

Чиханцова О.А.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті на основі теоретичного аналізу наукової літератури окреслено ситуації невизначеності. Невизначеність охарактеризовано як незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні; складну життєву ситуацію, що є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації, а також сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту. Проаналізовано феномен резильєнтності та розглянуто його у контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов і її здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому. Визначено, що ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам є внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в ситуаціях невизначеності. Розроблено модель резильєнтності особистості, що є системою стійких позитивних рис особистості, ресурсом особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану у ситуаціях невизначеності, після стресових і травматичних подій. Виокремлено чинники, що підвищують рівень резильєнтності особистості: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроектування, самоставлення, цілі та смисли. Розглянуто план розвитку резильєнтності та розкрито способи розвитку резильєнтності особистості в умовах невизначеності. Розвиток резильєнтності - складний особистісний процес, що включає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і немає універсальної формули, як стати більш психологічно стійким. Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція.

Ключові слова: розвиток резильєнтності, чинники резильєнтності, ситуація невизначеності, складні життєві обставини.

Постановка проблеми. Нові кризові та непередбачувані ситуації, а також ситуації невизначеності, які пов'язані з воєнним станом та діями в Україні, актуалізували питання щодо впливу невизначеності майбутнього на психічне та фізичне здоров'я населення країни. А. Курова [1] у своїх працях характеризує невизначеність як незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні; складну життєву ситуацію, що є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації, а також сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту.

Значимим, невизначеними життєвими ситуаціями роблять неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їх психологічне благополуччя [2]. У зв'язку з цим дослідження природи феномену резильєнтності та психологічних особливостей і закономірностей її характеристик, ролі особистісних ресурсів у її розвитку та побудові ефективної системи пси-

хологічного сприяння розвитку резильєнтності особистості та психологічних засобів щодо подолання життєвих негараздів вимагає поглибленого наукового аналізу. Ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам вважаємо внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях [3; 4; 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині в психології існує багато визначень і моделей резильєнтності. Термін «резильєнтність» широко застосовується психологами і розглядається у контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов і її здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому [10]. У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів [11]. Також резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм [6; 15].

На думку Sh. Heshmat [8], резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій. Науковець зазначає, що резильєнтність є процесом створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних подій.

Концепція резильєнтності передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Існують також різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людину стійкою.

Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події.

Основною метою статті є розкриття способів розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу зарубіжних досліджень [7; 8; 12; 14–16] та ін., нами було розроблено власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [5]. Графічно це зображено на рис. 1.

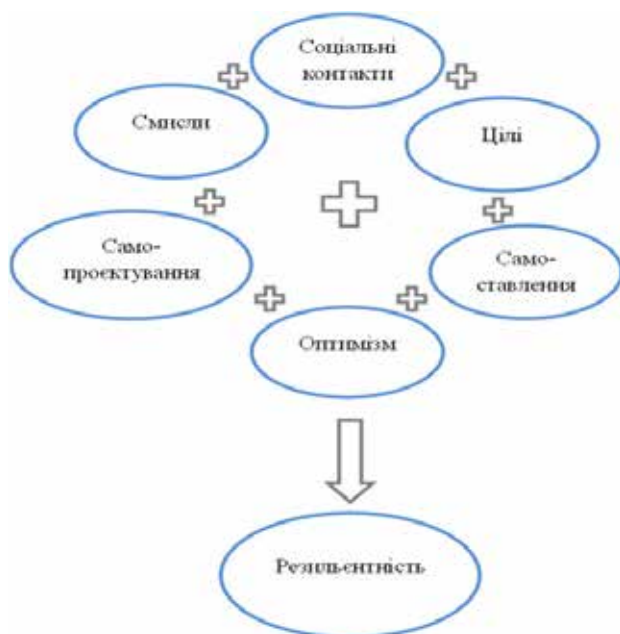


Рис. 1. Чинники резильєнтності особистості

Отже, пояснимо значення цих чинників. Люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє впевнено; резильєнтні люди здатні створювати й використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків та діяти, виходячи з власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів; резильєнтні люди мають уявлення щодо світу та самих себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточення, регулюють міжособистісні відносини. Такі люди розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети, знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає їм мету та смисл життя. Відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили.

Таким чином, пояснюючи складові компоненти резильєнтності особистості, можемо сказати, що люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє з упевненістю; мають здатність створювати та використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків; здатні діяти, виходячи із власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів; мають уявлення щодо світу та самого себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточуючих, регулюють міжособистісні відносини; розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети; знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає мету та смисл життя.

Тож модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Значимо, що людина з високим рівнем резильєнтності добре пристосовується до стресових факторів, які виникають на роботі, в особистому житті, в умовах пандемії, а особливо в воєнних умовах.

Стійкі люди часто мають різні характеристики, які допомагають їм долати життєві труднощі. Ось, на думку К. Cherry, деякі з ознак резильєнтності :

- менталітет уцілілого: коли люди витривалі, вони бачать себе тими, хто вижив. Вони знають, що навіть у важких ситуаціях вони можуть продовжувати діяти, поки не досягнуть цілі;
- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність відрізняється здатністю керувати емоціями в умовах стресу. Це не означає, що стійкі люди не

відчувають сильних емоцій, таких як гнів, смуток або страх. Це означає, що вони визнають, що ці почуття тимчасові, й ними можна керувати, поки вони не минуть;

– відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й відчують, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;

– навички вирішення проблем: коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити;

– співчуття до себе: ще одна ознака резильєнтності – це самоприйняття та співчуття. Стійкі люди ставляться до себе з добротою;

– соціальна підтримка: наявність міцної мережі людей, які підтримують, є ще однією ознакою стійкості. Стійкі люди усвідомлюють важливість підтримки та знають, коли їм потрібно попросити допомоги [5].

На основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних, ми пропонуємо звернути увагу на запропоновані десять пунктів, які допоможуть підвищити рівень резильєнтності, незалежно від її поточного рівня [7].

Особливо це буде корисно людям, які мають початковий рівень резильєнтності та працюють над розвитком психологічної стійкості. Отже, розглянемо план розвитку резильєнтності, тобто розкриємо способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

1. Візуалізація успіху. Ключовою характеристикою резильєнтних людей є те, що вони створюють власне бачення успіху. Саме володіння цим баченням допомагає їм досягати своїх цілей, оскільки воно дає чітке уявлення про те, куди вони прямують, і дозволяє їм підсвідомо працювати над цим; їхні внутрішні програми беруть верх. Це життєво важливо, створити бачення майбутнього чітким і яскравим, наскільки це реально. І це має базуватися на тому, що саме зараз можливо зробити, бо стійкі люди не втрачають часу на нездійсненні мрії або прагнення до речей, яких вони, очевидно, ніколи не зроблять. У нинішній ситуації в країні, де обставини постійно зазнають змін, частина процесу розвитку резильєнтності може включати переформатування визначення успіху та зміни його параметрів.

2. Підвищення самооцінки. Самооцінка є важливою, у випадку якщо людина збирається продемонструвати високий рівень резильєнтності. Деякі люди від природи наділені високою самооцінкою. Інші повинні працювати над її розвитком.

Багато людей сприймають свої сильні сторони як належне, тому схильні недооцінювати власні здібності. Важливо кожній людині визначити, у чому вона є хороша, що їй подобається в собі, що в ній цінують інші люди, а також особистий внесок на роботі, вдома та в суспільстві загалом.

3. Підвищення самоефективності. Контроль ситуації. Самоефективність є ще однією ключовою характеристикою резильєнтних людей. Щоб продемонструвати свою самоефективність, людина повинна взяти під контроль різної складності життєві ситуації, думки та емоції. Ця здатність є основною характеристикою стійких людей в умовах невизначеності. Іноді потрібно, щоб хтось інший допоміг людині оцінити свої сильні сторони. Важливо прислухатися до будь-якої похвали, яку людина отримує, і цінувати, вислуховувати та приймати її. Цікаво відзначити, що в складних ситуаціях багато людей ледве визнають позитивні відгуки щодо своїх дій, які вони отримують, оскільки зосереджені на критиці. Проте потрібно використовувати позитивні відгуки щодо своєї діяльності, щоб підвищувати впевненість у своїх вчинках, тоді як будь-які негативні слід розглядати як можливість для самовдосконалення та розвитку.

4. Стати більш оптимістичним. Резильєнтність – це здатність переосмислення речей, головним чином переходячи від почуття розчарування до бачення можливостей. Оптимізм є однією з найважливіших характеристик стійких людей. Дуже важливо дивитися на негативні чи невизначені життєві ситуації з позитивного боку, щоб мати впевненість у власній здатності вирішувати проблеми, рятувати те, що можна врятувати. Навіть якщо людина схиляється до думки, що «стакан напівпорожній», можна навчитися бути оптимістом. У цьому випадку варто розглянути концепцію Мартіна Селігмана про «навчений оптимізм» [13].

5. Керування своїм стресом. Резильєнтність особистості полягає в тому, щоб продовжувати діяти в стресових ситуаціях, не дозволяючи собі бути пригніченим, і мотивувати інших людей робити те саме. Резильєнтність дає можливість людині впоратися з будь-якими негараздами у невизначених ситуаціях, зберігаючи впевненість, рівновагу та контроль. Людина може відчувати стрес, але знає, що впорається з ним.

Як зазначається у деяких роботах [7, с. 172], деякі типи особистості більше схильні до стресу, ніж інші. Так, J. Clarke та J. Nicholson описують людей типу В як таких, які мають «здо-

рову» реакцію на стрес. Тоді як люди типу А та типу С знаходяться на двох протилежних кінцях. Тип А має реакцію на стрес – «збудження», а тип С – пригнічення (див. рис. 1).

Важливо, щоб кожна людина зрозуміла, яка категорія найбільше відповідає її типу особистості та які наслідки можуть бути.

6. Покращення процесу прийняття рішень. Це означає можливість змінити своє мислення щодо будь-якого з факторів стресу, поглянути на речі з кращої сторони, або просто реагувати по-іншому.

Для розвитку резильєнтності потрібна діяльність. Вживання заходів передбачає прийняття людиною рішень, а не ухилення від них. Стійкі люди не уникають рішень: вони проактивні та твердо вірять у свої сили та можливості, довіряють своїм судженням і не бояться змінити свою думку. Можна припустити, що це одна з причин, чому резильєнтним людям легко приймати рішення – досвід їм підказує, що рішення зрідка бувають незмінними. Як зазначають J. Clarke та J. Nicholson [7], існує двоетапний процес аналізу, який допомагає визначити людині свій власний стиль прийняття рішень. Перший передбачає визначення ступеня уникнення проблеми. Другий стосується підходу, який людина використовує, коли приймає рішення. Накопичення власного досвіду, довіра власним судженням і пошук підтримки в інших, може допомогти підвищити рівень впевненості у прийнятті рішень, а це також впливатиме на розвиток резильєнтності у невизначених ситуаціях.

7. Прохання про допомогу. Психологічно стійкі люди завжди знають, коли варто звернутися по допомогу інших. Вони також мають чітке уявлення про те, до кого краще звернутися в тій чи іншій ситуації. Важливо вміти налагоджувати контакти, мати відповідне оточення та розширювати його.

8. Вирішення конфліктів. Очевидно, якщо людина бажає підвищити рівень своєї резильєнтності, то важливо враховувати думки інших і приймати їх. Важливо знати, який стиль спілкування підходить у тих чи інших обставинах, і мати мож-

ливість вибрати той, який є найбільш доречним. Але, оскільки конфлікти дуже різноманітні як за своєю природою, так і за характером учасників, важко прийняти однозначне рішення для всіх випадків. Важливо пам'ятати про ретельно продуманий підхід до вирішення проблем та конфліктів у кожній окремій ситуації, враховуючи конкретний результат, якого потрібно досягти.

9. Навчання. Як зазначається у праці J. Clarke та J. Nicholson [7], резильєнтні люди постійно навчаються протягом усього життя. Вони вчаться на власному досвіді і досягають стільки, скільки в їхніх силах, розуміючи про це. Резильєнтні люди аналізують те, що відбувається з ними щодня, і які життєві уроки можна взяти з власного досвіду, розвиваючи свою стійкість до невизначених ситуацій.

10. Бути собою. Однією з головних причин, чому люди не змінюються, є те, що «нова, покращена версія» себе насправді не відповідає їхнім уявленням та не узгоджується з їхньою ідентичністю чи цінностями. Тому, якщо людина хоче підвищити свою резильєнтність, то потрібно залишатися вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях.

Зазначимо, що реагування та переживання невизначених життєвих ситуацій суттєво відрізняється в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживає одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею. Звісно, що в таких складних життєвих обставинах, у яких опинилися зараз українці, уникнути стресу неможливо, проте спробувати захистити психічне здоров'я можна.

Як зазначено в попередніх дослідженнях [7; 11; 16], резильєнтність можна тренувати. Почати варто зі зміни власної оцінки ситуації, оскільки на нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо. Також потрібно діяти. Поведінка, що формує резильєнтність, передбачає турботу про себе та задоволення потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні. У тренуванні резильєнтності значну роль відіграє вирі-

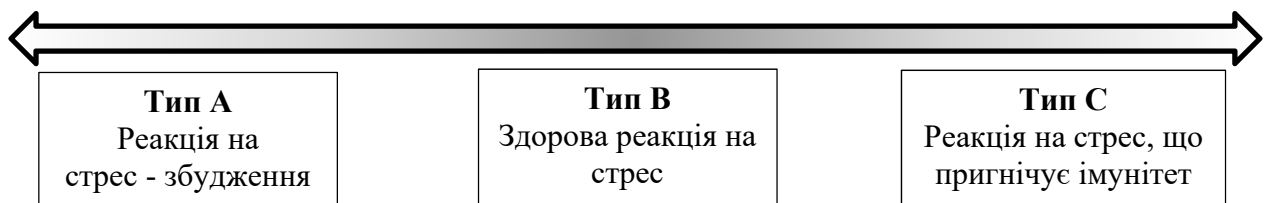


Рис. 2. Модель реакції на стрес [7, с. 81]

шення проблем, а не їх уникнення. Виклики та завдання – невід’ємна частина життя. Що більше людина намагається від них відгородитися, то складніше їй долати різні життєві перешкоди. Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Завдяки самосвідомості можна краще пізнати себе та свій спосіб життя, що закладає основу для успішної роботи над собою та із собою. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Вміння вірити в себе та у власні сили, можливість щось створити та змінити є доброю основою для розвитку резильєнтності [5].

Дехто з науковців вважає, що життєвий досвід підвищує здатність людини до резильєнтності: що більше в людини досвіду, то більша ймовірність, що вона почуватиметься впевнено в нових складних життєвих ситуаціях [7]. Розвиток резильєнтності – складний особистісний процес. Це включає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і немає універсальної формули, як стати більш стійким. В однієї людини можуть виникнути симптоми депресії або тривоги після травматичної події, а інша може взагалі не повідомляти про жодні симптоми [9].

Висновки. Отже, кожна людина опинилась у невизначеній ситуації через воєнні дії на території України. Звісно, ситуація невизначеності викликає безліч емоцій, з якими людина не завжди може самостійно впоратися. Щоб пристосуватися до нової реальності, людині потрібно сформулювати нову концепцію світу, прийняти ризик буття й усвідомити, що життя продовжується, а гармонійний стан душі, спокій і врівноваженість – основа міцного імунітету.

Визначено, що ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам є внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в ситуаціях невизначеності. Виокремлено такі чинники, що підвищують резильєнтність особистості: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі та смисли.

Розглянуто план розвитку резильєнтності та розкрито способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

Зважаючи на обставини, що склалися на території України, і психічний стан населення через воєнні дії, вважаємо за потрібне вивчати проблеми резильєнтності особистості й надалі та розробляти психологічні засоби подолання особистістю негативних поствоєнних наслідків.

Список література:

1. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
2. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
3. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368-375. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368
4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
5. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 20-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
7. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
8. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
9. Hurley R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life’s Challenges, Adversities, and Crises. *Everyday Health*. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
10. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.
11. Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. № 2(4). P. 425-444. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
12. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke, 2021. 212 p.

13. Seligman M. Learned Optimism. New York, NY: Pocket Books, 1998.
14. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2019. № 1. P. 93-103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
15. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., & Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2005. № 5:1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
16. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>

Chykhantsova O.A. DEVELOPMENT OF PERSONAL RESILIENCE IN UNCERTAINTY SITUATIONS

The article outlines situations of uncertainty based on a theoretical analysis of scientific literature. Uncertainty is characterized as the incompleteness of the process of perceiving or knowing anything, which manifests itself in situations when a person is faced with the contradiction of information that comes from the outside; a difficult life situation that cannot be resolved; complete lack of information about methods of action in an unfamiliar situation, as well as a set of circumstances and conditions characterized by incomplete content. The phenomenon of resilience was analyzed and considered in the context of the impact on a person of adverse or threatening conditions and his/her ability to normal, healthy functioning in the future. It was determined that an effective way to counteract negative external influences is the internal factors of the individual, which perform a protective function in situations of uncertainty. A model of personality resilience has been developed. It represents a system of stable positive personality traits, a personality resource that contributes to the successful return of a person to a normal mental and physical state in situations of uncertainty, after stressful and traumatic events. The factors that increase the level of individual resilience are: optimism, social contacts (environment), self-projection, self-attribution, goals and meanings. The plan for the development of resilience was considered and the ways of developing resilience in conditions of uncertainty were revealed. Developing resilience is a complex personal process that involves a combination of internal strengths and external resources, and there is no universal formula for becoming more psychologically resilient. It is important to train such personal qualities as self-awareness, self-efficacy and self-regulation to develop and increase the level of resilience.

Key words: *development of resilience, factors of resilience, situation of uncertainty, difficult life circumstances.*