

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

RESILIENCE OF PERSONALITY AS A PROBLEM OF MODERN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Стаття присвячена актуальній проблемі дослідження резильєнтності особистості в сучасній психологічній науці. Обґрунтовано важливість психічного відновлення особистості особливо в умовах війни, оскільки травматизація знижує здатність людини до соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Тому для сучасної психологічної науки й практики існує нагальна потреба в комплексних і цілеспрямованих дослідженнях проблеми резильєнтності особистості. Здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «резильєнтність особистості» у вітчизняній і зарубіжній психології; розкрито особливості трактування феномена резильєнтності в теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських і зарубіжних науковців; охарактеризовано спільне й відмінне в поняттях «резильєнс», «життєстійкість», «резильєнтність»; систематизовано фактори, що сприяють розвитку резильєнтності особистості; описано особливості теорії резильєнсу й означено її характеристики. Резильєнтність є потужним психологічним ресурсом, який визначає задовільний стан психічного здоров'я людини, мінімізує виникнення стресу та сприяє поступовій адаптації до нових умов життя після травми. На основі аналізу наявних підходів до визначення структури резильєнтності виокремлено її ключові компоненти й охарактеризовано їх показники: адаптивні навички (саморегуляція, стійкість, самоконтроль, прагнення до досягнень і позитивні стратегії подолання), когнітивні характеристики (оптимістичне сприйняття реальності, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, зосередженість на досягненні певних цілей), емоційний інтелект (здатність контролювати свої емоції), соціально-поведінкові характеристики (міжособистісні стосунки, сформований соціальний капітал).

Ключові слова: резильєнс, резильєнтність, життєстійкість, адаптація, відновлення.

The article is devoted to the actual problem of research of personality resistance in modern psychological science. The importance of mental recovery of the individual, especially in conditions of war, is substantiated since traumatization reduces a person's ability to social adaptation and psychological well-being. Therefore, for modern psychological science and practice, there is an urgent need for comprehensive and targeted studies of the problem of personality resistance. It is provided a thorough theoretical analysis of the main approaches to the definition of the concept of "personality resistance" in domestic and foreign psychology. It is revealed the peculiarities of interpretation of the phenomenon of resistance in theoretical and empirical studies of modern Ukrainian and foreign scientists. It is described the general and distinctive concepts of "resilience", "hardiness". It is systematized factors contributing to the development of personality resiliency. It is described the features of the theory of resistance and indicates its characteristics. Resilience is a powerful psychological resource that determines the satisfactory state of a person's mental health, minimizes the occurrence of stress, and promotes gradual adaptation to new living conditions after injury. On the basis of the analysis of existing approaches to the definition of the structure of resistance as an integral property of personality, its key components are allocated and their indicators are characterized: adaptive skills (self-regulation, stability, self-control, striving for achievements and positive coping strategies), cognitive characteristics (optimistic perception of reality, cognitive flexibility, meaningfulness of life, focus on achieving certain goals), emotional intelligence (ability to control one's emotions), socio-behavioral characteristics (interpersonal relationships, formed social capital). **Key words:** resilience, hardiness, adaptation, recovery.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.58.22

Затерта З.В.

аспірантка кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Нинішню ситуацію в українському суспільстві можна охарактеризувати як кризову, адже після повномасштабного вторгнення в Україну сучасні українці переживають багато болючих утрат. Як наслідок, багато з нас уже сьогодні потребують психологічної допомоги й підтримки, і ця потреба буде тільки зростати надалі. Довготривала травма знижує соціальну й адаптаційну спроможність людини, її психологічне благополуччя. Через цю причину вважаємо необхідним ретельне та цілеспрямоване дослідження резильєнтності особистості як актуальної проблеми сучасної психологічної науки й практики.

Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як

і в який спосіб деякі люди виживають, одужують і навіть психологічно зростають і стають сильнішими після важких життєвих подій або катастроф, уже давно цікавить психологів і психотерапевтів, а також тих, хто працює в суміжних професіях. Дослідження резильєнтності є важливими, оскільки розуміння здатності людини психологічно адаптуватися до несприятливих обставин може сприяти розробленню ефективних методів для психологічної профілактики, підвищення життєстійкості, стресостійкості, резильєнтності й розвитку здатності самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями [5].

Сам термін «резильєнтність» у наукову психологічну термінологію введено ще в ранніх працях Е. Вернера та Р. Сміта. З того часу тер-

мін активно застосовують і з великим інтересом вивчають науковці, теоретики та практики в різних галузях.

Буде доречним звернути увагу на розмежування понять «стійкість», «стресостійкість», «резилієнс», «резильєнтність».

Так, на думку К. Болтона, інтерес, що зростає, до стійкості підживлюється відходом від традиційної медицини, де більшість досліджень і втручань були спрямовані на вивчення природи й лікування патологій і різних розладів. Це збігається зі зміною парадигми від моделі до постмодерністської моделі або «нового наукового руху», яка дає можливість об'єднати альтернативні підходи, основані на вивченні й усвідомленні внутрішніх сил людини, освітні методи та якісно нові напрями терапії для ефективного психотерапевтичного втручання [13].

Згідно зі Словником Американської асоціації психологів АРА, резилієнс – це здатність реагувати на складні життєві події або виклики, особливо опираючись на когнітивну, емоційну чи поведінкову гнучкість, а також процеси й результати успішної адаптації до зовнішніх і внутрішніх вимог [10]. Можна виокремити низку факторів, що мають вплив на здатність адаптуватися до складних подій:

а) сприйняття світу людьми та їхня взаємодія;

б) доступність і якість соціальних ресурсів;

в) конкретні стратегії подолання труднощів.

Як зазначено в Словнику, дослідження показують, що ресурси й навички, пов'язані з більшою позитивною адаптацією (тобто більшою стійкістю), можна розвивати й тренувати [12].

Термін «життєстійкість» уперше з'явився в дослідженнях С. Кобейс та С. Мадді, які розглядають життєстійкість як операціоналізацію екзистенційного конструкту «мужності бути». Це набір установок, спрямованих на подолання стресових ситуацій, адаптацію у фізичній, психологічній і соціальній сферах здоров'я особистості та збереження балансу під час подолання стресових ситуацій [19].

С. Мадді також зазначає, що життєстійкість – це система переконань про себе, світ і свої стосунки зі світом, яка включає три основні конструкти (атрибути): участь, контроль і прийняття ризику. Їх надійність запобігає виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях, долає стрес у стійкий спосіб і визнає, що стрес не такий уже й важливий:

1) залучення (commitment) – це прихильність, тобто переконання, що активна участь і залученість у реальному житті дає людині найкращий шанс дізнатися, що є цінним і цікавим для неї самої;

2) контроль (control) – переконання, що лише боротьба як вибір власної стратегії дій

може вплинути на реальні результати чи підсумки, хоча гарантії успіху немає, а власний потенціал впливу обмежений; люди з розвиненим елементом контролю відчують, що вони самі обирають свою діяльність і шляхи; протилежністю до контролю є безсилля, безпорадність і невпевненість у собі;

3) прийняття ризику (challenge) – віра в те, що все, що відбувається, є досвідом, необхідним для зростання; при цьому негативний досвід так само цінний, як і позитивний. Протилежністю до прийняття ризику є невпевненість, відмова від нових можливостей на користь безпеки [18; 19].

Сьогодні зарубіжні науковці застосовують більш комплексний і змістовний підхід до вивчення резильєнтності. Варто розглянути деякі з найбільш актуальних сьогодні наукових трактувань. Так, Г. Вагнілд і Г. Янг визначають резильєнтність як особистісну рису людини, що пом'якшує вплив стресорів і сприяє успішній адаптації людини [23].

С. Лютар, Д. Чікетті, Б. Бекер розглядають резильєнтність через поняття динамічного процесу, що передбачає успішну адаптацію в загрозливих ситуаціях, які переживає людина [18].

К. Коннор, Дж. Девідсон стверджують, що резильєнтність включає особистісні якості, які забезпечують можливість розвитку людини в несприятливих ситуаціях і збагачують особистість стресостійкими характеристиками [15].

Г. Боннано трактує резильєнтність як багатовимірний і динамічний внутрішній комплекс характеристик людини. Саме динамічність уособлює гнучкість душі, здатність адаптуватися до змін [14].

Р. Ньюман розуміє резильєнтність як здатність людини адаптуватися до травм, життєвих негараздів і постійних життєвих стресів [22; 28].

С. Фергус, М. Цімерман указують не лише на здатність до адаптації, а й на успішну особистісну перебудову, розвиток особистості й набуття нових конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій [16].

А. Мастен має подвійний погляд на це питання. З одного боку, він описує здатність динамічних систем успішно адаптуватися до несприятливих ситуацій, таких, які дезорганізують та унеможливають повноцінне функціонування й розвиток особистості, з іншого боку, описує розвиток під несприятливими впливами [21].

У свою чергу, С. Лютар вважає, що термін «резилієнс» доречно використовувати стосовно процесу або явища демонстрації компетентності, незважаючи на несприятливі обставини, тоді як термін «резильєнтність» використовується лише для опису певних рис особистості. На думку дослідниці, «резилієнс»

означає позитивну адаптацію перед обличчям несприятливих подій. Цікавою є думка, що рівень резилієнсу людини може бути визначений лише в одній зі сфер або життєвих етапів: резилієнс в особистісному розвитку, резилієнс після травми чи стресу, резилієнс у стосунках, резилієнс у групі чи спільноті, до якої людина належить, резилієнс на роботі тощо [18].

Тому, з огляду на важливість вивчення цього явища для збереження психічного здоров'я та нормального розвитку людини, наприкінці ХХ століття відбувся вибух досліджень, присвячених проблемі резильєнтності. У цей період дослідники почали генерувати велику кількість ідей та розробляти різноманітні психотехнології для профілактики й розвитку резильєнтності [9].

Г. Лазоса, здійснивши концептуалізацію резильєнтності й огляд сучасних досліджень у сфері психології національної та внутрішньої безпеки, висвітлює відмінність між поняттями резилієнс (*resiliency*) і резильєнтність (*resilience*) [5]. Дослідниця зазначає, що резилієнс використовується в контексті особистісних рис, а резильєнтність є механізмом подолання, адаптивним захистом, особистісним загартовуванням, повноцінним функціонуванням захисту й життєстійкості в більш широкому розумінні, включаючи потенціал для посттравматичного зростання [5].

Резилієнс у широкому розумінні визначають як здатність системи адаптуватися до змін, які загрожують її функціонуванню, виживанню й подальшому розвитку. Це визначення можна застосувати до будь-яких систем різних рівнів, наприклад, до імунної системи людини. Воно також може застосовуватися, коли стійкість є властивістю складних адаптивних систем, таких як окремі особи, сім'ї, економіки, екосистеми, спільноти й організації, місцеві громади й навіть нації. При цьому його значення залишається практично незмінним [4].

Варто зауважити доцільність використання терміна «резилієнс» щодо процесу чи феномена компетентності особистості в складних умовах. Термін «резильєнтність» варто використовувати лише в тому випадку, коли описуємо специфічну рису особистості.

Поширення емпіричних і теоретичних досліджень із питань резильєнтності ще більше загострило проблему визначення самого феномена, тому О. Хамініч, узагальнюючи погляди сучасних науковців, констатує, що відсутність загальноприйнятого визначення резильєнтності є перешкодою для подальшого прогресу в дослідженнях із цієї тематики. Дослідниця вказує на суперечності в семантичному розумінні резильєнтності як риси особистості та життєстійкості як процесу подолання стресу і пропонує використовувати поняття «резильєнтність» як описову характеристику динаміч-

ного процесу в контексті адаптації та саморегуляції [9].

Важливий внесок у розмежування понять «резилієнс» і «життєстійкість» зробила С. Кравчук, яка вважає, що концепт «резилієнс» варто перекладати як психологічну стійкість і розуміти під нею динамічний процес, спрямований на підтримку стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування в кризових ситуаціях, подолання таких ситуацій без стійкого погіршення стану й успішну адаптацію до несприятливих змін [4].

Концепт «життєстійкість» дослідниця розглядає як психологічний феномен, який на змістово-структурному рівні аналізу є складною та інтегральною характеристикою особистості, що охоплює різні психологічні рівні: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий і поведінковий [4].

Зокрема, на думку О. Руденко та Я. Гонтар, резилієнс – це складний конструкт, основна сутність якого постає як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після дезадаптивного впливу психотравматичних факторів [7].

Резильєнтність необхідна для подолання труднощів і виживання. Люди, яким бракує резилієнсу, можуть легко впасти у відчай і використовувати нездорові стратегії подолання труднощів. Стійкі люди використовують свої сильні сторони й системи підтримки, щоб долати труднощі та вирішувати проблеми [1].

Теорія резилієнсу стосується ідеї, як люди впливають на складні ситуації, такі як катастрофи, зміни, втрати й ризики, і як вони адаптуються до них. Ця теорія вивчалася в різних галузях, таких як психіатрія, людський розвиток, управління змінами. У цьому контексті резилієнс не є стабільними характеристиками (ці здібності можна розвивати й практикувати). Вони також мінливі, тому люди можуть проявляти більшу стійкість, коли зустрічаються з певним викликом, але більшу вразливість, коли мають справу з іншим стресором. Гнучкість, адаптивність і наполегливість допомагають людям розвивати життєстійкість, змінюючи певні думки та поведінку. Дослідження показують, що, якщо люди вірять, що інтелектуальні й соціальні навички можна розвивати й удосконалювати, їхня життєстійкість підвищується завдяки зменшенню стресової реакції на виклики та покращенню успішності [8].

Під поняттям психологічної стійкості дослідники схильні розуміти позитивну адаптацію, тобто здатність підтримувати чи відновлювати власне психічне здоров'я, ураховуючи труднощі, які переживаються [10].

На думку Е. Грішина, резильєнтність – це психологічний ресурс, який використовується для подолання стресу й адаптації до нових ситуацій, зумовлений регуляторними

здібностями (саморегуляція, гнучкість, самоконтроль, воля до успіху, активні копінгі), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, сенс життя, спрямованість на досягнення конкретних цілей, розвиненість духовних інтересів), емоційними (перевага позитивних емоцій, гарний настрій, уміння регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективна поведінка в дитинстві, гарне виховання, розвинені духовні інтереси) якостями та здатностями [2].

О. Романчук зазначає, що резильєнтність – це психологічна стійкість, здатність долати життєві виклики, зберігаючи психічне здоров'я й особистісну цілісність. Психологічна стійкість – це завжди про цінності та сенс. З нами правда, з нами Бог і з нами перемога. Ми боремося за свободу й за вільне майбутнє на нашій землі [6]!

В. Чернобровкін та О. Морозова розглядають резилієнс як здатність людей, що зазнали впливу потенційно важких і руйнівних подій (смерть близької людини, небезпечні для життя ситуації), зберігати відносно стабільний і здоровий стан, психологічне й фізичне благополуччя, успішно справлятися з дуже несприятливими ситуаціями, а також здатність до швидкої стабілізації й відновлення (або зростання) за несприятливих умов [11].

Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «резильєнтність особистості» у вітчизняній і зарубіжній психології дає змогу зробити висновок, що резильєнтність є потужним психологічним ресурсом, який визначає задовільний стан психічного здоров'я людини, мінімізує виникнення стресу та сприяє поступовій адаптації до нових умов життя після травми. Остання гарантує повноцінне функціонування особистості й визначається певними компонентами. До них належать [3]:

- адаптивні навички, такі як саморегуляція, стійкість, самоконтроль, прагнення до досягнень і позитивні стратегії подолання;

- когнітивні характеристики – оптимістичне сприйняття реальності, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, зосередженість на досягненні цілей;

- емоційний інтелект, здатність розпізнавати й контролювати свої емоції;

- соціально-поведінкові характеристики – належне виховання й соціалізація, добрі стосунки з дорослими, однолітками та друзями в дитинстві, сформований соціальний капітал.

Перед обличчям складних викликів сьогодні кожному з нас важливо розвивати риси, які забезпечують належний рівень життєстійкості. Резильєнтність сприяє високій адаптивності особистості, є потужним чинником забезпечення психологічного благополуччя й соціального успіху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»* : збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.

2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

3. Грубі Т.В. 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», 2022. С. 227–230.

4. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1 (1). С. 99–105.

5. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології* / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. Том 3 : Консультаційна психологія і психотерапія. С. 26–64.

6. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-u-chasy-vijny-individualnyj-ta-natsionalnyj-vymir/> (дата звернення: 14.04.2023).

7. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 73–78.

8. Станіславська Д.І. Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. *Перспективи розвитку сучасної психології* : збірник наукових праць. Переяслав : УГСП, 2022. Вип. 11. С. 237–242.

9. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.

10. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта. Серія «Теорія і практика. Психологія. Педагогіка»*. 2022. № 38 (2). С. 83–89.

11. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. № 5 (1). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 15.03.2023).

12. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата звернення: 20.04.2023).

13. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. *University of Texas at Arlington*. 2013. 118 p.

14. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity

to thrive after extremely aversive events? *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. № 1. P. 101–113.

15. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18. № 2. P. 76–82.

16. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*. 2005. Vol. 26. № 1. P. 399–419.

17. Hurley K. Young A. What Is Resilience? *Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises Reviewed*. 2022. July 14. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (дата звернення: 18.04.2023).

18. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71. P. 543.

19. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1 (3). P. 160–168.

20. Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*. 2005. № 60 (3). P. 261–262.

21. Masten A.S. *Ordinary magic: resilience in development*. Guilford Publications, 2014.

22. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.

23. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. P. 165.