Березненко М., Цимбал Т. Вплив війни на здоров'я українців. *Grail of science*. 2023. № 24. С. 16–417. doi: 10.36074/grail-of-science.17.02.2023.076.
2. Fassbender I., Haehner P., Buecker S., Luhmann M. Perceived Characteristics of Life Events–Short-Term Changes in Prosociality and Empathy? *European Journal of Personality*. 2022. No. 36 (4). P. 529–542. doi: 10.1177/08902070211031762.
3. Forgeard M., Roepke A. M., Atlas S., Bayer-Pacht E., Björgvinsson T., Silvia P. J. Openness to experience is stable following adversity: A case-control longitudinal investigation. *European Journal of Personality*. 2022. No. 36 (4). P. 483–506. doi: 10.1177/08902070221076902.
4. Gander F., Wagner L. Character Growth Following Collective Life Events: A Study on Perceived and Measured Changes in Character Strengths During the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *European Journal of Personality*. 2022. No. 36 (4). P. 466–482. doi: 10.1177/08902070211040975.
5. Konstantinov V., Reznik A., Isralowitz R. The impact of the Russian–Ukrainian war and relocation on civilian refugees. *J Loss Trauma*. 2022. No. 28. P. 267–269. doi: 10.1080/15325024.2022.2093472.
6. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda, A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers Psychiatry*. 2023. No. 14. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1190465.
7. Sodolevska V. Issues of mental health due to the state of war in Ukraine. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2023. Vol. 7. No. 2. doi: 10.26766/pmgp.v7i2.394.
8. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7 (25). С. 554–567. doi: 10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567.