

СЕКЦІЯ 2

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ

RESILIENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES

Статтю присвячено теоретичному аналізу резильєнтності, а також теоретико-методологічним підходам до дослідження цього феномена у психології. Резильєнтність розглядається як здатність індивідів не лише адаптуватися до складних та кризових ситуацій, а й відновлюватися після них, досягаючи позитивних результатів, що зумовлює особливу увагу до цього феномена у сучасних психологічних дослідженнях. У статті проаналізовано різні підходи до розуміння резильєнтності, зокрема біологічні, психологічні та соціальні аспекти. У контексті біологічного підходу досліджуються генетичні чинники і нейрофізіологічні процеси, які можуть впливати на стійкість людини до стресу. Психологічний аспект розглядає внутрішні ресурси індивіда, насамперед особистісні характеристики, що сприяють розвитку резильєнтності (внутрішній локус контролю, оптимізм, емоційна стабільність та ін.). Соціальний аспект підкреслює роль соціального оточення та підтримки, що є важливими чинниками у процесі відновлення та адаптації особистості. Розглянуто основні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності, серед яких – особистісні характеристики, соціальна підтримка, стратегії подолання стресу та адаптивні механізми, які дають змогу індивіду ефективно справлятися з викликами. Особливу увагу приділено конструктивістському підходу, який акцентує на важливості активної ролі індивіда у процесі подолання труднощів та відновлення. Цей підхід розглядає резильєнтність як динамічний процес, що передбачає взаємодію особистісного та соціального чинників. Теоретичні моделі резильєнтності розглядаються у контексті сучасних досліджень, де вони аналізуються з різних точок зору, включаючи біологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на здатність людини адаптуватися до складних обставин і ефективно долати стресові ситуації.

Ключові слова: резильєнтність, психологічні дослідження, теоретико-методологічні підходи, стрес, адаптація, соціальна підтримка, стратегії подолання.

The article is dedicated to the theoretical analysis of resilience, as well as theoretical and methodological approaches to studying this phenomenon in psychology. Resilience is considered the ability of individuals not only to adapt to challenging and crisis situations but also to recover from them, achieving positive outcomes, making this phenomenon central in contemporary psychological research. The article analyzes various approaches to understanding resilience, including biological, psychological, and social aspects. The biological approach includes the study of genetic factors and neurophysiological processes that may influence stress resilience. The psychological aspect considers the individual's internal resources, such as personality traits that contribute to resilience development, for example, internal locus of control, optimism, and emotional stability. The social aspect emphasizes the role of social environment and support as important factors in the process of recovery and adaptation. The main factors influencing the development of resilience are examined, including personality traits, social support, coping strategies, and adaptive mechanisms that enable individuals to effectively deal with challenges. Special attention is given to the constructivist approach, which highlights the importance of the individual's active role in overcoming difficulties and recovery. This approach views resilience as a dynamic process that involves the interaction between personal and social factors. Theoretical models of resilience are considered in the context of modern research, where they are analyzed from different perspectives, including biological, psychological and social factors that affect a person's ability to adapt to difficult circumstances and effectively cope with stressful situations.

Key words: resilience, psychological research, theoretical and methodological approaches, stress, adaptation, social support, coping strategies.

УДК 159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.2>

Дзюнь Х.Б.

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

У сучасній психології резильєнтність стала однією з ключових проблем наукових досліджень, особливо в умовах глобальних криз, таких як економічні потрясіння, війни та пандемії. Резильєнтність відображає здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них, що сприяє збереженню і підтримці психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Мета статті – проаналізувати теоретико-методологічні підходи до дослідження резильєнтності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Вивчення резильєнтності допомагає розробити ефективні стратегії соціальної та психологічної підтримки людей в умовах стресу та кризових ситуацій.

Термін «резильєнтність» був запозичений із фізики, де він позначає здатність матеріалу

відновлювати свою початкову форму після деформації. У психології цей термін відображає здатність людини відновлювати нормальне та повноцінне життя у складних життєвих обставинах. Одне з найпоширеніших визначень цього поняття належить Ф. Лозелю, який описує резильєнтність як здатність до відновлення та адаптації в умовах стресу і травм [1].

Історичні корені теорії резильєнтності сягають середини ХХ ст. Цей період ознаменувався дослідженнями З. Фрейда, А. Фрейд, К. Холла і Г. Ліндцея, які розглядали резильєнтність як захисний механізм несвідомого, але сам термін не вживали.

Перші дослідження резильєнтності провели Е. Вернер та Р. Сміт, які вивчали дітей на острові Гаваї протягом тридцяти років. Їхні спостереження показали, що, незважаючи на негативні чинники, такі як бідність, постійний стрес і генетичні захворювання, третина дітей змогла адаптуватися до складних умов і досягти успіху. Ці діти демонстрували високу «еластичність психіки», що стало основою для визначення резильєнтності як здатності протистояти життєвим труднощам [13].

Подібні дослідження проводив М. Руттер, який вивчав дітей із сімей, де матері страждали на шизофренію. Учений увів поняття «позитивна адаптація», яке описувало здатність матерів спокійно реагувати на стрес, що впливав на їхніх дітей. М. Руттер також вивчав роль шкільного середовища, яке сприяло формуванню позитивної мотивації у дітей та їх сприйняттю світу. Дослідник наголошував, що генетичні чинники часто визначають індивідуальні відмінності у розвитку особистості [12].

У подальших дослідженнях науковці А. Мастен та А. Антоновський зосередили свою увагу на дослідженні захисних механізмів та адаптаційних стратегій, що допомагають особистості ефективно долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу. Вони підкресливали, що життєві цінності, переконання, а також особисті смисли мають вирішальне значення у стабілізації психічного благополуччя, оскільки саме вони формують основу для розуміння людиною свого місця у світі, надають їй сенс існування та мотивують до подолання життєвих труднощів. Дослідники також зазначали, що міцність соціальних зв'язків та підтримка з боку оточення є критично важливими чинниками для розвитку адаптаційних можливостей та підвищення загальної стійкості особистості в умовах стресу [9].

На межі ХХ та ХХІ ст. дослідники звернули увагу на вплив зовнішніх чинників, зокрема сімейного та соціального середовища, на розвиток резильєнтності. Наприклад, дослідження, проведене на базі Search Institute у Канаді, виявило, що студенти вважають важливими для резильєнтності як внутрішні

(моральні та етичні цінності), так і зовнішні (підтримка, соціальна компетентність) чинники [6].

Із початку ХХІ ст. резильєнтність стала вивчатися й у контексті дослідження екологічних чинників. Так, Ю. Бронфенбреннер обґрунтував вплив екологічного середовища на розвиток особистості, а Ф. Мотті-Стефаніді та її колеги з Афінського університету, досліджуючи вплив економічної кризи на адаптацію молоді, дійшли висновку, що на резильєнтність особистості впливають не лише соціальні, а й економічні чинники [10].

Пандемія COVID-19 та війна в Україні призвели до появи нових психологічних досліджень. Аналіз наукових джерел із проблеми дослідження показав, що сучасні дослідники використовують низку термінів, пов'язаних із резильєнтністю, зокрема такі: «стресостійкість», «життєстійкість», «відновлення після втрати». Це пов'язано зі складністю феномена резильєнтності та спробами його концептуалізації і змістового визначення. Сучасні дослідники здебільшого розглядають резильєнтність як здатність людини амортизувати вплив стресових чинників через актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів. При цьому увагу багатьох дослідників привертає не лише трактування сутності цього феномена, а й становлення та вивчення проблеми резильєнтності особистості в історії наукової думки.

Г.П. Лазос виокремлює такі основні етапи дослідження резильєнтності особистості [2]:

1) перший етап (1990 р.) – увага дослідників фокусується на феноменологічному описі резильєнтних якостей особистості та адаптаційних механізмів;

2) другий етап (2002 р.) – вивчення резильєнтності як динамічного процесу, що сприяє адаптації людини до стресу та реінтеграції після травм;

3) третій етап (2012 р.) – визнання внутрішньої мотиваційної сили особистості, що допомагає подолати виклики та сприяє психологічному зростанню;

4) четвертий етап (2014 р.) – характеризується мультидисциплінарним підходом, який урахує нейробіологічні, біохімічні та генетичні чинники, що впливають на адаптацію індивідів до стресових ситуацій та їх здатність до відновлення після травматичних подій. Цей підхід допомагає глибше розуміти механізми резильєнтності та розробляти ефективніші стратегії підтримки психічного здоров'я.

Аналіз теоретичних підходів до визначення поняття «резильєнтність» показав, що науковці трактують його з різних дослідницьких позицій.

М. Руттер визначає резильєнтність як феномен взаємодії захисних чинників ризику, індивідуальних, сімейних та соціокультурних впливів [12].

Р. Неман визначає резильєнтність як здатність людини адаптуватися до різних життєвих обставин, зокрема у випадках трагедій, травм, труднощів і постійних стресових ситуацій [11].

Згідно з К. Болтон, резильєнтність можна розглядати як гіпотетичний комплекс захисних чинників, які допомагають людині уникати дезадаптації після впливу стресових подій [6].

С. Фергус і М. Цімерман визначають резильєнтність як процес, що включає подолання негативних наслідків травматичних подій, успішне опанування їхніх наслідків, а також уникнення ризикових і негативних траєкторій життя та розвитку [8].

Е. Мастен характеризує резильєнтність як здатність динамічних систем, будь то проявлена чи потенційна, адаптуватися до порушень, що загрожують її нормальному функціонуванню, життєздатності або розвитку; це позитивна адаптація або розвиток у відповідь на негативні впливи [9].

Вітчизняні науковці також зробили важливий внесок у дослідження феномену резильєнтності, додаючи нові розуміння та підходи до вивчення цього поняття. Так, зокрема, О.М. Хамініч зазначає, що резильєнтність може розглядатися як особистісна характеристика або як динамічний процес, акцентуючи на важливості дослідження цього феномена в контексті адаптації та саморегуляції. К.А. Іванова та О.О. Шумило визначають резильєнтність як здатність успішно переносити негативні впливи та демонструвати гнучкість у стресових ситуаціях [5].

Г.П. Лазос розглядає резильєнтність як здатність до побудови нормального життя в умовах, які можуть бути складними [2]. Є.О. Грішин виокремлює три ключові аспекти цього феномена: пошук людиною життєвих ресурсів, гнучкі когнітивні та емоційні відповіді на життєві події та механізм адаптації до викликів [2].

Отже, теоретичний аналіз поняття «резильєнтність» показує, що у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі це поняття розглядається як здатність індивіда ефективно пристосовуватися й відновлюватися після складних або стресових ситуацій; здатність людини до життєздатності та життєстійкості. Різні підходи до визначення цього поняття підкреслюють його багатогранність та складність, вимагаючи урахування як особистісних характеристик, так і процесуальних аспектів у дослідженні резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність є багатограним явищем, яке пов'язане з особистісними, міжособистісними та суспільними аспектами. Вона розвивається у процесі життєдіяльності особистості і відображає здатність психіки відновлюватися після негативних стресових впливів. Залежно від фокусу дослідження та

теоретико-методологічних підходів одні вчені (Р. Неман, К. Болтон, О.М. Хамініч) розглядають резильєнтність як особистісну властивість, інші (М. Руттер, С. Фергус, М. Цімерман, Ф. Лозель, Г. П. Лазос та ін.) – як динамічний процес. Разом із тим, учені дотримуються спільної думки, що резильєнтність відіграє ключову роль у формуванні та розвитку пост-травматичного стресового зростання особистості.

Аналіз теоретичних моделей резильєнтності показав, що вчені виокремлюють різні складники у її структурі.

Заслуговує на увагу теоретична модель резильєнтності, розроблена Г.П. Лазосом. Дослідник виокремлює три ключові компоненти [2]: чинники ризику, захисні чинники та чинники уразливості. Ці компоненти визначають здатність людини адаптуватися до складних ситуацій та долати стрес.

Теоретична модель, розроблена науковцями Г. Річардсон, К. Болтон та Е. Мастен, визначає чотири основні фази процесу резильєнтності [9]:

1) конфронтація з чинниками ризику. Людина стикається з травматичними подіями або несприятливими умовами, які загрожують її благополуччю. До цих чинників можуть належати природні катастрофи, війни, бідність, втрати, насильство та інші стресори;

2) активація захисних чинників і чинників уразливості. На цьому етапі мобілізуються як особистісні ресурси, такі як відповідальність і самооцінка, так і зовнішні джерела підтримки, наприклад допомога від родини та громади. Захисні чинники сприяють стійкості, тоді як чинники уразливості підвищують ризик дезадаптації;

3) взаємодія між захисними чинниками та чинниками уразливості відіграє центральну роль у процесі резильєнтності. Саме цей етап визначає, чи зможе людина подолати труднощі та ефективно адаптуватися до нових умов. Від того, як захисні чинники компенсують або послаблюють вплив чинників уразливості, залежить здатність людини зберегти стійкість і досягти позитивних змін у складних життєвих ситуаціях;

4) у результаті взаємодії різних чинників процес резильєнтності може призвести або до стійкої адаптації та розвитку (резильєнтності), або до дезадаптації, що може виявлятися у формі тривожності, депресії чи інших розладів.

Процесуальна модель резильєнтності, розроблена Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер, аналізує можливі результати відновлення після стресових ситуацій. Автори цієї моделі виділяють чотири основні шляхи реінтеграції, що можуть виникати у відповідь на стресові чинники [2]:

– резильєнтне відновлення: особистість не тільки долає труднощі, а й досягає нового рівня розуміння та зростання, що сприяє формуванню стійкості до майбутніх викликів;

– повернення до попереднього стану: відновлення до стану стабільності без значних змін. Однак такий тип відновлення не завжди можливий, особливо у разі серйозних утрат, як-от втрата фізичного здоров'я чи близьких людей;

– відновлення з втратами: цей шлях характеризується втратою мотивації та надії, що може призвести до часткової дезадаптації;

– дисфункціональна реінтеграція: у разі серйозного стресу людина може вдатися до деструктивної поведінки або негативних механізмів подолання, що вимагає психотерапевтичного втручання.

Слід зазначити, що автори цієї моделі чітко розмежовують резильєнтне відновлення та повернення до попереднього стану, підкреслюючи, що процеси відновлення можуть бути багатовимірними і тривати від кількох секунд до багатьох років.

Загалом резильєнтність є багатограним процесом, який включає як особистісні зміни, так і можливість повторних викликів і нових фаз адаптації. Вона забезпечує підтримку особистості у різних складних життєвих ситуаціях, особливо в умовах впливу стресових чинників.

На думку Д. Хелерстейн, на розвиток резильєнтності впливають такі чинники, як оптимізм, моральність, альтруїзм, віра, почуття гумору, соціальна підтримка, готовність зустріти страх, смисл та мета, а також освіта, які сприяють розвитку резильєнтності.

К. Черрі виокремлює такі типи резильєнтності [7]: фізична – здатність організму відновлюватися після фізичних навантажень або хвороб; психологічна – адаптація до змін і невизначеності; емоційна – контроль емоцій у стресових ситуаціях; соціальна – здатність спільнот відновлюватися після складних ситуацій через спільну роботу.

Таким чином, резильєнтність є складним і багатограним феноменом, який об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Дослідники розглядають резильєнтність, з одного боку, як особистісну рису, з іншого – як динамічний процес, що варіюється залежно від теоретичних підходів і контексту дослідження.

Вивчення та аналіз наукових джерел із проблеми дослідження дали змогу внести певні доповнення та уточнення до змістового визначення поняття «резильєнтність». Ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості чинити опір стресу та ефективно відновлюватися після нього, тобто як адаптаційно-захисний механізм, що дає змогу протистояти стресовим чинникам, адаптуватися після психотравми,

відновлювати життєстійкість і зберігати психічне здоров'я та особистісну цілісність.

Аналіз резильєнтності є багатограним процесом, що охоплює різноманітні аспекти людської здатності адаптуватися до життєвих труднощів. Вивчення резильєнтності включає розгляд біологічних чинників, таких як генетичні та нейрофізіологічні особливості, які впливають на індивідуальні реакції на стрес. Психологічні ресурси, зокрема оптимізм, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції, також відіграють ключову роль у формуванні стійкості. Важливим аспектом є соціальні умови, такі як підтримка з боку сім'ї, друзів та громади, які сприяють посиленню адаптивних механізмів і допомагають людині відновлюватися після травматичних подій.

Конструктивістський підхід до розуміння резильєнтності підкреслює активну участь індивіда в подоланні труднощів, розглядаючи резильєнтність як динамічний процес, що залежить від взаємодії між особистісними характеристиками та соціальними чинниками. Цей підхід визнає, що здатність до адаптації не є статичною рисою, а постійно розвивається в процесі життєвого досвіду, де індивіди навчаються використовувати свої ресурси та підтримку ззовні для ефективного подолання стресів.

Дослідження резильєнтності пройшло значний розвиток, починаючи від феноменологічного опису і вивчення захисних механізмів, що захищають психіку від негативних впливів, до більш складних моделей, які включають внутрішні мотиваційні сили і мультидисциплінарні підходи. Це означає, що сучасні дослідження резильєнтності враховують не лише психологічні аспекти, а й нейробіологічні, біохімічні та генетичні чинники, які разом формують здатність людини до відновлення й адаптації.

В умовах сучасних глобальних криз, таких як пандемія COVID-19 і війна в Україні, резильєнтність набуває особливого значення. Виникає необхідність в оновлених підходах до дослідження резильєнтності, зокрема у контексті її ролі у подоланні кризових ситуацій і тривалих стресових впливів. Розроблення ефективних стратегій підтримки, що враховують індивідуальні особливості, соціальні зв'язки та екологічні умови, стає ключовим завданням для забезпечення психологічного благополуччя. Такі стратегії можуть включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня соціальної підтримки, а також формування адаптивних способів подолання стресу, які сприяють зміцненню психічної стійкості та забезпечують довгострокове збереження здоров'я в умовах невизначеності та змін.

Перспективою подальших наших досліджень є вивчення психологічних умов розвитку резильєнтності студентської молоді у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О.Л. Арттерапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3(29). С. 40–47.
2. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
3. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023.
4. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. С. 225–228.
5. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.
6. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. P. 118.
7. Cherry K., Mattiuzzi P.G. *The Everything Psychology Book: Explore the human psyche and understand why we do the things we do* Paperback November 16, 2010.
8. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. P. 399.
9. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*. 2011. № 23. P. 493–506.
10. Minkler M., Wallerstein N., Wilson N. Improving health through community organization and community building. *Health Behavior and Health Education*. 2008. № 3. P. 287–312.
11. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
12. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. № 147. P. 598–611.
13. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.