



**§6.2 РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПОТЕНЦІАЛ ВІДНОВЛЮ-
ВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ
СИТУАЦІЯХ (Савчин М.В., Дрогобицький державний
педагогічний університету імені Івана Франка, Федорчук В.М.,
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»,
Гапоненко Л.О., Криворізький державний педагогічний
університет проспект Гагаріна)**

Вступ. Проблема виживання населення нашої країни в умовах війни, післявоєнної відбудови і перебудови українського суспільства породила низку екстремальних, стресових та загрозливих ситуацій, що призводять до виснаження індивідуальної та соцієнтальної психіки, психологічних травм, посттравматичних розладів та вичерпування особистісних ресурсів. Особливо актуальною ця проблема постала в ситуації, коли більшість людей не має досвіду переживання трагедії війни, що принесла на нашу землю страждання (тривоги, втрати, каліцтва) та втрати перспективи життя для багатьох людей. Саме тому перед психологами та соціальними працівниками поставлено важливе завдання – вивчення умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності дітей і дорослих та суспільства загалом. Розуміння сутності резильєнтності, на нашу думку, потребує глибшого методологічного і теоретичного аналізу та емпіричного вивчення, оскільки вчені у різних напрямках психології науки по-різному трактують даний феномен, що не дає можливості вийти на системне розуміння і дослідження винятково актуального завдання – покращення життєдіяльності людини у складних умовах, з'ясування її закономірностей та механізмів, умов і факторів, досягнення бажаного позитивного результату у подоланні тілесних психічних, соціально-психологічних, моральних та духовних травм.





На сьогодні резильєнтність розглядається як ефективна модель відновлення та розвитку особистості в складних життєвих ситуаціях, що набуває великого значення через необхідність постійної протидії дисстресам, пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами, зокрема, життям в умовах пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі в умовах війни, тривоги тощо.

У психологічній науці та практичній психології і практиці соціальної роботи важливо з'ясувати сутність поняття «резильєнтність», зокрема, про співвідношення цього поняття з такими поняттями, як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми. Зазначені терміни використовуються для позначення ресурсів особистості з метою подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, ситуації втрати тощо.

Отже, постає завдання – дослідити особливості впливу резильєнтності на життєздатність людини в умовах необхідності подолання несприятливих (проблемні екстремальні, загрозливі, дистресові) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини під час та після такого впливу. Для цього необхідно вирішити ряд завдань, зокрема: 1) здійснити психологічний аналіз поняття «резильєнтність»; 2) визначити складові та моделі резильєнтності; 3) окреслити соціально-психологічні та морально-духовні фактори розвитку резильєнтності.

Виклад основного матеріалу. Поняття «резилієнс» (resilience) увійшло у науку з механіки, де воно означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Нині цей термін широко використовують у психології, медицині, соціальних науках і розглядається у зв'язку з проблемами впливу на людину несприятливих (проблемних,





дискомфортних, екстремальних, загрозливих, стресових) умов, здатності до нормального функціонування людини чи соціальної системи (сім'ї, громади, організації, суспільства загалом) під час та після такого впливу [1]. Проблема резильєнтності як здатності особистостей чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість вивчалася у зарубіжними психологам (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.). Дослідження проблеми психічного та психологічного здоров'я населення та підготовки фахівців в умовах війни знайшло відображення в роботах українських вчених, зокрема, К.С. Балахтар, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, А. Максименко, Г.П. Лазос, О.М. Хамініч, Л.М. Карамушка, В.М. Чернобровкін, О.Б. Морозова, О.В. Креденцер, К.В.Терещенко, М.В Коновальчук, М.В. Савчин, Т.М. Титаренко, С.І. Пирожков, Є.В. Божок, Н.В. Хамітов, О.А. Чиханцова, К.В. Гуцол та ін.

Наукова проблема полягає навіть в тому, що в українській психологічній науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення терміну «резилієнс» як: життестійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність та ін. Цими поняттями позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. [2].

У сучасній українській психології немає єдиного підходу до опису феномена резильєнтності. Можна навіть зустріти різні його написання, наприклад, резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та ін. [3; 4; 5; 6]. У психологічних розвідках 1950-х років резильєнтність розглядалась у контексті неусвідомлених захисних





механізмів, з 1960-х – усвідомлених стратегій копінгу, з 1980-х – захисних факторів та факторів ризику [7]. У сучасних наукових дослідженнях резильєнтність аналізується як цілісний конструкт, що стосується окремої людини, її фізичних, психологічних і соціальних характеристик [8].

Різні підходи до проблеми резилієнсу застосовуються як узагальнено, так і в розрізі певних життєвих негараздів. APA (American Psychological Association) надає такі рекомендації щодо дій, необхідних для збереження та посилення резилієнс у важкі економічні часи: прийняття змін як невід'ємної частини життя; дозвіл собі мати почуття і сумувати за своїми втратами; розглядати все в перспективі; пам'ятати про сприятливі моменти в житті; реалізовувати практику усвідомлення; піклуватись про своє фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити свої ресурси та сильні сторони; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [9]. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначає резилієнс як: «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особисту ресурсність» [10].

Зважаючи на український переклад *resilience* як «психологічна пружність» та виходячи з визначення ВООЗ, автори трактують резильєнтність як «здатність людини та соціальної спільноти «пом'якшувати» дію («амортизувати») вплив надзвичайних ситуацій, їх «соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій» [11, С. 45]. Так, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. констатують, що у сучасних наукових дослідженнях виокремлюють два основні підходи до розуміння феномену резильєнтність:





1) індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає її від негараздів життя і виявляється через такі якості як гнучкість, спритність, винахідливість, сила і стійкість характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) динамічний процес (resilience), у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків.

Досі дискутується питання про те, «чи є резильєнтність рисою чи процесом, але існує спільне розуміння, що цей концепт описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціальні, культурні та/або фізичні негаразди. Резильєнтність (як риса і процес) виявляється в людей упродовж континууму їхнього розвитку» [12, С. 27].

Американський професор і психіатр Д. Хелерстейн виокремлює дві складові резильєнтності: фізичну та психологічну. Перша є показником стресостійкості й толерантності, натомість друга стосується соціалізації. Створення та підтримку соціальних зв'язків, віднайдення нових життєвих орієнтирів і смислів у складних ситуаціях тощо. До психологічної складової дослідник також відносить процес опанування психологічними технологіями, практиками, підвищення освітнього рівня, що допомагає індивіду переживати негаразди та долати негативні наслідки стресу [13]. У зв'язку з цим, він виділяє наступні компоненти резильєнтності: 1) оптимізм: оптимістично налаштовані індивіди схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть тоді, коли потрапляють в начебто





безнадійні ситуації; 2) альтруїзм: найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є певним невичерпним джерелом підкріплення та енергії; 3) моральність: люди із сильними моральними постановками та стійким набором переконань про правильне й неправильне, зазвичай, легше переносять процес реабілітації; 4) віра і духовність: люди часто знаходять підтримку у вірі при подоланні викликів і відчують, що вона дає їм мудрість і силу; 5) почуття гумору: люди, які мають здорове почуття гумору і можуть сміятися над власними невдачами, значно легше реабілітуються після складних періодів; 6) наявність прикладу для наслідування, що не можна, на думку автора, назвати необхідним компонентом резильєнтності. Ті особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його; 7) соціальна підтримка: люди з потужною соціальною підтримкою і зв'язками краще підготовлені і мають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань; 8) готовність особистості зустрітись зі своїм страхом: не стільки характеристика суб'єкта, скільки дія або схильність до дії. Люди, які готові виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху, швидше переборюють виклики та зростають як особистість; 9) смисл та мета: той, хто відчуває, що має особливе покликання, вміє віднаходити різні сенси в житті швидше реабілітуються від невдач чи розчарувань. Коли людина палко вірить у свою мету, вона менш схильна здаватися, стикаючись з трагедією чи втратою; 10) освіта: постійна і незмінна можливість для вдосконалення, бо резильєнс можна розвивати та тренувати.

Аналіз сучасних теоретичних досліджень показує, що науковці пропонують розглядати теоретичну основу феномену резильєнтності за допомогою трьох центральних





конструкцій: 1) фактори ризику; 2) захисні фактори; 3) фактори вразливості [14]. Також неможливо не погодитися з тим, що багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, але й як вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання). Так, Н. Байкалова [15] вважає, що резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, як-от, проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям або на роботі та фінансові стресори. Для цього навіть запропонована відповідна формула:

Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість

Тверда воля проявляється в навмисних діях для підтримки себе, а вольові зусилля спрямовуються не на критику когось, а на те, щоб допомогти собі. Це усвідомлене розширення своїх копінг-стратегій, для протидії стресу. Гнучкість проявляється у здатності особистості адаптуватися до важких ситуацій та переосмислювати їх сенс.

Заслуговує уваги підхід О.А. Чихонцової та К.В. Гуцола [16], які дотримуються думки, що розвинуту резильєнтність можна характеризувати як властивість особистості, яка, зберігаючись в довгостроковій перспективі, має позитивний вплив на людину загалом. Вона стосується не лише однієї властивості, а знаходиться у зв'язку з іншими. Резильєнтність завжди проявляється в контексті важкої життєвої ситуації, в якій людина реалізує свої здатності, якості та здібності, щоб бути в змозі впоратися з нею (ситуацією) належним чином. Навіть на те, що вважається складним й іноді зовсім не зрозумілим, можна позитивно вплинути самому. Резильєнтність стосується здатності людини вчасно відновлюватися після впливу дистресових, кризових і травмуючих ситуацій з допомогою особистісного потенціалу (сукупності притаманних їй рис) та ресурсів.





Особистості необхідно адаптуватися до нових реалій та одночасно повертатися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я.

Важливим є здатність особистості відрефлексовувати та акумулювати життєвий досвід подолання проблемних складних, стресових і травмуючи ситуацій, що підвищує її здатність до резильєнтності: що більше в людини такого досвіду, то більша ймовірність, що вона краще готова долати складні кризові ситуації. Долаючи труднощі, людина розвивається, особистісно зростає, загартовуються, швидше відновлюється після кризи й здатна долати усе складніші виклики. У цьому плані особистості важливо сприймати та аналізувати такий досвід інших людей (рідних, знайомих). Крім того, найбільш успішною (конструктивною) стратегією резильєнтності є випередження викликів та загроз. Така стратегія дозволяє вчасно усвідомити та підготуватися до викликів з метою мінімізувати вплив на усі складові здоров'я.

Зарубіжними та вітчизняними дослідниками запропоновано моделі резильєнтності «як систему стійких позитивних рис особистості, як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій» [17, С. 22]. Так, у запропонованій J. Clarke та J. Nicholson моделі резильєнтності вицленовано п'ять компонентів: оптимізм, орієнтація на вирішення проблеми, індивідуальна відповідальність, відкритість і гнучкість, управління стресом і хвилюванням. Sabine Stahl визначає сім складових компонентів резильєнтності: оптимізм, прийняття ситуації, орієнтація на вирішення ситуації, відмова від ролі жертви, прийняття відповідальності на себе, планування майбутнього, орієнтація на створення взаємозв'язків. Emilia Morel запропонував семикомпонентну





модель резильєнтності, оптимізм, орієнтація на вирішення проблеми, почуття відповідальності, орієнтація на майбутнє, орієнтація на мережу контактів, самоусвідомлення (відмова від ролі жертви), прийняття.

Модель резильєнтності Г.П. Лазос [18] складається з таких елементів: конфронтація з факторами ризику (травмуючими подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: резильєнтність, декадаптація (рис. 1).

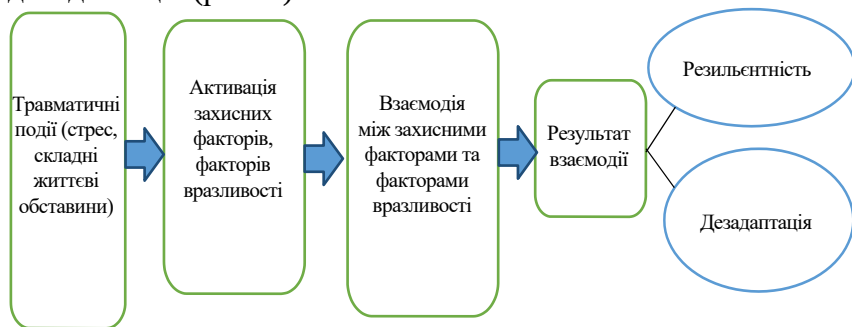


Рис. 1. Модель резильєнтності

На основі аналізу зарубіжних досліджень О.А. Чихонцова та К.В. Гуцол розробили власну модель резильєнтності особистості: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли.

Досвід метаметодологування одного з авторів статті [19] як найвищий рівень розмірковування про смисл пізнання людини та світу, системи феноменів чи окремих явища, що стосуються людини та її життєдіяльності, про методи пошуку, значення, сенс і сфери застосування здобутого знання, має спонукати вчених відмовитися від дослідницької позиції зовнішнього («об'єктивного») спостерігача, усвідомити обмеженість повних теоретичних можливостей та





рефлексувати неадекватність методологічних підходів та дефіцит знання як окрему науково-пізнавальну проблему резильєнтності особистості.

Міркуючи метаметодологічно, дослідник гармонізує (з'єднує) індивідуальне професійне мислення та досвід з власною життєдіяльністю, реальною психічною сферою, соціальністю та духовним виміром життя людини. Така методологічна рефлексія орієнтує психолога на духовну парадигму та нове науково-психологічне уявлення про досліджуваний феномен через включення саморефлексії (які завдання постають; що я фактично розв'язую; чи так це я роблю; який я одержую результат; наскільки він відповідає поставленій меті), критично оцінити свої погляди та усталену практику, з'ясувати, що залежить від нього як дослідника, а що ні, а що від конкретних та широких обставин. Конкретно мислєдіяльність вченого передбачає володіння ним автентичним ідеалом розвиненої особистості онтології (буттєвості), духовної складової життя людини, яка розглядається невіддільно від універсального, духовного, соціального, психологічного і природнього.

Застосування зазначеного підходу дозволило, по-перше, виявити ще не ідентифіковані аспекти проблеми резильєнтності особистості, зокрема, з'ясувалося, що поза увагою дослідників виявилися духовний чинник становлення резильєнтності, зокрема, той факт, що основним ресурсом особистості є її духовний потенціал (віра в Бога, здатність любити, творити добро і боротися зі злом, бути вільним та відповідальним, здатність надіятися, одухотворювати власні терпіння). Якраз у духовній сфері (через молитву та інші духовні дії) людина може черпати сили для своєї резильєнтності та ресурсності. Проведений аналіз моделей резильєнтності та реалізуючи метаметодологічний підхід, ми запропонували власний варіант моделі, який включає:





1) духовний потенціал людини (віра в Бога, здатність любити, творити добро і боротися зі злом, бути вільним та відповідальним, здатність надіятися, одухотворювати власні терпіння);

2) оптимізм, в основі якого є, насамперед, надія на Бога та особистісна ресурсність: оптимістично налаштовані особи знають, що мають здатність взяти відповідальність за своє життя, а труднощі й кризові ситуації розглядають як тимчасові;

3) проактивність як здатність конструктивно діяти в складних ситуаціях на основі усвідомлення своїх глибинних смислів, цінностей та цілей життя згідно зі своїми життєвими принципами, незалежно від умов та обставин, володіння відчуттям відданості значущій справі. Зазначене додає мужності, рішучості та життєвої сили, наявність відповідних реальних цілей та досвіду для досягнення великої мети;

4) самокерування увагою, думками, емоціями, почуттями, переживаннями та власним тілом, усвідомлення власної Я-концепції та системи цінностей, що допомагає взяти на себе відповідальність за своє життя і керувати власною психікою та життєдіяльністю;

5) здатність керування стресом, що ґрунтується на знанні стресорів, профілактики та прогнозування стресових подій і боротьба з їх симптомами;

6) самопроєктування: здатність діяти, виходячи з власного реального проєкту (близька, середня та далека перспектива), відносно свого майбутнього та реалізації життєвих планів;

7) наявність соціальних контактів (підтримуюче оточення): резильєнтні люди здатні створювати й використовувати мережу особистісних контактів, (систему людських стосунків);





8) здатність одухотворювати терпіння у складній життєвій ситуації.

Висновки. Під резильентністю ми розуміємо здатність людини відновитися після впливу проблемних, дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного (сукупності притаманних їй рис) та соціального потенціалу і ресурсів. Це означає, що людині необхідно не тільки адаптуватися до нових реалій, повертатися до попереднього звичного життя без втрат для тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я, але й досягти більшого – вдосконалити своє життя у духовній, моральній, психологічній та соціальній сферах.

Позитивний життєвий досвід та потенціал людини підвищує її здатність до резильентності: що більше в людини досвіду, то більша ймовірність того, що вона більш готова долати складні кризові ситуації. Долаючи труднощі людина розвивається, особистісно зростає, загартовуються, швидше відновлюється після кризи й здатна долати ще більш складні виклики.

Список використаних джерел:

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
2. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості URL. file:///C:/Users/UA//547-721-1-PB.pdf (дата звернення: 11.01.23).
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.





4. Кравчук С. Л. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.: зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26-27 січня 2018 року). – Львів: ГО “Львівська педагогічна спільнота”, 2018. С. 15–18.

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

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

7. Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). Milestones in the development of resilience. *Development and Psychopathology*, 4, P. 497-783.

8. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

9. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports: Training materials, 2016. 170 p.

10. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein// Heal Your Brain [Електронний ресурс]. URL. <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 11.01.23).

11. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.





12. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017., 216 с.

13. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein// Heal Your Brain [Електронний ресурс]. URL. <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 11.01.23).

14. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології розвитку. URL. <https://www.readcube.com/articles/10.31108%2F2.2019.3.17.9> (дата звернення: 11.01.23).

15. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL. <https://www.work.Ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 11.01.23).

16. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

17. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

18. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень //Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.

19. Савчин М.В. Розвиток вікової психології: метаметодологічний аналіз проблеми / Moderní aspekty vědy: XXX. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 403. С. 185 - 195.

