Затерта Зоряна Василівна
аспірантка кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, Україна

Науковий керівник: Адамська Зоряна Михайлівна
канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Сьогодні, коли кожен без винятку українець відчуває на собі травмувальний вплив війни, надзвичайно гостро постає проблема захисту психічного та психологічного здоров'я населення. Особливої актуальності в цьому контексті набуває дослідження резильєнтності особистості.

Науковим осмисленням понять «резильєнтність» та «резилієнс» займаються чимало дослідників з різних сфер: медицини, соціології, педагогіки, психології тощо. Однак вперше поняття «резильєнтність» було використано в металургії і тлумачилося як здатність матеріалів повертатися у попередній свій стан після того, як на нього здійснювався тиск. Згодом, вже у психології, термін набув широкого поширення, де за аналогією його інтерпретують як здатність людини за принципом пружини «відскочити назад», тобто повернутися до робочого стану після того, як вона пережила травмівні події.

Подальші дослідження підвели до визначення феномену резильєнтності як здатності повертатися до первинного положення, пружинити, поглинати шок, зберігати функціональність впродовж усього часу, витримувати, адаптуватися, виживати, бути стійким і стабільним. Зокрема, серед зарубіжних психологів дослідженням резильєнтності займалися Дж. Крістал, С. Лютар, А. Мастен, П. П'єтрзак, Дж. Річардсон, С. Саутвік, Р. Сколовено, Д. Чарні, О. Фріборг та ін.

Так, у словнику Американської асоціації психології (APA), резилієнс – це процес і результат успішної адаптації до складних життєвих подій та викликів через когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог. На те, на скільки добре люди адаптуються до негараздів, впливає низка факторів, серед яких: способи сприйняття світу і взаємодії з ним, наявність і якість соціальних ресурсів, конкретні стратегії подолання [8].

А. Мастен визначає резилієнс в широкому сенсі як здатність або спроможність системи адаптуватися до змін, які загрожують її функціонуванню, виживанню або подальшому розвитку. Це визначення можна застосовувати до систем різних рівнів, таких як імунна система людини, а також там, де стійкість є властивістю складних адаптивних систем, таких як окремі особи, сім'ї, економіки, екосистеми, спільноти та організації, місцеві громади або нації. При цьому саме значення залишається в основному незмінним і може бути застосоване до будь-якої системи – відновлення її функціонування після несприятливих впливів [10].

С. Лютар вважає, що термін «резилієнс» доречно використовувати щодо процесу або явища демонстрації компетентності всупереч труднощам, а термін «резильєнтність» – лише для опису певних рис особистості. На думку дослідниці, резилієнс передбачає: наявність негативних подій та позитивну адаптацію, незважаючи на значні перешкоди в

процесі розвитку. Цікавою є думка про те, що рівень резилієнсу людини може бути визначений лише в одній зі сфер або життєвих етапів: резилієнс особистісного розвитку, резилієнс після травми або стресу, резилієнс у стосунках, резилієнс у будь-якій групі або спільноті, до якої людина належить, резилієнс на роботі тощо. Деякі люди з високим проявом резилієнсу (наприклад, через те, що вони демонструють високу соціальну компетентність після пережитого стресу) можуть виявляти вразливість до адаптації в окремих сферах (наприклад, академічний резилієнс, соціальний резилієнс, емоційний резилієнс), хоча в інших сферах вони можуть демонструвати хороші результати [9].

Р. Сколовено тлумачить резилієнс як динамічну концепцію, яка описує здатність окремих осіб, сімей і груп до хорошого функціонування й адаптації, справлятися, незважаючи на психологічні, соціальні, культурні та фізичні виклики [12].

Зарубіжні психологи із поняттям «резілієнс» пов'язують такі характеристики, як: позитивне цілеспрямоване подолання, позитивні емоції та оптимізм, моральна мужність та альтруїзм, здатність регулювати емоції, когнітивна гнучкість, духовність, відданість вартісній та значущій справі, меті або місії, увага до фізичного здоров'я та фізичної форми, а також високий рівень фізичної активності [11].

Психологічну сутність поняття «резильєнтність» та основні його характеристики розкривають у своїх розвідках низка українських дослідників – Д. Ассонов, Е. Грішин, Т. Грубі, Л. Коробка, Г. Лазос, Т. Титаренко, О. Хамініч, О. Хаустова, В. Чернобровкін та ін.

Так, Г. Лазос трактує «резильєнтність» як здатність психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Тому важливо знайти розуміння того, як і в який спосіб люди здатні витримати, відновитися і навіть стати психологічно сильнішими після складних життєвих подій [4].

У дослідженні Д. Ассонова та О. Хаустової та резильєнтність визначається як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок нерегульованого впливу психотравмуючих факторів [1].

Е. Грішин трактує поняття резильєнтності з двох аспектів: у широкому розумінні – це здатність людини будувати нормальне і повноцінне життя в складних умовах; у вузькому – здатність людини протистояти та адаптуватися до негативних або травматичних подій [2].

О. Хамініч вказує на неузгодженість розуміння резильєнтності семантично як риси особистості та процесу подолання стресу і пропонує використовувати поняття «резильєнтність» як опис динамічних процесів у контексті адаптації та саморегуляції [6].

Т. Грубі визначає резильєнтність потужним психологічним ресурсом для людини, який забезпечує задовільний стан її психічного здоров'я, мінімізує виникнення стресу та сприяє поступовій адаптації до нових умов життя після травми. Перед обличчям складних викликів сьогодення кожному з нас важливо розвивати в собі риси, що забезпечують належний рівень життєстійкості. Резильєнтність є потужним елементом, який сприяє розвитку особистісної адаптивності, досягненню психологічного благополуччя та соціального успіху [3].

В. Чернобровкін та О.Морозова розглядають резилієнс як здатність людей, які зазнали впливу потенційно складних руйнівних подій (смерть близької людини, ситуація, що загрожує життю), зберігати відносно стабільний і здоровий стан; психологічне та фізичне благополуччя; здатність успішно справлятися зі значними змінами, негараздами і ризиком; стабільність і швидке відновлення (або зростання) за дуже несприятливих умов [7].

Таким чином, у вітчизняній психології резильєнтність розглядається як необхідна для подолання викликів, які постають перед людиною, здатність проявляти стійкість. Адже, як

зазначає Т. Титаренко, «Якщо людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов'язані з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується» [5, с. 77].

Висновки. Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз дозволив зробити висновки про те, що резильєнтність є потужним психологічним ресурсом, який визначає задовільний стан психічного здоров'я людини, мінімізує виникнення стресу та сприяє поступовій адаптації до нових життєвих обставин після травми. Водночас резилієнс – це гнучкий набір когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на події звичайного або ж травмувального характеру.

Список використаних джерел:

1. Ассонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 4(4), URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219 (дата звернення: 15.04.2023)
2. Грішин, Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія,* (64), 62-81.
3. Грубі, Т. В. (2022). Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 227-230
4. Лазос, Г. П. (2018). Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*, (14), 26-64.
5. Титаренко, Т. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Імекс-ЛТД.
6. Хамініч, О. М. (2016). Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 6(2). 160-165.
7. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. (2021) Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 15.04.2023)
8. APA Dictionary of Psychology. URL: https://dictionary.apa.org/resilience
9. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164
10. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
11. Southwick, S., Pietrzak, P., Tsai, J, Krystal, J., Charney, D. (2015). Resilience: An Update. *National Center for PTSD and Yale University School of Medicine & Icahn School of Medicine at Mt. Sinai*. *PTSD Research Quarterly*, 25(4), National Center for Post-Traumatic Research.
12. Scoloveno, R. (2016). A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing and Care*, (5), 353. https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000353