

УДК 159.9

DOI 10.36919/EUPSJO.1.2024.7-12

Н. Д. Абрамян,*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
та соціальних технологій,**ПВНЗ «Європейський університет»**email: natalia.abramian@e-u.edu.ua***ORCID ID 0000-0001-6956-8954**

ПОНЯТТЯ, ПРИРОДА ПОХОДЖЕННЯ ТА СКЛАДОВІ КОМПОНЕНТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Стаття присвячена поняттю, природі походження та складовим компонентам резильєнтності. Визначено актуальність цієї теми дослідження, зокрема внаслідок зростання соціальних і психологічних стресів, потреби в розвитку практичних методів, розширенні теоретичних концепцій тощо. Наведено визначення як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, які займаються дослідженням резильєнтності. Виявлено між наведеними трактуваннями спільну рису – здатність людини витримувати негаразди. Встановлено, що поняття резильєнтності є складним, багатоплановим і динамічним. Привернуто увагу до резильєнтності подвійної природи: резильєнтність як вроджена здатність і резильєнтність як динамічний процес, який розвивається у відповідь на взаємодію людини з оточенням і життєвими обставинами. Наведено підходи науковців щодо виділення компонентів резильєнтності. Встановлено, що їх перелік є невичерпним, однак найчастіше виділяють такі з них, як віра, сенси, соціальна підтримка, адаптивні стратегії подолання стресу, гнучкість мислення та здатність до позитивного самоусвідомлення.

***Ключові слова:** резильєнтність, травматична подія, модель резильєнтності, складові резильєнтності, чинники резильєнтності.*

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується швидкими соціальними, економічними й екологічними змінами, питання резильєнтності стає все більш актуальним. Резильєнтність є ключовим чинником для психічного здоров'я та благополуччя як окремих осіб, так і суспільства загалом. Розуміння сутності, походження та складових компонентів резильєнтності має значний практичний і теоретичний потенціал, що обумовлює важливість цього дослідження, а саме:

1. Зростання соціальних і психологічних стресів. У сучасному світі зростає рівень стресів, пов'язаних з економічними кризами, соціальною невизначеністю й особистими проблемами. Резильєнтність допомагає індивідам краще адаптуватися до цих викликів, тому розуміння її природи є потрібним для розробки ефективних стратегій підтримки та втручання.

2. Розвиток практичних методів. Знання про складові компоненти резильєнтності дає змогу розробляти більш точні й ефективні методи психологічної допомоги та програм розвитку особистості. Це особливо важливо для фахівців у сфері психології, психотерапії та соціальної роботи, які прагнуть допомогти людям впоратися із життєвими труднощами.

3. Теоретичні дослідження. Дослідження поняття й природи резильєнтності сприяє розвитку теоретичних концепцій у психології та соціальних науках. Це дає змогу глибше зрозуміти, як резильєнтність взаємодіє з іншими психічними й соціальними процесами, як-от стрес, адаптація та соціальна підтримка.

4. Соціальна значимість. Розвиток резильєнтності має важливе значення для підвищення загального рівня соціальної стійкості. Дослідження, спрямовані на вивчення компонентів резильєнтності, можуть допомогти у створенні умов для підтримки благополуччя й розвитку потенціалу як окремих осіб, так і соціальних груп.

Особливий інтерес у вивченні резильєнтності в нашій державі обумовлений війною, яка триває вже понад два роки. Війна створює значний стрес для населення та впливає на психічне й фізичне здоров'я людей. В умовах війни та інших надзвичайних ситуаціях резильєнтність стає критично важливою для збереження психічної стабільності, адаптації до нових умов життя та подолання численних викликів.

Отже, актуальність теми дослідження обумовлена потребою в більш глибокому розумінні резильєнтності та її складових компонентів, що дозволить розвивати ефективні стратегії підтримки й адаптації в умовах війни та після неї, а також за умов сучасних соціальних викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню резильєнтності як наукової концепції приділяли увагу зарубіжні науковці Б. Бенард, Дж. Вайлант, Е. Вернер, Н. Гарменці, Д. Еван, Р. Лазарус, А. Мастен, К. Ріфф, М. Руттер, С. Саутвік, Д. Чарні, Дж. Шепард та інші. Так, одним із піонерів у дослідженні резильєнтності є Н. Гарменці. Він відомий своїми роботами щодо дітей, які вижили в складних умовах і демонстрували високий рівень стійкості до стресу. А. Мастен запровадила концепцію «звичайної магії», підкреслюючи, що резильєнтність є поширеним процесом, а не рідкісною властивістю. М. Руттер досліджував роль зовнішніх чинників, як-от соціальна підтримка, у формуванні резильєнтності. С. Саутвік та Д. Чарні розробили 10-компонентну модель резильєнтності, яка на сьогодні є однією з найповніших.

Серед українських дослідників проблема резильєнтності особистості висвітлена у працях Л. Адаменка, Е. Грیشина, З. Кіреєвої, Г. Лазос, Т. Ларіної, О. Односталко, А. Побідаш, Ю. Паскевської, О. Романчук, О. Руденко, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Хамініч, О. Чиханцової, О. Шевченко та ін.

Та варто зазначити, що до сьогодні відкритим питанням лишається природа походження й основні складові компоненти (чинники) резильєнтності.

Відповідно до вказаного **метою цієї статті** стало визначення поняття, природи походження та складових компонентів резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У фізичних науках матеріали та предмети називають резильєнтними, коли вони набирають своєї первинної форми після того, як їх зігнули чи розтягнули. Якщо перенести це поняття в психологію, то сутність концепту резильєнтності розглядається у зв'язку із цінною здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов, впливу стресів, виникнення важких життєвих ситуацій [5, с. 27].

Американська психологічна асоціація дає визначення резильєнтності як «процесу доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, загроз і навіть значних джерел стресу – таких, як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні порушення здоров'я, робочі та фінансові стреси» [4].

У праці С. Фергюса, М. Цімменман резильєнтність визначено як «процес подолання людиною негативних наслідків впливу на неї травмувальних подій, успішної боротьби з наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком» [9, с. 399].

Р. Неман відмічає, що «резильєнтність – це особистісна здатність людини адаптуватися перед обличчям травм і різних негараздів та стійкість до постійних життєвих стресорів» [12, с. 227].

Український науковець Л. Адаменко вказує на тому, що «концепт резильєнтності перекладається на нашу мову як «психологічна пружність», що описує здатність людини долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати, незважаючи на психологічний вплив травм, стресів, екстремальних подій» [1, с. 5].

Відтак поняття резильєнтності є складним, багатоплановим і динамічним. І хоча науковці трактують досліджувану дефініцію досить по-різному, спільною рисою в дефініціях є здатність людини витримувати негаразди. Якщо метафорично описати резильєнтну особистість, то можна її порівняти з молодою, живою гілкою дерева, яка під силою вітру гнеться в різні боки, але все ж таки не ламається.

Наведене порівняння підкреслює важливу сутнісну ознаку резильєнтності – людина може бути глибоко вражена травматичною подією та відчувати різні психологічні симптоми, зокрема депресію, нав'язливі думки, тривогу, безсоння тощо, але водночас вона здатна продовжувати важливі аспекти свого життя [6, с. 18].

Варто зазначити, що досі точаться дискусії щодо того, чи резильєнтність є індивідуальною рисою особистості, чи це все ж таки динамічним процесом адаптації до умов стресових подій, травм, важких життєвих ситуацій. Інакше кажучи, природа резильєнтності залишається відкритою. Так, представники першого підходу (Г. Ротенберг та Дж. Вайлант) вважають резильєнтність вродженою здатністю, що притаманна певним особистостям, яка визначає їхню стійкість до стресу та здатність швидко відновлюватися після труднощів. Вони наголошують на тому, що ця якість є стабільною впродовж усього життя та значною мірою визначає поведінкові реакції людини в критичних ситуаціях [13].

Інша група дослідників (А. Мастен, М. Рутгер) розглядає резильєнтність як динамічний процес, який розвивається у відповідь на взаємодію людини з оточенням і життєвими обставинами. Вони стверджують, що стійкість до стресу формується впродовж життя через набуття досвіду, соціальну підтримку, навчання й особистісний розвиток. Цей підхід підкреслює, що кожна людина здатна розвивати свою резильєнтність, використовуючи певні стратегії, навички та ресурси [10].

Насправді, незалежно від того, чи розглядається резильєнтність як вроджена риса або як набута здатність, зрозуміло, що вона відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я та добробуту людини, допомагаючи їй успішно долати життєві труднощі та продовжувати розвиток навіть у несприятливих умовах. Також вважаємо, що явище резильєнтності має подвійну природу, що досить гарно демонструють її складові, або чинники, як називають їх деякі науковці. Тому далі буде за доцільне зупинитися саме на існуючих сьогодні моделях резильєнтності.

Модель резильєнтності Дж. Кларка та Дж. Ніколсона містить такі 5 компонентів:

1. Оптимізм (позитивний погляд і позитивне бачення свого майбутнього).
2. Орієнтація на рішення (здатність передбачати проблеми, свідомо їх контролювати й бути активним у пошуку рішень).
3. Індивідуальна відповідальність (здатність брати на себе відповідальність, що пов'язано з внутрішнім локусом контролю, здатність відчувати впевненість у собі, діяти).
4. Відкритість і гнучкість (здатність впоратися із складними ситуаціями в умовах невизначеності, навчатися на своїх помилках, використати досвід вирішення проблем надалі).
5. Управління стресом і тривожністю, напруженістю, занепокоєнням. Це знання стрес-чинників, прогнозування різних стресових подій і боротьба з їх симптомами [8, с. 15–16].

У праці Е. Морел наведено 7-компонентну модель резильєнтності, що охоплює:

1. Оптимізм.
2. Орієнтацію на вирішення проблеми.
3. Почуття відповідальності.
4. Орієнтацію на майбутнє.
5. Орієнтацію на широкую мережу соціальних контактів.
6. Самоусвідомлення (усвідомлення власної гідності, свідоме бажання взяти відповідальність за ситуацію).
7. Прийняття (озвучення своїх емоцій, їх прийняття, свідоме зосередження на нових рішеннях проблеми) [11, с. 17–18].

С. Саутвік, Д. Чарні розробили 10-компонентну модель резильєнтності. Так, провівши опитування колишніх військовополонених В'єтнаму, інструкторів Сил спецоперації США, цивільних осіб, а також опираючись на власний досвід проживання важких травматичних подій, американські науковці зазначили, що у відповідь на стрес усі з опитуваних ними осіб змогли поглянути в обличчя своєму страху, зберігали оптимістичне й водночас реалістичне сприйняття світу, шукали й приймали соціальну підтримку та брали приклад з резильєнтних рольових моделей. Більшість також покладалася на свій внутрішній моральний компас, зверталися до релігійних чи духовних практик і знайшли спосіб прийняти те, чого не могли змінити. Багато приділяли часу своєму здоров'ю та добробуту, інтенсивно тренувалися, щоб залишатися фізично дужими, з гострим розумом та емоційною резильєнтністю. І значна більшість були людьми, які активно розв'язували проблеми, шукали сенс і можливості в самому епіцентрі негараздів, ще й знаходили гумор у темні часи. Наостанок усі з опитаних надзвичайною мірою

брали відповідальність за свій емоційний добробут – чимало з них скористалися своїм травматичним досвідом як платформою для особистісного зростання [6, с. 26].

Українські науковці О. Чиханцова та К. Гуцол, досліджуючи психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19, виділили такі характеристики резильєнтних осіб:

а) оптимізм (впевнене бачення майбутнього);

б) соціальні контакти з оточенням (здатність створювати та підтримувати соціальну мережу особистісних стосунків);

в) самопроєктування (здатність до побудови свого проєкту майбутнього та його втілення, здійснення життєвих планів);

г) самоставлення (розуміння себе, вміння прогнозування власної соціальної ефективності, регулювання міжособистісних взаємин на основі знання своїх сильних і слабких рис);

д) цілі (планування майбутнього, обираючи свідомі цілі для досягнення мети);

е) сенс (здатність до розуміння сенсу життя, оточення себе тим, що дає мету та сенс життя) [7, с. 21].

Складовими резильєнтності О. Горбановська вважає:

1) психологічну життєздатність, що дає ментальну силу та розвиває здатність особистості виробляти стратегії виживання, залишатися спокійним і фокусуватися на поточному моменті під час кризи, рухатися вперед без тривалих зупинок та негативних психологічних наслідків (тривожності, дистресу);

2) емоційна життєздатність, яка дає змогу усвідомлювати свої емоції та їхні причини, дотримуватися стратегії «реалістичного оптимізму» під час потрапляння в кризу, проактивно застосовувати внутрішні й зовнішні ресурси для її подолання, а також здатність керувати своїми реакціями на зовнішні стрес-чинники та своїми емоціями в екологічний спосіб;

3) фізична життєздатність, яка забезпечує силу й витривалість тіла, його здібність ефективно адаптуватися та швидко відновлюватись після травматичного досвіду, захворювання, надмірного фізичного навантаження тощо;

4) соціальна життєздатність, що охоплює спроможність людини спільно долати будь-які труднощі (наприклад, війна, стихійне лихо, економічна криза та ін.) [3].

К. Балахтар, вивчаючи резильєнтність викладачів ЗВО в умовах військового стану в Україні, виділив такі її чинники:

– надія, що пов'язана із впевненістю щодо здатності українців пройти через всі труднощі та досягти оптимістичного майбутнього;

– оптимізм, спрямований на віру в перемогу;

– адаптивність – здатність людини швидко пристосовуватися до змін; адекватно реагувати на ймовірні зміни впродовж дня, години;

– стійкість – здатність триматися, не втрачати віри, навіть за трагічних новин і обставин [2, с. 57].

Насправді вичерпного переліку чинників чи складових резильєнтності не має. Однак, знаючи їх, є можливість робити вибір на користь розвитку своєї здатності відновлюватися після травматичних подій, що ще раз підтверджує подвійну природу резильєнтності.

Висновки. Резильєнтність є складним і багатокомпонентним феноменом, який містить у собі як індивідуальні, так і соціальні аспекти. Вона проявляється в здатності осіб адаптуватися до стресових ситуацій і долати їх, водночас зберігаючи психологічне благополуччя.

Загалом встановлено, що поняття резильєнтності можна трактувати як результат інтеграції вроджених особистісних якостей і зовнішніх соціальних чинників. Інші підходи підкреслюють роль динамічного процесу адаптації, який формується на основі особистісного досвіду та соціальної підтримки.

Перелік основних компонентів резильєнтності є невичерпним, однак більшість науковців виділяють такі складові, як наявність рольових моделей, віра, сенс, соціальна підтримка, адаптивні стратегії подолання стресу, гнучкість мислення та здатність до позитивного самоусвідомлення та ін.

Щодо перспектив подальших досліджень, то варто виділити такі напрями, як вивчення індивідуальних відмінностей у прояві резильєнтності, охоплюючи генетичні, психологічні та соціально-економічні чинники, розробка й тестування програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності, зокрема для різних груп населення, оцінка ефективності існуючих програм підтримки резильєнтності, а також удосконалення методів оцінювання та моніторингу результатів тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5. С. 5–13.
2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. 2022. Вип. 1(20). С. 55–62.
3. Горбановська О. Резильєнтність або як «не розсипатись» під час війни? URL : https://www.ey.com/uk_ua/workforce/resilience-during-the-war (дата звернення: 27.08.2024).
4. Довідковий центр Американської психологічної асоціації. URL : <https://www.apa.org/search?query=resilience> (дата звернення: 28.08.2024).
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3 : Консультаційна психологія і психотерапія. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
6. Саутвік С., Чарні Д. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с.
8. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce back from whatever life throws at you. Crimson Publishing, 2010. 208 p.
9. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. P. 399.
10. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. № 56(3). P. 227–238.
11. Morrell E. The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world. Random House, 2006. 356 p.
12. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
13. Vaillant G. E. The natural history of alcoholism revisited. Harvard University Press, 2002. 462 p.

REFERENCES

1. Adamenko, L. S. (2020). Aktual'ni pidkhody do problemy doslidzhen' psykhiichnoi rezil'ientnosti [Current approaches to the problem of researching mental resistance.]. *Visnyk Nacional'noho universytetu oborony Ukrainy*, 5, 5–13 [in Ukrainian].
2. Balakhtar, K. S. (2022). Rezilyentnist' vykladacha ZVO v umovakh viys'kovoho stanu [Resilience of a university teacher under martial law]. *Visnyk Nacional'noho aviatsiynoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Psykholohiya*, 1(20), 55–62 [in Ukrainian].
3. Horbanovska, O. (n.d.). Rezilyentnist' abo yak "ne rozsyatys'" pid chas viyny? [Resilience or how not to “crumble” during the war?] Retrieved August 27, 2024. URL : https://www.ey.com/uk_ua/workforce/resilience-during-the-war [in Ukrainian].
4. American Psychological Association. (n.d.). Resilience. Retrieved August 28, 2024. URL : <https://www.apa.org/search?query=resilience> [in Ukrainian].
5. Lazos, H. P. (2018). Rezilyentnist': kontseptualizatsiya ponyat', ohliad suchasnykh doslidzhen' [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi*. T. 3 : Konsul'tatyvna psykholohiya i psykhoterapiya. 14, 26–64 [in Ukrainian].

6. Southwick, S., Charney, D. (2022). *Rezilyentnist': mystetstvo dolaty naibil'shi vyklyky zhyttya* [Resilience: the art of overcoming life's biggest challenges]. Lviv : Halys'ka Vydavnycha Spilka [in Ukrainian].
7. Chikhantsova, O., Hutsol, K. (2022). *Psykhologichni osnovy rozvytku rezilyentnosti osobystosti v period pandemiyi COVID-19 : praktychnyi posibnyk* [Psychological foundations of the development of personality resistance during the Covid-19 pandemic : a practical guide]. Kyiv : Author [in Ukrainian].
8. Clarke, J., Nicholson, J. (2010). *Resilience: Bounce back from whatever life throws at you*. Crimson Publishing.
9. Fergus, S., Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*, 26, 399.
10. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238 [in English].
11. Morrell, E. (2006). *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*. Random House.
12. Neman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 36, 227.
13. Vaillant, G. E. (2002). *The natural history of alcoholism revisited*. Harvard University Press.

N. D. Abramyan. CONCEPT, NATURE OF ORIGIN AND COMPONENTS OF RESILIENCE

The article explores the concept, nature of origin, and components of resilience. The relevance of this research topic is determined by the growth of social and psychological stresses, the need to develop practical methods, expand theoretical concepts, etc. The definitions of both domestic and foreign scholars who study resilience are given. The article reveals a common feature between these interpretations – the ability of a person to withstand adversity. It is established that resilience is complex, multifaceted, and dynamic. Attention is drawn to the dual nature of resilience: an innate ability and a dynamic process that develops in response to human interaction with the environment and life circumstances. The approaches of scientists to the allocation of resilience components are presented. It is established that their list is not exhaustive. Still, the most distinguished are faith, meanings, social support, adaptive coping strategies, the flexibility of thinking, and the ability to achieve positive self-awareness.

Key words: *resilience, traumatic case, resilience model, resilience components, resilience factors.*

Стаття надійшла до редколегії 3 вересня 2024 року