

УДК 159.923 (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Мельничук Ірина Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3545-2117

У статті проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до поняття резильєнтності. Резильєнтність розглядається як здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після стресової події. Головними ознаками резильєнтності є менталітет уцілілого, ефективна емоційна регуляція, відчуття контролю, навички вирішення проблем, співчуття до себе, соціальна підтримка.

Здійснено аналіз трьох основних етапів становлення і застосування у наукових дослідженнях терміну «резильєнтність» з 1970-х років по теперішній час. Резильєнтність розглядається як багатогранна система, що включає когнітивні, афективні та поведінкові складники. Проаналізовано основні фактори, які впливають на резильєнтність: біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які взаємодіють між собою та визначають, як людина реагує на стресові ситуації. Становлення резильєнтності залежить від досвіду успішного подолання труднощів, моральної стійкості, гнучкості, уміння регулювати емоційні стани та культивувати позитивні емоції, наявності гідної та важливої цілі, вміння турбуватися про свій фізичний стан, здатності проявляти і приймати соціальну підтримку.

Проаналізовано теоретичні підходи до розвитку резильєнтності, такі як: модель Его-психології, модель характерних особистісних рис і контекстуальна модель. Аналіз зарубіжних і вітчизняних програм для формування, розвитку та корекції резильєнтності служить основою для визначення пріоритетних цілей та завдань психологічної допомоги, які включають: осмислення цінностей та сенсу життя; сприяння здатності використовувати внутрішні та зовнішні ресурси і спиратися на набуті навички; удосконалення вмінь контролювати власні емоції та думки; навчання оптимістичному мисленню; планування різних видів діяльності; розвиток соціальних зв'язків та стосунків, а також прояв співчуття і допомоги тим, хто її потребує.

Програма корекції та розвитку резильєнтності повинна бути спрямована на формування стійких адаптаційних ресурсів особистості та підвищення її психологічного здоров'я, а також розвиток навичок само-допомоги.

Ключові слова: *резильєнтність, структура резильєнтності, адаптаційні ресурси, посттравматичне зростання, розвиток резильєнтності.*

Melnychuk Iryna. Theoretical and methodological foundations of development and correction of resilience

The article analyzes domestic and foreign scientific approaches to the concept of resilience. Resilience is considered as an individual's ability to face difficult life circumstances and find resources to recover from a stressful event. The main signs of resilience are a survivor mentality, effective emotional regulation, a sense of control, problem-solving skills, self-compassion, and social support.

An analysis of the three main stages of the formation and application of the term "resilience" in scientific research from the 1970s to the present is carried out. Resilience is viewed as a multifaceted system that includes cognitive, affective, and behavioral components. The main factors that affect resilience are analyzed: biological, psychological, social and cultural aspects that interact with each other and determine how a person reacts to stressful situations.

The development of resilience depends on the experience of successfully overcoming difficulties, moral stability, flexibility, the ability to regulate emotional states and cultivate positive emotions, the presence of a worthy and important goal, the ability to worry about one's physical condition, the ability to show and accept social support.

Theoretical approaches to the development of resilience are analyzed, such as: the Ego-psychology model, the model of characteristic personal traits, and the contextual model. The analysis of foreign and domestic programs for the formation, development and correction of resilience serves as the basis for determining the priority goals and tasks of psychological assistance, which include: understanding the values and meaning of life; promoting the ability to use internal and external resources and build on acquired skills; improving the ability to control one's own emotions and thoughts; learning optimistic thinking; planning of various activities; the development of social ties and relationships, as well as the manifestation of compassion and help to those who need it.

The program of correction and development of resilience should be aimed at the formation of sustainable adaptive resources of the individual and improvement of his psychological health, as well as the development of self-help skills.

Key words: *resilience, structure of resilience, adaptive resources, post-traumatic growth, development of resilience.*

Вступ

У сучасних умовах життєдіяльності проблема резильєнтності особистості є особливо актуальною через повномасштабну війну в Україні та необхідність надання психологічної допомоги людям для підвищення їхньої здатності протистояти стресовим чинникам, ефективно відновлюватися та зберігати ментальне здоров'я.

Метою статті є аналіз наукових підходів до розуміння поняття «резильєнтність», умов і особливостей його розвитку на різних етапах формування теоретичних і практичних основ цього феномену.

Матеріали та метод теоретичних основ психології резильєнтності включають аналіз наукових джерел, синтез і узагальнення існуючих теорій та концепцій, що дозволяє визначити основні тенденції та розбіжності у теоретичних підходах до проблеми розвитку та корекції резильєнтності.

Результати

Поняття «резильєнтність» тісно пов'язане з терміном «resilience», який спершу з'явився у механіці для опису властивості матеріалу повертатися до початкового стану після деформації. Для пояснення цього терміну науковці часто використовують метафору м'яча, який при ударі об тверду поверхню тимчасово деформується, але швидко відновлює свою форму після контакту.

Поняття «резильєнтність» і «resilience» схожі за своєю суттю, оскільки обидва вказують на здатність індивіда або системи пристосовуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Проте є певні нюанси у використанні цих термінів, які можуть відрізнитися в залежності від контексту. Термін «resilience» широко використовується в англomовному світі, тоді як «резильєнтність» є його українським аналогом, який застосовується у вітчизняній психології з урахуванням культурних особливостей. Відмінності між цими термінами можуть варіюватися в залежності від конкретного контексту та мовного середовища. Українські психологи при вживанні поняття «резильєнтність» акцентують увагу на витривалості у відновленні після труднощів та здатності адаптуватися [1; 2; 4; 5; 6; 7].

Історія досліджень резильєнтності в психології почалася з наукових пошуків і обґрунтування доцільності цього поняття, а також формування теоретико-методологічних основ цього феномену.

Термін «резильєнтність» почав широко використовуватися в психології у 1970-х роках і пройшов кілька етапів становлення. Перший період (1970–1980-ті роки) пов'язаний з початком використання терміну «резильєнтність», введеного завдяки роботі О. Хамініча [6]. У цей час вчені визнали необхідність глибшого дослідження здатності людини долати труднощі та почали виокремлювати специфічні аспекти цього процесу.

Другий етап (1980–1990-ті роки) характеризується суперечностями щодо визначень терміну, пов'язаними з близькістю до понять «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість»

та інших. Ці розбіжності стали перешкодою для подальших теоретичних і практичних досліджень резильєнтності.

Різноманітність наукових підходів до розуміння цього терміну як особистісної властивості та як динамічного процесу залишається предметом дискусій донині. Третій етап (з 2000 року по теперішній час) ознаменувався визнанням того, що резильєнтність є комплексним явищем, яке охоплює адаптацію, саморегуляцію та здатність долати труднощі з гідністю і відновлюватися після важких подій [1, с. 38].

На сучасному етапі існують різні підходи до визначення резильєнтності, але загальна тенденція полягає в тому, щоб розглядати її як ключову якість або стан, що дозволяє відновлюватися після негативних викликів і вибудовувати повноцінне життя після екстремальних умов.

Розглянемо основні наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність». Зарубіжні психологи описують резильєнтність як здатність людини відновлюватися після або під час потрясінь і розглядають її як динамічний процес, що сприяє адаптації в умовах сильних негативних подій [8]. Також учені визначають резильєнтність як здатність протистояти неприємностям [10], долати життєві труднощі і створювати повноцінне життя в умовах стресу [9].

Психологи наголошують на спроможності людини зберігати свою цілісність і гідність під сильним тиском [4], підкреслюють на важливості резильєнтності для повноцінного функціонування після пережитих несприятливих подій [1; 7].

Резильєнтність розглядається як стан, що характеризується здатністю ефективно розподіляти і використовувати ресурси у важких ситуаціях, підтримувати психологічне благополуччя, сприяти посттравматичному зростанню [1]. Резильєнтність свідчить про ефективні стратегії подолання, які спрямовані на полегшення протікання затяжного стресу [5].

Отже, поняття «резильєнтність» найчастіше аналізується науковцями як здатність людини відновлювати нормальне, повноцінне життя у складних умовах і трактується як компетентність, яка включає особистісні якості, що допомагають людині долати труднощі та виживати в складних і несприятливих для життя умовах.

Дослідження науковців охоплюють широкий спектр факторів, які впливають на резильєнтність: біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які взаємодіють між собою та визначають, як людина реагує на стресові ситуації.

Г. Лазос виокремлює ключові аспекти резильєнтності на основі узагальнень психологічних науково-практичних досліджень. Насамперед резильєнтність аналізується у біопсихосоціальному контексті, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти, які формуються в онтогенезі.

Також учена наголошує на здатності психіки до поновлення після негативних впливів. Резильєнтність трактується психологом як особистісна характеристика або як динамічний процес. Г. Лазос підкреслює важливу роль резильєнтності в спроможності та формуванні посттравматичного стресового зростання [1, с. 35].

Учені визначають резильєнтність як складну і багатогранну систему, що включає когнітивні, афективні та поведінкові аспекти.

На підґрунті нейробіологічної моделі учені розробили структуру резильєнтності, яка складається з шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця та здоров'я [8]. Категорія «бачення» включає постановку цілей, усвідомлення довгострокових планів і самоефективність. Компонент «спокій» передбачає здатність розпізнавати, розуміти та діяти відповідно до ситуації та здійснювати емоційну саморегуляцію. Складник «впертість» ґрунтується на наполегливості та стійкості. Компонент «міркування» включає в себе здатність і винахідливість при розв'язанні проблем. Категорія «співпраця» характеризує психосоціальну взаємодію, взаємодопомогу та підтримку.

Основні складові резильєнтності охоплюють різноманітні вміння та навички, такі як прийняття подій, покладання цілей і їх досягнення, оцінка ситуації, усвідомлення власного стану і стану інших людей.

Крім того, рівень резильєнтності залежить від таких факторів, як вік, стать і культурний контекст, але не обов'язково пов'язаний із рівнем інтелекту або когнітивними здібностями [8].

Г. Лазос підтверджує значущі взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та самооцінкою, впевненістю у собі, емоційним інтелектом, захисними механізмами, типом прив'язаності, особливостями виховання в ранньому дитинстві, а також позитивними взаєминами [1].

У дослідженнях соціокультурних передумов виникнення резильєнтної поведінки особистості виявлено значущі зв'язки між труднощами і травматичними ситуаціями, що виникають у дитинстві та психічним здоров'ям у дорослому віці [10].

Несприятливі фактори можуть включати складні соціально-економічні умови, такі як війни, природні катастрофи, примусове переселення, зловживання алкоголем або наркотиками в родині, злидні, обмежений доступ до соціального забезпечення та медичної допомоги.

Серед психологічних факторів, що перешкоджають розвитку резильєнтності, вчені виділяють психологічні травми, досвід насильства, відсутність емоційної підтримки та захисту від негативного соціального впливу.

При створенні психологічних програм розвитку та корекції резильєнтності важливо звернути увагу на аналіз та переосмислення громадянських і національних позицій; розвиток індивідуальних умінь і навичок, які допомагають особистості самостійно розвиватися за власною траєкторією резильєнтності в екстремальних умовах.

Серед важливих додаткових чинників, які сприяють становленню резильєнтності, можна виокремити: вміння відпочивати та розслабитися, схильність до позитивного настрою та оптимізму. Ці аспекти створюють підґрунтя для розвитку стійкості до стресу і підвищують здатність поновлюватися та долати життєві виклики.

Психолог О. Чиханцова визначила способи розвитку резильєнтності, такі як візуалізація успіху, підвищення самооцінки та самоефективності, розвиток оптимізму, здатність керувати стресом, поліпшення процесу прийняття рішень, вміння звертатися за допомогою та навички розв'язування конфліктних ситуацій [7].

Першорядні аспекти для збереження та підвищення резильєнтності включають прийняття змін як невід'ємної частини життя; розгляд проблем у довгостроковій перспективі; акцентування уваги на позитивних очікуваннях; зосередження на позитивних моментах життя; турботу про здоров'я і задоволення фізичних потреб; підтримку і допомогу іншим людям; визначення та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

У сучасній практичній психології активно застосовуються різні методи та техніки для підвищення рівня резильєнтності особистості. Ефективність цих підходів залежить від індивідуальних особливостей кожної людини, яка прагне розвивати такі якості як самосвідомість, саморефлексія, саморегуляція, самоефективність і впевненість. Наприклад, завдяки саморефлексії людина може краще зрозуміти себе та свій стиль життя, що є ключовим для успішного розвитку резильєнтності.

У сучасній науці найвизнанішими теоретичними моделями подолання стресу є модель Его-психології, модель характерних особистісних рис і контекстуальна модель.

Концепція моделі Его-психології ґрунтується на ідеї копінг-систем, зокрема таких як інстинктивні захисні механізми. Серед них особливо важливі альтруїзм, сублімація, оптимізм і почуття гумору. До менш значущих адаптивних механізмів відносять заперечення реальності, спотворення та ілюзорну проекцію [9].

Модель характерних особистісних рис дозволяє передбачити спосіб подолання стресу завдяки визначенню найбільш поширеного методу та індивідуальних особливостей кожної особистості.

Контекстуальна модель подолання стресу застосовується залежно від конкретної ситуації, умов або обставин. Основна гіпотеза полягає в тому, що спосіб подолання стресу значно впливає на взаємодію між особистістю та контекстом стресової ситуації. Тому важливо проводити

ретельну оцінку стресових обставин і дій, які людина використовує для подолання негативних зовнішніх і внутрішніх факторів.

Згідно з ресурсним підходом, для подолання стресу доцільно опиратися на сильні особистісні якості, активну життєву позицію, професійні досягнення, а також соціальну підтримку, довіру та допомогу від компетентних і значущих людей.

Зокрема, у теорії життєстійкості, яка ґрунтується на наукових працях С. Мадді [9], для відновлення після стресових ситуацій і їх успішного подолання важливе значення мають творчі здібності особистості, завдяки яким людина не лише відволікається, але й розвивається, збагачує свої вміння і навички, наповнює своє життя позитивними емоціями.

У зв'язку з цим, під час надання індивідуальної психологічної допомоги та при проведенні тренінгів із людьми, які постраждали від надзвичайних подій, доцільно включати вправи для розвитку творчого і духовного потенціалу, комунікативних навичок, адаптивних копінг-стратегій, а також активної життєвої позиції у застосуванні внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Серед внутрішніх ресурсів, які сприяють відновленню після стресів і кризових ситуацій, можна виділити емоційний інтелект, саморегуляцію, ціннісні орієнтації, самооцінку, вміння використовувати захисні стратегії, приймати рішення та конструктивно розв'язувати конфлікти.

Зовнішні ресурси, що сприяють подоланню стресів та забезпеченню психологічного благополуччя, включають вміння надавати та приймати соціальну підтримку, лідерство, участь у громадських об'єднаннях, освітні та тренінгові програми.

Для формування резильєнтності особистості доцільно використовувати когнітивно-поведінковий підхід [3], основна ідея якого полягає у розумінні впливу думок на емоційний стан і поведінку людини. Це усвідомлення допомагає розвивати здатність аналізувати когнітивні викривлення та негативні думки, які сприяють виникненню стресу та тривоги.

Інтеграція різних теоретичних концепцій при розробці та впровадженні психологічної програми забезпечує індивідуальний комплексний підхід для допомоги людям у важких ситуаціях. Варто зазначити, що групова робота може бути ефективною для розвитку резильєнтності під час адаптації та інтеграції.

У випадках важких психологічних травм доцільно спочатку проводити індивідуальні сесії з клієнтом, а потім запропонувати участь у групових тренінгах. У процесі корекційно-розвивальної роботи клієнти поступово освоюють різноманітні погляди на ситуацію, навчаються більш помірковано і спокійно реагувати, розвивають навички емоційної саморегуляції, що сприяє розвитку резильєнтності та покращує їх здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми.

Програма корекції та розвитку резильєнтності повинна бути спрямована на формування стійких адаптаційних ресурсів особистості та підвищення її психологічного здоров'я, а також розвиток навичок самопомоги.

Завдання програми включають розвиток здатності усвідомлювати власні пріоритети та цінності, розвиток корисного мислення, навичок емоційної саморегуляції та позитивної самооцінки, формування умінь постановки цілей і планування дій, зміну поведінкових реакцій, розвиток ефективних копінг-стратегій і навичок соціальної підтримки. Ми вважаємо, що реалізація цих завдань забезпечить розвиток резильєнтності особистості.

Висновки. Отже, у теперішній час резильєнтність стала ключовим поняттям у багатьох сферах, таких як психологія, освіта, соціальна робота та медицина. Цей феномен стосується здатності людей адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій або труднощів.

Резильєнтність є біопсихосоціальним явищем, що охоплює особистісний, міжособистісний та соціальний досвід. Резильєнтність є багатовимірним поняттям і залежить від великої кількості внутрішніх і зовнішніх факторів, які включають особистісні якості, соціальну підтримку та умови навколишнього середовища.

У сучасних дослідженнях резильєнтності вчені зосереджуються на розробці стратегій та програм, які допомагають людям зміцнювати свої навички подолання стресу та покращувати здатність до відновлення та посттравматичного зростання. Також увага приділяється пошуку нових методів розвитку резильєнтності та систематизації цих методів для більш ефективного їх застосування. Ці дослідження та практичні розробки стають основою для створення інтервенцій, які можуть підтримати людей у подоланні життєвих викликів та сприяти їхньому загальному благополуччю.

Література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
2. Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»*: Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.
3. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
4. 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. str. 453.
5. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*: Всеукраїнська науково-практична конференція Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с.
6. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
7. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
8. Bolton K.W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The university of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
9. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760600619609>.
10. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 2008. 38(2). p. 218–235.