

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Воронова Ольга Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-6504-240X

Барчій Магдаліна Степанівна,
старший викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7762-0959

У статті проаналізовано сутність поняття резильєнтності як здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розглянуто різні підходи та погляди характеристик цього феномену. Узагальнено широко представлені в сучасній психологічній літературі тлумачення резильєнтності як характеристики особистості та динамічного процесу. Зазначено, що резильєнтність як динамічний процес призводить до адаптації в умовах стресових / складних ситуацій, забезпечує здатність людини або соціальної системи долати життєві труднощі й будувати повноцінне життя в складних умовах, характеризується здатністю до правильного розподілу й використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. Підкреслено значення резильєнтності в здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості. Вказано, що чинниками резильєнтності вважається взаємодія біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Відображено погляди позитивної психотерапії на модель резильєнтності. Розкрито складники моделі резильєнтності особистості, які є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Представлено аналіз емпіричного дослідження резильєнтності особистості серед здобувачів вищої освіти різних вікових груп. За результатами проведеного дослідження виявлено, що в обох вікових групах досліджуваних переважає середній рівень резильєнтності, який характеризується прийняттям ситуації, орієнтацією на потенційні рішення, взяттям на себе відповідальності за власне життя, активністю, регуляцією емоцій. Досліджено такий ресурс резильєнтності, як соціальна підтримка, в ієрархії видів соціальної підтримки перші три позиції посідають сім'я, кохані, освіта (розвиток). Проведений аналіз підкреслив необхідність розвивальної та корекційної роботи щодо гармонізації резильєнтності здобувачів вищої освіти

Ключові слова: резильєнтність, адаптація, саморегуляція, життєздатність, подолання, життєві труднощі.

Voronova Olha, Barchii Magdalyna. Certain aspects of person's resilience research

The article analyzes the essence of the concept of resilience as the ability of the psyche to recover from adverse conditions. Different approaches and views of the characteristics of this phenomenon are considered. In general of resilience as a characteristic of personality and as a dynamic process, widely represented in the modern psychological literature, is analyzed. It is noted that resilience as a dynamic process leads to adaptation in stressful / difficult situations, ensures the ability of a person or social system to overcome life's difficulties and build a full life in difficult conditions, is characterized by the ability to properly allocate and use resources in difficult situations, which helps to maintain psychological well-being. The importance of resilience in the ability and formation of post-traumatic stress growth of the individual is emphasized. It is indicated that the factors are resilience considered to be the interaction of biological, psychological, social and cultural factors. The views of positive psychotherapy on the model of resilience are reflected. The components of the model of personality resilience, which are a function of six components (PR6), are revealed: vision, calmness, stubbornness, reasoning, cooperation, health. An analysis of an empirical study of personality resilience among higher education students of different age groups is presented. According to the results of the study, it was found that in both age groups of subjects the average level of resilience prevails, which is characterized by acceptance of the situation, focus on potential solutions, taking responsibility for one's own life, activity, and regulation of emotions. The author has studied such a resource of resilience as social support; in the hierarchy of types of social support, the first three positions are occupied by family, loved ones, and education (development). The analysis emphasized the need for developmental and corrective work to harmonize the resilience of higher education students.

Key words: resilience, adaptation, self-regulation, viability, overcoming, life difficulties.

Вступ. Проблема резильєнтності дедалі більше привертає увагу сучасних дослідників в умовах війни в Україні. Сьогодні резильєнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним з актуальними соціально-економічними проблемами – соціально-політичними конфліктами, загостренням економічних проблем у державі, війною, воєнним станом тощо.

Матеріали та методи. Найвні вітчизняні праці в цій сфері присвячено теоретичному огляду й емпіричному дослідженню окремих аспектів психологічного стану особистості, що перебуває в складних життєвих обставинах (В. Корольчук, Є. Дубровська, О. Панченко, М. Маркова, Т. Титаренко, Ю. Удовенко, Ю. Швалб), та вивченню впливу програм психологічної підтримки (С. Богданов, В. Панок, Н. Пророк, С. Гончаренко).

У зарубіжних дослідженнях можна знайти значну кількість праць у сфері вивчення життєстійкості та психосоціальної допомоги особам, постраждалим унаслідок воєнних конфліктів, однак досі актуальною є потреба в дослідженні специфіки стресового стану та розвитку резильєнтності саме в умовах різних соціально-культурних контекстів воєнних конфліктів (Т. Betancourt, W. Tol, J. Cohen, M. Euwema, D. Karadzhov, M. Wessels, D. Hellerstein).

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Відповіді на запитання, як деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів, є певним викликом для науковців і практиків серед психологів та психотерапевтів.

Так, О. Хамініч [2], узагальнюючи думки сучасних науковців, вважає, що саме відсутність загально визнаних визначень резильєнтності стала перешкодою в подальшому просуванні досліджень з цієї проблематики. Г. Лазос [1], посилаючись на О. Хамініч, відмічає, що, «проаналізувавши різні підходи та визначення цього феномену, науковець констатує, що нагальною є виражена суперечність “між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу”». І продовжує: «... О. Хамініч припускає, що подальші спроби визначення резильєнтності можливі в контексті вивчення понять “адаптація” та “саморегуляція”» [1].

Резильєнтність за М. Fraser визначається як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. М. Margalit підкреслює, що резильєнтність стосується динамічного процесу, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів [8]. Резильєнтність дає можливість вистоювати перед неприємностями, на думку К. Connor і J. R. Davidson [5]. S. Vanistendael розглядав цей термін у своєму дослідженні «Резильєнтність або виправдані надії. Поранений, але не переможений», використовуючи англійський термін «життєздатність». Під цим поняттям автор розумів здатність людини або соціальної системи долати життєві труднощі й будувати повноцінне життя в скрутних умовах. Він визначає резильєнтність як здатність людини з гідністю (а не за всяку ціну) долати життєві труднощі й здатність людини захищати свою цілісність, коли вона зазнає сильного тиску. На думку G. Bonanno, резильєнтність – здорове функціонування після несприятливих подій [3]. За Ф. Лозель, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Учений зазначає, що попри простоту визначення цього поняття концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Чинниками резильєнтності S. Southwick вважає взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, щоб визначити реакцію на стресові переживання.

У наукових джерелах резильєнтність ототожнюють з життєстійкістю. Але А. Siebert і С. Hobfoll, попри схожість визначення обох понять, відмічали їх різницю: на відміну від життєстійкості, резильєнтність

є не особистісною диспозицією (рисою), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу й використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати наявний рівень функціонування, а resilience більше зв'язується зі здатністю піднятися на вищий за колишній рівень функціонування, з посттравматичним зростанням [4]. До ще однієї принципової відмінності конструктів належать особливості їх розвитку: якщо поняття життєстійкості спочатку запропоноване для позначення конкретної групи переконань, які сприяють подоланню стресу, то поняття резильєнтність використовувалося для позначення будь-яких особливостей, які сприяють подоланню стресу, що привело до менш чіткої структури, але більшої широти конструкту. Так, іноді «Resilience» трактується, як опірність («resistance») [6].

Ми поділяємо думку Г. Лазос, яка в статті «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» надає ретроспективний погляд на виникнення і розвиток поняття резильєнтності в закордонних учених та узагальнює їхні погляди за допомогою таблиці, у якій надає найпоширеніші визначення, на основі яких було побудовано концепції та моделі резильєнтності [1]. Отже, за узагальненнями Г. Лазос, резильєнтність – це, по-перше, біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; по-друге, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; по-третє, залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або тій людині, і як динамічний процес; по-четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [1].

С. Кассіді називає резильєнтність багатовимірним конструктом, який орієнтований як на когнітивно-афективні, так і на поведінкові реакції. Згідно з науковими поглядами Р. Rossouw і J. Rossouw [7] на основі нейробіологічної моделі, модель резильєнтності особистості складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Розглянемо їх складники.

1. Бачення (Vision) вмщує самоєфективність та постановку цілей. На думку вчених, усвідомлення мети та довгострокових цілей добре узгоджується з позитивною орієнтацією на майбутнє.

2. Спокій (Composure) містить емоційну регуляцію й здатність визначати, розуміти та діяти за внутрішніми підказками й фізичними сигналами.

3. Впевненість (Tenacity) базується на наполегливості й витривалості.

4. Міркування (Reasoning). До нього входить спектр найвищих когнітивних рис, як-от розв'язання проблем, винахідливість та особистісне зростання внаслідок негараздів або процвітання за Н. Carver.

5. Співпраця (Collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка містить безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Особливий інтерес викликає те, що не отримана підтримка, а саме сприйняття підтримки є ключовим фактором, який сприяє стійким результатам, за E. Wethington і R. Kessler [9].

6. Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резильєнтності важливими є такі фактори: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в) гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я».

Вченими P. Rossouw and J. Rossouw також виявлено, що предмети, спрямовані на майбутнє, покращують узгодженість і співвідносяться з вищими рівнями резильєнтності.

М. Рампі як психотерапевтка запропонувала модель резильєнтності, що базується на 7 стовпах: розвитку оптимізму, що призводить до позитивних очікувань, які дають змогу людині вжити позитивних дій; прийнятті ситуації; орієнтації на потенційні рішення; відповідальності за власне життя; усвідомленні, що людина не завжди є жертвою обставин, і соціальної підтримці. Ця модель відображає погляди позитивної психотерапії.

Соціокультурні передумови резильєнтної поведінки досліджували такі вчені, як M. Unger, V. Zapotoczny, J. Ledesma, A. Makhnach та ін. У їхніх дослідженнях були виявлені стійкі зв'язки між життєвими випробуваннями в дитинстві й психічним здоров'ям у дорослому житті, роллю соціального контексту й позитивною ідентифікацією особи в сім'ї та ін. До складу найбільш значущих компонентів у конструкт резильєнтності було внесено такі здібності й уміння: приймати події (концентрація на реальних подіях), що відбуваються, ставити мету й робити відповідні дії, оцінювати й переоцінювати те, що відбувається, розуміти свій стан і стан інших людей у різних соціальних контекстах тощо.

Рівень резильєнтності залежить від багатьох факторів: віку, статі, культурного походження та контексту, але він не обов'язково пов'язаний з пізнанням чи інтелектом. Г. Лазос стверджує, що виявлені значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточенням, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо [1]. Рівень резильєнтності, за K. Connor і J. R. Davidson, може змінюватися в людини в різних обставинах у житті. І. Хоменко вважає, що концепція резильєнтності дедалі більше вважається потужним чинником розуміння розумових механізмів, які допомагають дітям навчитися жити і в найнесприятливіших умовах (що є нині або таких, що існували в минулому).

Дослідження окремих аспектів резильєнтності проведено на базі Мукачівського державного університету зі здобувачами двох різних вікових груп з метою порівняння вікових аспектів виявів резильєнтності. У нашому дослідженні використано методику Шкала резильєнтності

Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) та неструктуроване інтерв'ю в межах нарративного опису «Особиста історія», що розроблена D. Mc. Adams.

За результатами дослідження слід зазначити, що в обох вікових групах переважає середній рівень резильєнтності: у 57 % досліджуваних віком 17–24 років, у 66 % досліджуваних віком 25–35 років. Вони приймають ситуацію, орієнтуються на потенційні рішення, можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції й ресурси. Вище за середній рівень виявлено у 30 % досліджуваних групи віком 17–24 років, 21 % віком 25–35 років. Їх відрізняє вміння розподіляти й використовувати ресурси, наполегливість, винахідливість, розробляти гнучку стратегію поведінки. 13 % досліджуваних 17–24 років, 13 % досліджуваних віком 25–35 років демонструють середньо-низький рівень резильєнтності. Ці досліджувані мають низький рівень здатності впливати на стресову / складну ситуацію. Можуть втрачати власні ресурси, їм складно долати нові виклики та складні життєві ситуації.

Опираючись на модель резильєнтності позитивної психотерапії, М. Рампі вважає необхідним складником соціальну підтримку. Досвід соціальної взаємодії нашої вибірки досліджуваних дав змогу виокремити такі ресурси соціальної підтримки. Головним ресурсом у процесі переживання й подолання стресової / складної ситуації у двох групах є сім'я, причому з віком її цінність зростає. Так, для 35 % досліджуваних 17–24 років, 48 % досліджуваних 25–35 років підтримка сім'ї дає можливість знайти сили для адаптації в стресовій / складній ситуації, яка змінюється. Сім'я для них є тим ресурсом, що забезпечує базисне почуття безпеки.

Кохана людина може бути підтримкою для 20 % досліджуваних 17–24 років і для 15 % досліджуваних 25–35 років. Відповідно, ми можемо спостерігати, що роль коханої людини як ресурсу в стресових та складних ситуаціях життя з віком знижується. У ранній дорослості любов є важливою стороною життя, і молодь здатна жертвувати собою заради любові, повністю занурюватися в любов. У зрілому віці гіпотетично можна припустити використання особистістю інших складників резильєнтності.

Друзі як ресурс, до якого можна звернутися в стресовій / складній ситуації життя, більш важливі для досліджуваних віком 17–24 років. 16 % респондентів вважають, що друзі – це ті, з якими маєш позитивні безкорисливі взаємини, засновані на взаємній відкритості й взаєморозумінні, повній довірі, спільності інтересів, відданості, їх постійній готовності в будь-який момент прийти одне одному на допомогу. Досліджувані віком 25–35 років нижче оцінюють дружбу як ресурс резильєнтності, оскільки доросла дружба часто поєднується з іншими соціальними ролями, наприклад сімейними, професійними.

Нові знання, навчання, розвиток як ресурс резильєнтності становить: у віці 17–24 років – 10 % і у віці 25–35 – 6 %. Здобуття нових знань та розвиток навичок

можуть становити конкурентоспроможність у сучасному суспільстві і стати економічним ресурсом у новій життєвій ситуації та стосунках. Досліджувані розуміють значення нових знань, важливість професійної мобільності в сучасному світі.

Творчість як ресурс вибрали 7 % досліджуваних віком 17–24 років та 3 % віком 25–35 років. Залучаючись до мистецтва і творчості, вони можуть розширювати свій емоційний і духовний досвід, збагатити його, вчаться точніше і глибше сприймати світ, людей і події, творчість допомагає знімати стрес, справлятися з негативними емоціями та може сприяти релаксації.

Відхід у сферу досвіду самотності характерний для 3 % і 3 % досліджуваних віком 17–24 років і 25–35 років. У такому разі не йдеться про вибудовування бар'єрів між світом і людиною, про ізоляцію, швидше про стабілізацію психофізичного стану, розвиток індивідуальності, через занурення в рефлексію, роздуми про сенсожиттєві питання, що сприяє як саморозвитку особистості, так і формуванню нових відповідей на виклики життя. Самотність має глибокий позитивний сенс, вона активізує творчі сили і створює основу для оновлення особистості.

Такі ресурси, як гроші та інше (заняття спортом, волонтерська діяльність), також є тими видами підтримки, на які спираються наші досліджувані.

Отже, як бачимо, в ієрархії видів соціальної підтримки перші три позиції посідають сім'я, кохані, освіта (розвиток). Так, сім'я є головним ресурсом для

досліджуваних нами респондентів. З одного боку, звернення до інших може сприяти перетворенню ситуації й покращувати емоційний стан, а з іншого – може привести до відмови від розв'язання проблем. Ми вважаємо, що здебільшого соціальна підтримка сім'ї, коханих та друзів сприяє ефективному подоланню нетипової ситуації.

Висновки. Аналіз наукових підходів до визначення резильєнтності вказує на різноманітність підходів до визначення поняття резильєнтності. Науковці розглядають резильєнтність як багатомірну концепцію. Резильєнтність – це, по-перше, біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; по-друге, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; по-третє, залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або тій людині, і як динамічний процес; по-четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості. За результатами емпіричного дослідження в обох групах переважає середній рівень резильєнтності, що є недостатнім для виходу зі стресових / складних ситуацій та потребує організації корекційно-розвивального впливу. Також виявлено, що для групи досліджуваних серед видів соціальної підтримки найважливішими є сім'я, кохані, освіта (розвиток).

Література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
2. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. 160–165.
3. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004. 59. 21.
4. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84. 116–22.
5. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. 18–76.
6. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p.
7. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.
8. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. 219–239.
9. Wethington E., & Kessler, R. C. Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 1986. 27. 78–89.

References:

1. Lazos Gh. P. (2018). Rezilijentnostj: konceptualizacija ponjatj, oghljad suchasnykh doslidzhenj [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research.]. *Aktualjni problemy psykholohiji*. Tom 3.: *Konsuljatyvna psykholohija i psykhoterapija*. 14, 26–64 [in Ukrainian]
2. Ghrishyn E. O. (2021). Rezilijentnostj osobystosti: Sutnistj fenomenu, psykodiagnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: The essence of the phenomenon, psychodiagnosics and means of development.]. *Visnyk KhNPU imeni Gh.S. Skovorody. Psykholohija*. 64, 62–81 [in Ukrainian].
3. Bonnano G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 59.21 [in USA].
4. Hobfoll S.E. (2011) Conservation of Resource Caravans and Engaged Settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116–122.

5. Connor K. M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18,76 [in USA].
6. Maddi S.R., Khoshaba D.M. (1984). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM, 240 p.
7. Rossouw P. (2015). Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, March/May. 31. 3–8.
8. Folkman S., Lazarus R. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. V. 21. 219–239.
9. Wethington E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27. 78–89.