

**О. О. Швець**, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня, групи ПМ-21-Г1 спеціальності 053 «Психологія» ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна

*Науковий керівник:*

**Я. В. Сухенко**, доцент кафедри психології та особистісного розвитку, ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», кандидат психологічних наук, м. Київ, Україна

## ЕВОЛЮЦІЯ УЯВЛЕНЬ І КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ У РОЗУМІННІ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

*Актуальність дослідження.* Епоха нової невизначеності містить багато викликів для психічного стану людини. Війна робить виклики надзвичайними, тому проблема збереження психічного здоров'я стоїть безпрецедентно гостро, особливо для тих, хто опинився у ситуаціях травми і хронічного стресу. Дорослі люди схильні демонструвати *стійкість і адаптацію* до стресової або екстремальної ситуації. Одним із проявів такої стійкості є *резильєнтність*.

Вивчення особливостей та спроможності людини до психологічної адаптації за травматичних несприятливих обставин може допомогти у створенні й розробці спеціальних технік для психопрофілактики та збільшення резильєнтності, а також для розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації.

*Мета дослідження:* проаналізувати еволюцію уявлень і концептуальних підходів у розумінні феномену резильєнтності особистості.

*Ступінь розробленості проблеми.* Концепцію резильєнтності досліджували та формулювати її теоретичну базу К. М. Connor, J. R. Davidson, G. Richardson [4, 8] та багато ін. За останній час науковцями К. Bolton, A. Masten [3, 7] та іншими було створено велику емпіричну базу

дослідження феномену резильєнтності, теоретико-методичні моделі, описане їх практичне застосування, виявлено співвідношення між резильєнтністю та захисними механізмами, емоційним інтелектом, впевненістю у своїй ефективності, самооцінкою, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером стосунків тощо.

Теоретико-методологічну основу дослідження особливостей стресостійкості складають концепції таких зарубіжних учених: Р. Лазарус, Г. Сельє, та вітчизняних учених, науковців і практиків, проте проблему не можна вважати повністю вирішеною. Стресостійкість особистості обумовлена у переважній мірі здатністю реагувати на вплив стресових факторів, тому виникає необхідність вияву у дорослих цієї реакції в умовах існування в екстремальному середовищі через війну в Україні.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичний аналіз наукових джерел надав можливість зрозуміти концепцію резильєнтності, що формувалася протягом декількох десятиліть і продовжує уточнюватись, розширюватись і поглиблюватись. Поняття стресостійкості та резильєнтності часто вживаються синонімічно, проте вони не є повністю тотожними, мають специфіку і відображають еволюцію уявлень щодо здатності особистості долати психотравмуючі події, не лише адаптуватись й відновлюватись після них, а й переходити до посттравматичного зростання. Докладний аналіз понять *стресові ситуації*, *стрес*, *стресостійкість*, *резильєнтність* дозволив визначити феномени, які вони позначають.

*Стресові ситуації* виникають через внутрішні проблеми людини або в умовах ризику, зовнішньої загрози, при прийнятті важливих рішень, в умовах обмеженого часу, сил, можливостей. *Стрес* є мобілізацією внутрішніх ресурсів, захисних сил, енергії з метою забезпечити можливості вирішення задач, що постали перед людиною. Одна і та ж подія в однієї людини визиває натхнення її подолати, а в іншій стає надмірним напруженням і викликає стрес, що відбивається як на фізіологічному рівні, так і на психологічному стані людини. Нові підходи до розуміння цього

складного і багатокомпонентного явища розглядають стрес не тільки як негативний феномен, а й як важливу складову посттравматичного зростання та розвитку [2]. Розуміння стресостійкості як психологічної властивості залежить від розуміння природи і сутності стресу.

Г. Сельє припустив, в організмі виникає відповідна реакція певного типу на дію кожного стресора з метою підвищення опірності організму різними біохімічними шляхами. Вчений назвав це явище загальним адаптаційним синдромом, який складається із певних функціональних та морфологічних змін в організмі. Процес складається із трьох стадій: стадії тривоги, стадії опірності (адаптації) та стадії виснаження [2].

*Стресостійкість* розглядається як інтегративна властивість особистості, яка: а) характеризує ступінь адаптаційних здібностей особистості до впливу екстремальних факторів довкілля та професійної діяльності; б) визначає рівень активації ресурсів організму та психіки; 3) проявляється у показниках функціонального стану та працездатності.

*Специфічність та взаємозв'язок стресостійкості та резильєнтності* розкриває D. Hellerstein, розглядаючи *фізичну резильєнтність* як показник стресостійкості й толерантності, а *психологічну резильєнтність* як таку, що «містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу» [5]. Резильєнтність вважається ширшим поняттям ніж стресостійкість, оскільки позначає не лише відновлення гомеостатичної рівноваги після психотравмуючих подій, а й вихід у посттравматичне зростання.

Впровадженням цього терміну у психології можна завдячити E. Werner [9], які у середині минулого століття розпочали лонгітюдне дослідження резильєнтності у дітей, що тривало понад тридцять років. Термін підхопили науковці з різних дисциплін, і феномен резильєнтності

для психічного здоров'я став предметом зацікавленості на роки уперед, що співпало з «новим рухом науки» (за G. Richardson) [8] у напрямку орієнтації при наданні психологічної допомоги не на патології, а на внутрішні сили людини. Підходи до дослідження резильєнтності відрізнялись відповідно до запиту й охоплювали людей всіх вікових категорій, різних професій, за різних життєвих обставин та природних катаклізмів. Феномен резильєнтності набув глибини, динамічності й багатовимірності, хоча єдиного узгодженого визначення досі не сформульовано.

Здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті входить до всіх визначень резильєнтності. При цьому J.R.T. Davidson та K.M. Connor розглядають резильєнтність як певну  *рису особистості*, що притаманна індивіду [4], а D. Cicchetti та S. S. Luthar визначають резильєнтність як динамічний «*змінний процес*» [1], що складається з контакту з несприятливими подіями чи факторами ризику; активації захисних факторів, їх взаємодії з факторами уразливості та створення як результат резильєнтності або патологічного реагування психіки. Як зазначає K. Bolton, якщо людина після контакту з несприятливими подіями може демонструвати позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток, її можна вважати резильєнтною [3].

*Резильєнтність як конструкт гуманістичної психології.* За десятиліття від його впровадження відбулося чотири хвилі розвитку досліджень, на кожній з яких ставилось *нове питання* і поле задач розширювалось.

На першій хвилі дослідження були зосереджені на визначенні й опису *якостей резильєнтності* та *захисних факторів*, які допомагають у посттравматичному зростанні особистості. Друга хвиля розглядала резильєнтність як *процеси подолання* стресових ситуацій, змін, негараздів, в яких людина може вибирати рівень відновлення — резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту або відновлення з

певними втратами [1]. На наступному етапі досліджень відбувається розширення контуру процесу резильєнтності і в рамках мультидисциплінарного підходу створюється теорія резильєнтності, в центрі якої розглядаються *мотиваційні рушійні сили*, які дозволяють індивіду або групі рухатись до самоактуалізації і відновлюватись від травмуючого впливу [1]. На цьому етапі G. Richardson [8] з колегами вводять поняття *екосистеми* особистості, всередині якої є джерело активації резильєнтності, і визначають, що здатність «психологічної пружності» є в кожній людській душі. Сучасна четверта хвиля досліджень поглиблює міждисциплінарне взаємопроникнення, враховує психологічні та нейробіологічні особливості індивіда і пропонує *інтегративний підхід* до вивчення резильєнтності як багатовимірного конструкту, який охоплює *фактори відновлення, системи адаптації і особистісні компетенції*. Резильєнтність наразі розглядається як *динамічна система*, що існує потенційно або вже проявлена, яка здатна успішно адаптуватися до несприятливих факторів, що загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; та визначається як успішна адаптація або розвиток в контексті значного негативного впливу [5].

Узагальнюючи, можемо визначити, що еволюція запитів у дослідженні цього феномену почалася із запити *що має значення* для виникнення резильєнтності та захисних факторів та як їх можна описати. Наступним кроком стало питання *як, яким чином* відбувається процес захисту індивіда від травматичних впливів або попередження розвитку травматичних симптомів. Рухаючись у цьому напрямку, дослідження ставили питання *коли і які інтервенції можуть бути корисними*, щоб розвинути і зміцнити резильєнтність. Сучасним запитом для вивчення є питання *як та які нові підходи* є ефективними у розвитку резильєнтності.

*Теоретична модель резильєнтності*, яка виходить з аналізу сучасних досліджень, складається з трьох блоків, що охоплюють чинники ризику (травмівні ситуації), захисті чинники та чинники уразливості [8].

Формування резильєнтності проходить чотири етапи: протидія чинникам ризику (ситуації або події, що можуть спричинити травму); задіяння захисних чинників і чинників уразливості; взаємодія між цими чинниками; формування резильєнтності або дезадаптаційний збій.

**Висновки.** Отже, останні десятиліття були насичені теоретичними та емпіричними дослідженнями резильєнтності, що створили платформу для концептуалізації поняття резильєнтності, хоча не усунули розбіжності у підходах до його визначення. А, значить, з огляду на зростання інтересу до цього феномену у різних системах координат його застосування, залишається простір для подальших пошуків, поглиблення його розуміння у напрямку створення більш ефективних психотехнологій з розвитку резильєнтності різних категорій людей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2-3 (17)), 77-89.
2. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. – Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. – 120 с.; 57 іл
3. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehall Bolton. – University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
4. Connor K. M. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) / K. M. Connor, J. R. Davidson // *Depression and anxiety*. – 2003. – Vol. 18(2). – P. 76-82.
5. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein // *Heal Your Brain* [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>.
6. Lepore, S. J. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration / S. J. Lepore, T. A. Revenson // In L. G. Calhoun, & R. G.

Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth, research and practice. – Mahwah, NJ : Routledge, 2006. – P. 24–46.

7. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. – New York : The Guilford press, 2014. – P. 308

8. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model // Health Education. – 1990. – N. 21. – pp. 33- 39

9. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In Handbook of Resilience in Children, New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. – 456 p.