

СЕКЦІЯ 3

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ФЕНОМЕН РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПАРАДИГМІ

THE PHENOMENON OF RESILIENCE IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL PARADIGM

У публікації приділено увагу проблемам, що пов'язані з фаховими дослідженнями феномену резильєнтності, зокрема ступеню розробленості даної проблематики в Україні. Феномен резильєнсу/резильєнтності є доволі вивченим у зарубіжній літературі про що свідчать результати пошуку на популярній серед дослідників зі всього світу платформі PubMed (за останні 10 років налічується понад 8 100 публікацій). Українські дослідники здебільшого апелюють саме до досвіду зарубіжних колег. Зазначено, що існуючі проблеми, пов'язані з цим поняттям, переважно фокусуються на специфіці перекладу, адаптації і тлумаченні. Проаналізовано та графічно проілюстровано, що серед захищених дисертаційних робіт в Україні за період 2014–2024 рр. на здобуття наукового ступеню як кандидата (доктора філософії), так і доктора наук поняття резильєнсу та резильєнтності зустрічається у незначній кількості (подекуди одиничні роботи залежно від наукової спеціальності). На противагу поняття стресостійкості, копіngu та копінг-стратегій, психологічної стійкості та життєстійкості, котрі зустрічаються у чисельній кількості робіт, пов'язаних із розмаїттям психологічних спеціальностей. Результатом проведеного контент-аналізу (кількісних і якісних його складників), що присвячені феноменам резильєнсу, резильєнтності та суміжних із ними понять (ураховуючи особливості вітчизняного психологічного дискурсу), встановлено, що поняття резильєнсу більше тяжіє до категорії особистісних рис на противагу поняттю «резильєнс», що пов'язано саме з процесом адаптації до стресових умов та несприятливих життєвих обставин.

Ключові слова: резильєнс, резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, контент-аналіз.

This publication focuses on issues related to the professional study of the resilience phenomenon, particularly the degree of its development in Ukraine. The phenomenon of resilience/resiliency is well-studied in foreign literature, as evidenced by search results on PubMed, a popular platform among researchers worldwide, which lists over 8,100 publications in the last ten years. This makes it logical that in their articles, Ukrainian researchers predominantly refer to the experience of their international colleagues. It is noted that the existing problems associated with this concept mainly focus on the specifics of translation, adaptation, and interpretation. An analysis and graphical illustration show that among the doctoral theses defended in Ukraine from 2014 to 2024, both for the degrees of Candidate of Science (Doctor of Philosophy) and Doctor of Science, the concepts of resilience and resiliency appear infrequently (sometimes in individual works depending on the scientific specialty). In contrast, concepts like stress resistance, coping, coping strategies, psychological resilience, and life resilience are found in numerous works across a variety of psychological specialties. The content analysis (both quantitative and qualitative components), dedicated to the phenomena of resilience, resiliency, and related concepts (considering the peculiarities of the national psychological discourse), established that the concept of resilience leans more towards being a category of personality traits, as opposed to the concept of resiliency, which is specifically associated with the process of adaptation to stressful conditions and adverse life circumstances.

Key words: resilience, resiliency, stress-resistance, hardiness, content analysis.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.5>

Чумаков В.О.

аспірант кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Вступ. Запит українського суспільства на психологічні знання пов'язаний із процесами та навичками адаптації до складних життєвих умов та подій, що є передумовою вивчення явища resilience, є цілком закономірним, головним чином, через зміни у соціально-політичному та економічному житті, котрі спричинило повномасштабне вторгнення з боку РФ. Вплив війни відчув на собі кожен українець. Тому виникає стрімка потреба в актуалізації досліджень, що стосуються резильєнсу (англ. resilience) та дотичних до нього понять. У міру накопичення емпіричних доказів на користь феномену резильєнсу/резильєнтності науковцям необхідно консолідувати висновки, пері-

одично визначаючи теми, які повторюються в методологічно різноманітних дослідженнях, на відміну від тих, що виявляються у відносно небагатьох випадках.

Виклад основного матеріалу. В україномовному науковому середовищі стан розробленості понять резильєнсу та резильєнтності доволі суперечливий.

Під час пошуку на платформі Google Scholar за запитом «резильєнс», використовуючи опцію пошуку (оглядові статті) та спеціальний діапазон із 2014 по 2024 р., на час проведення дослідження маємо результат у 16 посилань, за пошуковим запитом «резильєнтність» – 13 посилань. Під час пошуку фахових статей,

монографій, які не індексуються системою Google Scholar, проте індексуються системою Google, ситуація значно ліпша.

Однією з передумов дослідження слугувала проблема перекладу на українську мову англomовного поняття *resilience*, який перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість» [5], «резилієнс», «резильєнтність». А також проблема відсутності чіткого розуміння між співвідношенням понять резилієнсу та копінгу [1], адаптивного копінгу, копінг-стратегії та посттравматичного росту.

Варто зазначити, що дисертаційні дослідження, як правило, вирізняються глибшим рівнем дослідження проблеми, феномену, процесу, аніж фахові статті, передбачають емпіричну частину, у деяких випадках наявність прогностично значимої моделі, більшу оригінальність тексту та ін. Тому за для проведення кількісного й якісного контент-аналізу у другу чергу було вибрано платформу Національного репозитарію академічних текстів (далі – НРАТ) [7] для пошуку серед дисертаційних робіт за темами резильєнтності/резилієнсу та близьких за значенням термінів, на якій таких розміщено понад 168 тис.

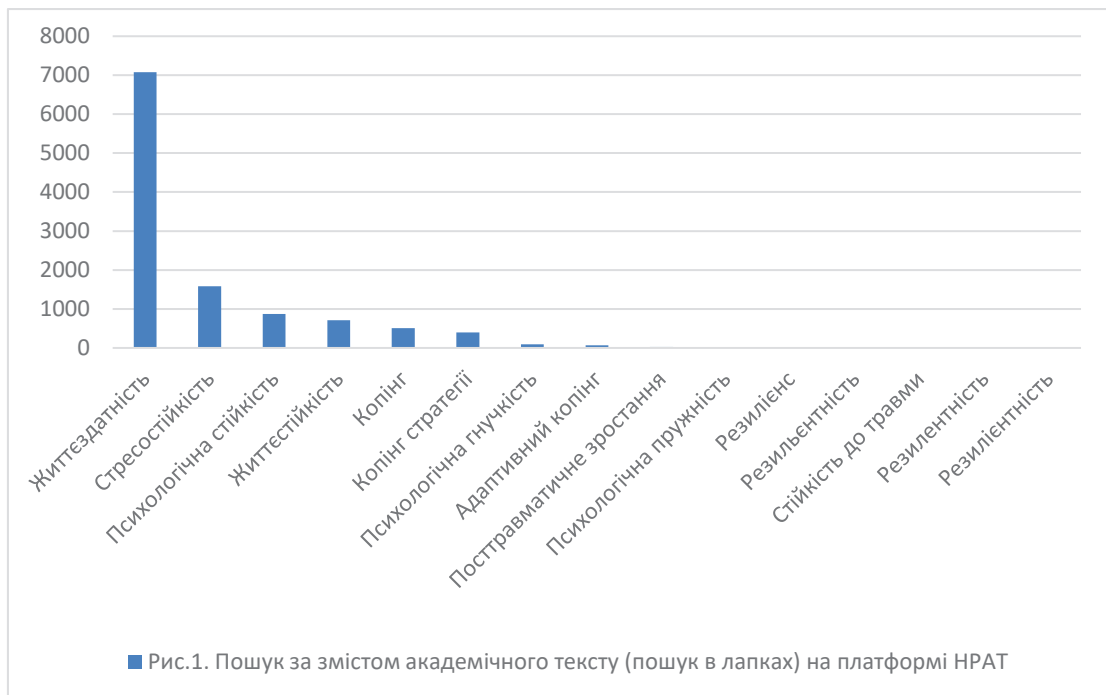
За допомогою функціоналу платформи НРАТ серед захищених дисертацій та їх авторефератів (анотацій) на здобуття наукового ступеню доктора наук, кандидата наук (доктора філософії) було проаналізовано роботи в період від 1 січня 2014 р. по 25 квітня 2024 р., тобто за останні майже 10 років і 4 місяці. Використовувалися

такі опції розширеного пошуку: за темою та/або назвою академічного тексту та за змістом академічного тексту. Для більш валідних результатів у разі пошуку терміна та/або семантичного конструкту пошуковий запит брався в лапки. Також слід зазначити, що за умови низької специфічності терміна або семантичного конструкту окремою опцією був пошук серед наукових спеціальностей у психологічних науках та лише за наявності доступу до повного тексту дисертаційних досліджень. Використовувалися коди спеціальностей (19.00.01–19.00.11, 053, 225).

Пошук україномовних дисертаційних досліджень відбувався за вибраними ключовими словами, тобто за термінами та семантичними конструктами, такими як: «резилієнс», «резильєнтність», «резилентність», «резилієнтність», «психологічна гнучкість», «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість», «стійкість до травми», «життестійкість», «життєздатність», «копінг», «копінг-стратегія», «адаптивний копінг», «посттравматичне зростання», загалом 15.

Результати пошуку дали такі результати. Дослідження частоти уживаності зазначених термінів та семантичних конструктів серед дисертаційних робіт зображено на рис. 1.

Загалом, використовуючи опцію пошуку за змістом академічного тексту (пошук у лапках), як зазначено на рис. 1, перша п'ятірка сформована термінами: «життєздатність», «стресостійкість», «психологічна стійкість», «життєстійкість» та «копінг». Оскільки дана діаграма дає змогу лише побачити кількість документів, у яких присутні зазначені терміни, вини-



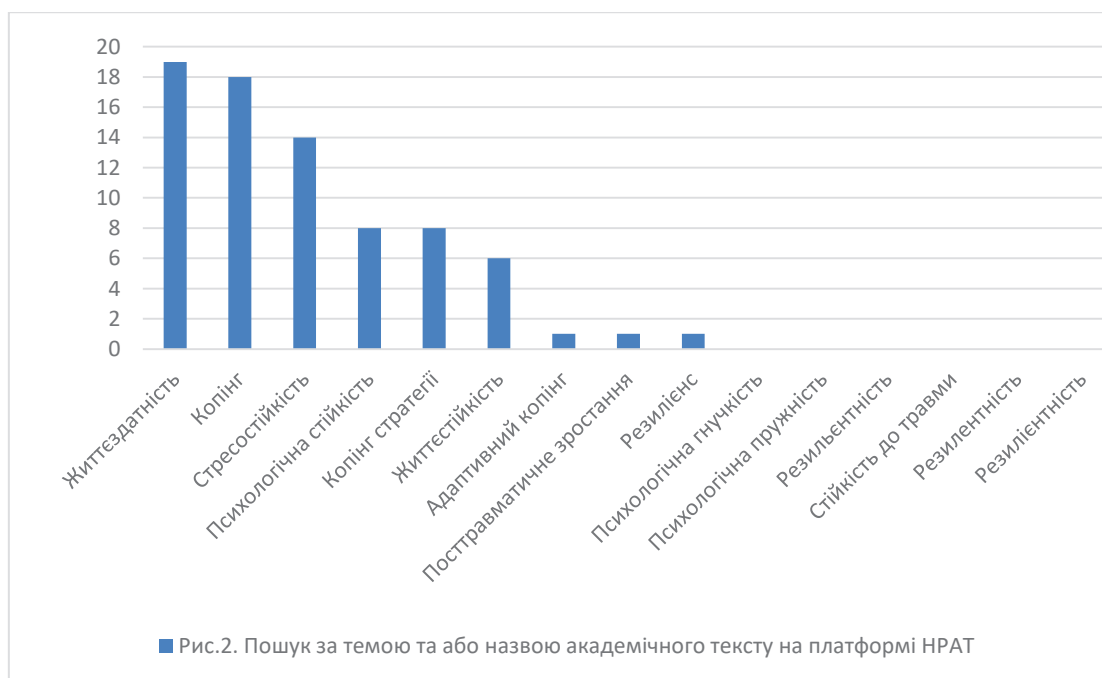
кає потреба застосувати додаткові критерії пошуку.

Застосовуючи опцію пошуку за темою або назвою академічного тексту на платформі НРАТ за останні 10 років і 4 місяці, можна з'ясувати, що існує лише одна захищена дисертаційна робота, що містить у назві феномен резилієнсу. Робіт, що містять у назві феномени «резильєнтність», «резилентність», «резилієнтність», не виявлено.

Найуживанішими терміном, що зустрічається серед дисертаційних досліджень за назвою та/або темою академічного тексту, є поняття «життєздатність», яке зустрічається 19 разів, із другого по п'яте місце – відповідно «копінг», «стресостійкість», «копінг стратегії», «психологічна стійкість». Популярність інших термінів та семантичних конструктів наведено на рис. 2.

Стратегія з пошуком слів «резилієнс», «резильєнтність», «резилентність», «резилієнтність» за змістом академічного тексту (пошук у лапках) дала не набагато кращий результат. Поняття резилієнсу та резильєнтності зустрічається лише в трьох документах. Поняття «резилентності» та «резильєнтності» – лише по разу.

За умови пошуку за змістом академічного тексту (пошук у лапках серед категорій психологічних наук) поняття резилієнсу зустрічається лише у двох документах, тоді як поняття резильєнтності, резилентності – також лише по разу. Найуживанішим терміном за зазначеними критеріями є «стресостійкість» (423 документа), на другому та третьому місцях – поняття «копінг» та «копінг-стратегії» (341 та 286 документів), на четвертому і п'ятому – «психологічна стійкість», «життєстійкість» (204 та 194 документа).



Докладніше з кількісним розподілом за частотою уживаності термінів та семантичних конструктів можна ознайомитися на рис. 3.

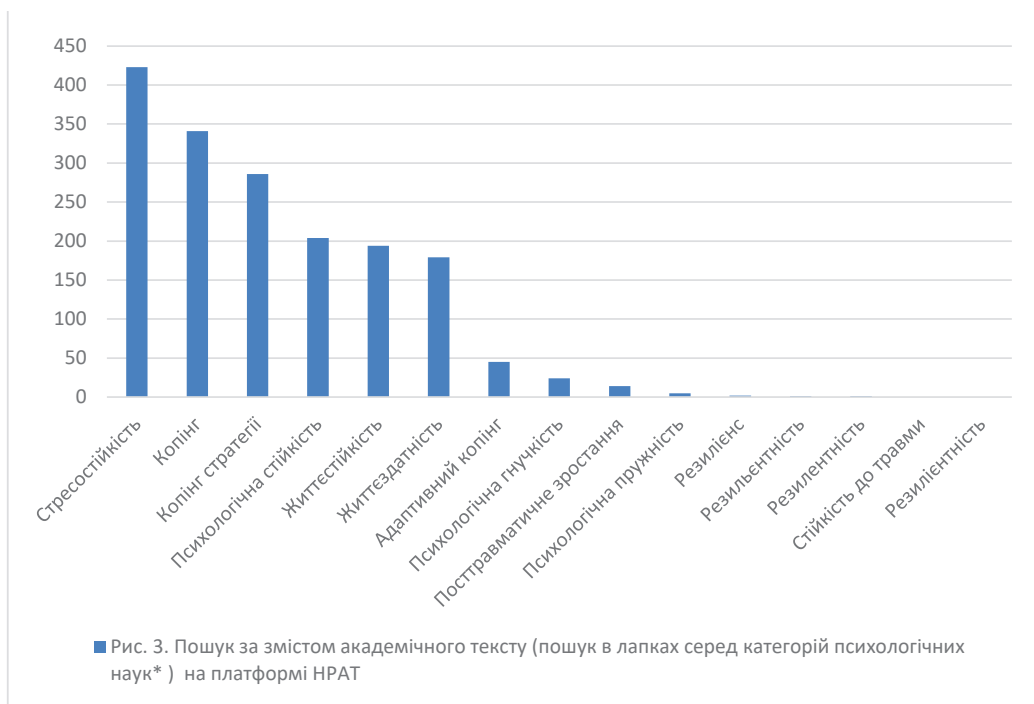
Поглиблюючи пошук, серед категорій психологічних наук (19.00.01–19.00.11, 053, 225)* поняття стресостійкості та копінг-стратегій, психологічної стійкості та життєстійкості зустрічаються найчастіше серед захищених робіт із наукової спеціальності «педагогічна та вікова психологія», термін «копінг» – у спеціальностях «загальна психологія», «історія психології».

Звертає на себе увагу той факт, що перераховані терміни та семантичні конструкти не

зустрічаються взагалі серед робіт із наукової спеціальності «психофізіологія».

Виходячи із зазначених діаграм, можна дійти висновку, що серед категорій психологічних наук більшість українських дослідників у дисертаційних роботах тяжіють до вивчення таких понять, як «стресостійкість», «копінг», і дотичних до нього термінів, а також до термінів «психологічна стійкість» та «життєстійкість». Серед дисертаційних робіт поняття резилієнсу та резильєнтності (з різними варіаціями написання) зустрічаються в одиничних випадках.

Якщо звернутися до платформи PubMed, кількість публікацій із темою та назвою, що



містять поняття резилієнсу/резильєнтності, за запитом resilience, psychological resilience, застосовуючи фільтри пошуку (Abstract, Free Full Text, Full Text) у період від 2014 по 2024 р., то на момент проведення дослідження отримуюмо понад 8 100 результатів із таким розподілом публікацій по роках (рис. 4).

Згідно з наведеними у цьому дослідженні діаграмами, можемо зробити висновок про те, що феномен резилієнсу/резильєнтності в Україні на рівні дисертаційних робіт вивчено недостатньо або вивчався через призму інших понять.

Якісний аналіз термінів передбачав пошук серед фахових статей, посібників, монографій, словників та інших джерел, що мають високу релевантність (співпадіння за ключовими словами та відповідність зазначеній темі) та індексуються пошуковою системою Google.

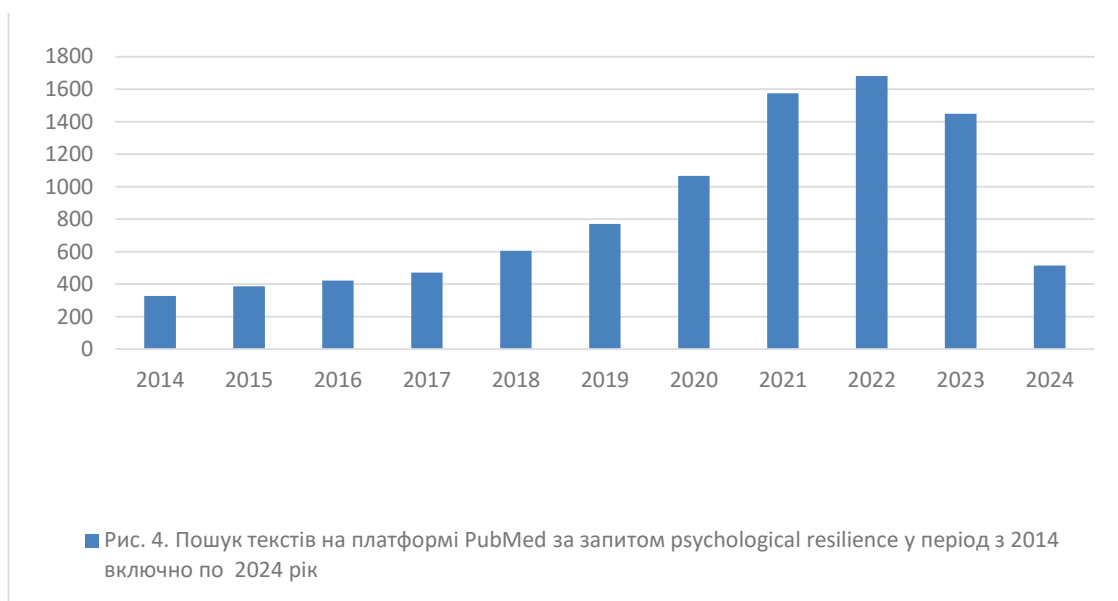
Варто зазначити, що термін «резилієнс» перекладається з англійської мови, як стійкість. У документі Всесвітньої організації охорони здоров'я за назвою Health Promotion Glossary of Terms 2021 [12] дефініція «резилієнс» означає процеси та навички, які призводять до позитивних результатів для здоров'я окремих осіб та спільнот у відповідь на негативні події, серйозні загрози та небезпеки (переклад автора).

Американська психологічна асоціація визначає резилієнс як процес і результат адаптації до важких або складних життєвих обставин, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх та внутрішніх вимог (переклад автора)

[11]. В україномовних фахових статтях, монографіях, посібниках та довідниках поняття резилієнсу/резильєнтності перекладають, операціоналізують та тлумачать також по-різному.

Спираючись на ґрунтовне і часто цитоване дослідження Д. Асонова, О. Хаустової, проведене у 2019 р., передусім термінологічний зміст та значення резилієнсу українські дослідники характеризують як процес та певну здатність, у другу і третю чергу – як стійкість до стресового впливу, та позитивну адаптацію, далі, як повернення до попереднього стану, відновлення, і порівняно невелика кількість дослідників розглядає резилієнс як особистісну рису та або властивість [1].

Резилієнс-довідник за авторством О.М. Кокуна та Т.І. Мельничук зазначає відмінність у змісті понять резилієнсу (resilience) та резильєнтності (resiliency). Різниця полягає у тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю [5]. Технічно складно встановити, коли термін «резильєнтність» уперше з'явився в україномовній фаховій літературі. Проте слід зазначити, що словник американської психологічної асоціації не дає визначення поняття resiliency, як і зазначений словник ВООЗ. Натомість поняття resiliency зустрічається серед опублікованих праць на платформі PubMed, але перекладається так, як і resilience, тобто стійкість, що вказує на відсутність етимологічної різниці. Г.П. Лазос, посилаючись на А. Masten, що коли йдеться про сталу особистісну рису, пропонує використовувати термін resiliency, а коли досліджується сам процес реагування на стресові події, – resilience [7].



У дослідженні Л.В. П'яньківської використовується інтегративний підхід до дослідження поняття резильєнтності, у якому воно виступає одночасно як складний, багатовимірний комплекс особливостей людини, а також як здатність особистості витримувати виклики життя, успішно адаптуватися й продовжувати розвиватися у складних і небезпечних умовах [8].

Можна припустити, що відмінність між поняттями «резилієнс» та «резильєнтність» закономірно з'явилася через граматичні особливості української мови, що спочатку створило, а згодом і вирішило смислову плутанину. Це повертає нас до думки, що, як правило, поняття резилієнсу у вітчизняній літературі пов'язують саме з процесом адаптації або пристосування, певною здатністю, тоді як резильєнтність пов'язують саме з особистісними рисами, властивостями або навичками. Резильєнтність – це властивість особистості, яку можна розвивати та вдосконалювати [4].

Ураховуючи зазначене, можна дійти висновку, що в англійській літературі головна відмінність у чисельних дослідженнях, пов'язаних із резилієнсом/резильєнтністю, полягає саме у концептуалізації, структурі та підходах до дослідження, а поняття resilience та resiliency зазвичай не розмежовуються. Однією з умов за для попередження термінологічної невідповідності є надання чіткого робочого визначення резильєнтності в кожній публікації за цією темою [9].

Дослідження Г.П. Лазос дали змогу хронологічно систематизувати вивчення резильєнтності у західній психологічній парадигмі і поділити їх на так звані чотири хвилі, що охоплюють період від 1990 по 2014 р. Перша хвиля досліджень присвячена опису резильєнтних якостей

людини та інших систем самопідтримки та ресурсів. Друга хвиля досліджень сфокусована на описі процесів резильєнтності (резильєнтність розглядається як процес подолання стресових ситуацій та життєвих негараздів). Третя хвиля охоплює дослідження питання вродженності резильєнтності, четверта – присвячена мультирівневому аналізу (інтеграції психологічних даних із даними інших наук), що здатні диференціювати хімічні та генетичні відмінності, які можуть служити захисними факторами чи факторами вразливості [6].

О. Чиханцова, спираючись на дослідження (Cherry, 2022), пропонує таку типологію резильєнтності, виділяючи фізичну резильєнтність у сенсі здатності відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм; психічну резильєнтність – як здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; емоційну резильєнтність – як здатність регулювати емоції під час стресу та соціальну резильєнтність, що передбачає здатність груп після важких ситуацій [10].

Беручи до уваги результати теоретичного аналізу Е.О. Грішина, запропоновано розглянути феномен резильєнтності у трьох площинах: як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копію та як адаптаційно-захисний механізм [3].

Резильєнтність є багатовимірною змінною, що складається з психологічних і диспозиційних атрибутів, таких як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура особистості [2].

Висновки. Кількісний аналіз поняття резильєнтності/резилієнсу та семантично близьких конструктів здійснений на платформі Національного репозитарію академічних текстів демонструє, що в Україні за понад останні

10 років є мізерна кількість захищених дисертаційних досліджень на здобуття ступню як кандидата наук (доктора філософії), так і доктора наук, у назві/ темі або змісті академічного тексту яких фігурують поняття резилієнсу/ резильєнтності та інших варіацій написання цих слів.

Натомість відносно популярними серед дисертаційних робіт у наукових спеціальностях, пов'язаних із психологічними науками (коди спеціальностей 19.00.01–19.00.11, 053, 225)*, є стресостійкість, копінг, копінг-стратегії, психологічна стійкість та життєстійкість. Це може свідчити про те, що на рівні дисертаційних досліджень феномен резильєнтності або вивчений недостатньо, або вивчався через призму інших понять. На платформі PubMed поняття «резилієнс» за запитом *resilience*, *psychological resilience* за період останніх 10 років фігурує у чисельній кількості досліджень, що з розподілом по роках продемонстровано на рис. 4.

Зважаючи на зазначені у цьому дослідженні в україномовних та перекладених на українську мову джерел визначення, типологію, підходи, особливості перекладу та адаптації термінів «резилієнс/резильєнтність», пропонується у подальших дослідженнях урахувати, що попри спроби операціоналізувати даний феномен чіткого розмежування між цими поняттями немає, уваги потребують саме зазначені у публікації інтерпретація та коректність перекладу, якщо за основу дослідження береться концептуалізоване поняття з англійської мови.

У кожному дослідженні той чи інший учений сам вибирає «широту» або «межу» поняття, відповідно до котрого формалізуються компоненти, будуються структура, теоретична модель та інші атрибути досліджуваного явища. Ретроспективно можна констатувати, що в українській фаховій спільноті попри варіації тлумачень поняття резилієнтності більше тяжіє до категорії особистісних рис на противагу поняттю «резилієнс», що пов'язано саме з процесом адаптації до стресових умов та несприятливих життєвих обставин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Афузова Г., Найдюнова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 101.
3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 01.05.2024).
4. Дубінін Д. Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус*. 2024. № 53. С. 179. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/30.pdf> (дата звернення: 24.04.2024).
5. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : посібник. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. № 14. С. 26–64.
7. Національний репозитарій академічних текстів. URL: <https://nrat.ukrintei.ua/> (дата звернення: 23.04.2024).
8. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633) (дата звернення: 01.05.2024).
9. Хамініч О. Апробація *communityresiliencemodel™* у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1. № 46. С. 129. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1> (дата звернення: 09.04.2024).
10. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : посібник. Київ : Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 2022. 128 с.
11. American psychology association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 23.04.2024).
12. Health promotion glossary of terms 2021. Geneva : World Health Organization, 2021. 44 p. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1> (date of access: 09.04.2024).