

УДК 159.955

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12>

Потапов Семен Олексійович,
аспірант кафедри теоретичної психології,
Інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8094-7924>

ПРОБЛЕМА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація. У статті висвітлено теоретичні аспекти проблеми резильєнтності. В умовах, які відбуваються сьогодні в суспільстві, особливо гостро постає питання акумуляції внутрішніх ресурсів особистості, які стають у край важливими для збереження нормального функціонування організму й дієздатності людини. Саме тому важливим є вивчення основних чинників психічної стійкості, що сприяють розвитку високих показників резильєнтності. **Мета** – здійснити теоретичний аналіз феномена резильєнтності, визначити його компоненти та чинники формування. **Матеріали та методи.** Встановлено, що немає чіткого визначення поняття «резильєнтність», тому в різних дослідженнях і літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення цього поняття. **Результати.** Виокремлено фактори психічної стійкості на таких рівнях, як індивідуальний, сімейний, громадський і культурний. Визначено, що рівень розвитку резильєнтності залежить від певного набору чинників, зокрема таких, як: особливості нервової системи, специфіка розвитку в дитячому віці, характер виховання. **Висновки.** Визначено, що психологічна резильєнтність – це здатність особистості подолати труднощі та стрес, зберігаючи психологічну стійкість та цілісність. На думку науковців, резильєнтність можна сформувати в собі, кожен із нас спроможний засвоїти й виробити навички, які допоможуть ефективніше функціонувати в умовах кризових ситуацій та краще долати труднощі.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна стійкість, внутрішні ресурси, екстремальні умови.

Potapov Semen. The problem of resilience in modern psychology

Abstract. The article highlights the theoretical aspects of the problem of resilience. In the conditions that occur today in society, the question of accumulation of internal personal resources becomes extremely important for preserving the normal functioning of the body and human capacity. That is why it is important to study the main factors of mental stability that contribute to the development of high resilience indicators. **The goal** is to carry out a theoretical analysis of the phenomenon of resilience, to determine its components and factors of formation. **Materials and methods.** It has been established that there is no clear definition of the concept of «resilience», therefore various researches and literary sources offer different options for the definition of the concept of resilience. **The results.** Factors of mental stability are singled out at such levels as: individual, family, public and cultural. It was determined that the level of development of resilience depends on a certain set of factors, in particular, such as: features of the nervous system, the specifics of development in childhood, the nature of upbringing. **Conclusions.** It was determined that psychological resilience is an individual's ability to overcome difficulties and stress while maintaining psychological stability and integrity. According to scientists, resilience can be formed in ourselves, each of us is able to learn and develop skills that will help us function more effectively in crisis situations and better overcome difficulties.

Key words: resilience, psychological stability, internal resources, extreme conditions.

Вступ. В умовах, які відбуваються сьогодні в суспільстві, особливо гостро постає питання акумуляції внутрішніх ресурсів особистості, які стають у край важливими для збереження нормального функціонування організму й дієздатності людини. Саме тому важливим є вивчення основних чинників пси-

хологічної стійкості, що сприяють розвитку високих показників резильєнтності.

У різних дослідженнях та літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення поняття «резильєнтність». Найчастіше його визначають як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебу-

вання в стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми (О. Сорока, О. Шевченко, О. Хамініч); збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди (С. Люгар, О. Романчук); здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися, незважаючи на життєві кризи (А. Суд); позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу та компетентність у протистоянні з невдачами (І. Капріцин, Г. Гандзілевська); здатність до конструктивного відображення складних подій (О. Руденко, В. Чернобровкін). Такі дослідники, як С. Ваніштендаль, Е. Вернер, Т. Коско, А. Мастен, Р. Сміт, під резильєнтністю розуміють здатність психологічно відновлюватися.

Останнім часом дослідження психічної стійкості та резильєнтності стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для створення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення загального рівня резильєнтності в людей, які пережили травми або стресові ситуації. Науковці також активно досліджують роль резильєнтності в різних сферах життя, таких як освіта, бізнес, спорт, медицина, військова служба, здоров'я та інші.

Мета – здійснити теоретичний аналіз феномена резильєнтності, визначити його компоненти та чинники формування.

Матеріали та методи. Дослідження резильєнтності привернуло увагу дослідників особливо після виходу наукових робіт А. Мастена. У своїх роботах він вивчав стійкість дітей, матері яких мають в анамнезі шизофренію. Це також висвітлено в роботі «Психологічна резильєнтність» М. Саркара та Д. Флетчера [9].

Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що концепція «психологічна резильєнтність» шукає своє місце в царині психології приблизно з 1960–1970 років. За останні двадцять років кількість публікацій, яка стосується проблеми резильєнтності, значно збільшилась, що свідчить про зростання зацікавлення психологів-дослідників у темі резильєнтності з неабиякою швидкістю. Такий стрімкий ріст досліджень свідчить про те, що в сучасному непередбачуваному

суспільстві потрібні нові акценти, зокрема в психологічних дослідженнях [10]. Людська здатність самотійно впоратись із викликами сьогодення стає необхідною не лише для добробуту, але й часто для виживання в надзвичайних та екстремальних умовах. Таке бачення зумовлено війною, яку розгорнула росія проти України.

Одночасно такий стрімкий ріст досліджень проблеми резильєнтності призвів до виникнення непорозумінь і відмінностей у концепціях, підходах та висновках.

На початку 1980-х років почали проводити перші наукові дослідження, чітко спрямовані на вивчення психологічної стійкості та резильєнтності. На цьому етапі вивчали основні фактори, які впливають на стійкість людини після медичних втручань або в екстремальних ситуаціях. У 1990-х роках дослідження психічної стійкості набули значного поширення. Науковці почали вивчати резильєнтність у різних напрямках, зокрема таких, як військові конфлікти, природні катастрофи, хвороби, травми, з урахуванням професій, віку, статі тощо. У цей період було винайдено багато інструментів для вимірювання психологічної стійкості. У 2000-х роках дослідники розробили різні теоретичні моделі, що пояснюють психічну стійкість та резильєнтність. Наприклад, модель «системи резильєнтності» виокремлює п'ять основних компонентів резильєнтності: сенс життя, самовизначення, відносини, культура та структура суспільства. Розроблено також нові підходи до вимірювання резильєнтності, що сприяли більш точним результатам після канадського дослідження 2006 року. Останнім часом дослідження психічної стійкості та резильєнтності стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності в людей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації. Дослідники також активно вивчають роль резильєнтності в різних сферах життя, зокрема таких, як освіта, бізнес, спорт, здоров'я тощо.

Також важливо звернути увагу на різноманітність досліджень стійкості залежно від віко-

вих груп. Так, С. Кондлі у своїй роботі «Резильєнтність дітей» здійснив огляд досліджень психічної стійкості в дітей. Автор вважає, що стійкість дітей пояснюється взаємодією генетичних особливостей та рівня підтримки, яку вони отримують [8]. С. Кондлі посилається на іншого дослідника Н. Гармезі, який визначив три чинники, які дозволяють дитині та дорослим у подоланні різноманітних фруструючих ситуацій та негативного впливу середовища. Перший чинник – це власне особистість, включаючи вроджений інтелект і темперамент. Другий чинник – роль сім'ї та рівень підтримки, яку вона забезпечує. Третій чинник – це підтримка ззовні, надана іншими особами чи інституціями, яка може бути корисною для дитини та сім'ї. Подібні фактори виділила науковиця Е. Вернер. Вона визначає особистісні характеристики дитини, її емоційну адаптацію до сімейного оточення та рівень зовнішньої підтримки, доступної дитині та сім'ї.

Такий самий підхід до розуміння психічної стійкості та резильєнтності дитини висвітлено в роботі «Резильєнтність: теоретична база та шкільна практика» науковців Ф. Берція та М. Пулу. Резильєнтність розглядається ними, як результат взаємодії вроджених особливостей та впливу зовнішнього середовища [6].

Результати. Мабуть, уперше в наукових колах М. Холтерхофф пропонує визначати резильєнс не як процес, який протистоїть викликам, а як процес змін, трансформації, зростання через складну ситуацію.

У праці «Стійкість і травма: розширення визначень, застосувань і контекстів» автори визначають фактори психічної стійкості на таких рівнях, як індивідуальний, сімейний, громадський і культурний [4; 12].

Складовими психічної стійкості на індивідуальному рівні науковці виділяють наступні:

- позитивне самовизначення та впевненість у собі, віра у власні можливості та позитивне ставлення до себе допомагають подолати труднощі та стрес;

- підтримка з боку оточення; доброзичливі відносини та підтримка від близьких, друзів і партнерів сприяють збереженню психічної стійкості;

- емоційний інтелект, розуміння та управління власними емоціями, а також співчуття до інших, які впливають на психічну стійкість;

- гнучкість та пристосування, здатність адаптуватися до змін і викликів допомагає зберегти психічну стійкість;

- позитивний підхід до життя, оптимізм та спрямованість на позитивність зміцнюють психічну стійкість.

На рівні сім'ї виокремлюють такі фактори психічної стійкості:

- родинна підтримка, здорові та підтримуючі взаємини в родині впливають на психічну стійкість усіх її членів;

- ефективна комунікація між членами сім'ї сприяє збереженню психічної стійкості;

- здатність до адаптації, оскільки сім'я, яка вміє адаптуватися до змін та вирішувати конфлікти, підтримує своїх членів.

На рівні суспільства визначені наступні складові психічної стійкості:

- соціальна підтримка, наявність підтримуючого оточення, включаючи друзів, колег та інших членів спільноти, впливає на психічну стійкість;

- доступ до соціальних послуг, якісні соціальні послуги, включаючи психологічну допомогу та підтримку в складних ситуаціях, є важливими для психічної стійкості.

На культурному рівні фактори психічної стійкості включають:

- культурні цінності; інтеграція в культурні цінності сприяє зміцненню психічної стійкості;

- соціокультурне середовище, стабільне та підтримуюче, позитивно впливає на психічну стійкість.

Командою американських дослідників були розроблені та опубліковані на сайті Американської психологічної асоціації рекомендації щодо розвитку резильєнтності [7]. Ключовими в розвитку резильєнтності американські психологи називають такі умови:

- наявність підтримки: важливість міжособистісних зв'язків, оскільки взаємодія з чутливими та розуміючими людьми нагадує нам, що ми не одинокі перед викликами;

– фізичне здоров'я: турбота про своє тіло, догляд за собою – сильна практика для психічного здоров'я та стійкості, оскільки стрес може бути як фізичним, так і емоційним. Саме тому догляд за собою через правильне харчування, достатній сон, гідратацію та регулярну фізичну активність зміцнює організм і допомагає пристосовуватися до стресу, зменшуючи навантаження на емоції, такі як тривога чи депресія;

– практика уважності (mindfulness): ведення щоденника, духовні практики, такі як молитва чи медитація, також можуть допомогти відновити надію та впевненість, що сприятиме вирішенню кризових ситуацій, які вимагають психологічної стійкості [11];

– уникнення негативних відволікаючих факторів: відчуття болю чи дискомфорту може змусити шукати втіхи в спиртному, наркотиках чи інших речовинах, але це лише тимчасове полегшення – потрібно шукати справжню причину. Натомість краще зосередитися на пошуку ресурсів для подолання стресу, а не намагатися його приховати чи уникати;

– пошук мети: свідомість мети, підвищення самооцінки, покращення взаємин з іншими та надання допомоги іншим – це сприяє зростанню стійкості [7].

У широкому розумінні резильєнтність означає здатність особистості або соціальної системи жити повноцінним життям навіть у складних умовах. Це також уміння пройти через випробування життя, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Це також пов'язано зі здатністю досягати особистих цілей навіть під тиском та напруженням, не зазнаючи серйозних негативних наслідків, і здатністю відновлювати рівновагу в разі втрати [5].

У науковому середовищі терміни «психологічна стійкість» і «резильєнтність» часто використовуються як взаємозамінні поняття (С. Божок, Т. Цюман та ін.). Однак деякі дослідники вважають, що ці терміни не є повністю ідентичними: резильєнтність вважається більш широким поняттям, ніж просто стресостійкість, ближчим до поняття життєздатності, але не є його синонімом (Г. Лазос,

О. Хамініч та ін.). Хоча чіткого визначення резильєнтності немає, фахівці погоджуються на загальному розумінні цього терміна як здатності успішно пристосовуватися до негативних факторів, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку. Це також здатність психіки відновлюватися після негативних умов [1; 3; 5]. У феноменології резильєнтності виділяють різні рівні відновлення: резильєнтне відновлення, яке включає зростання після травми; відновлення до попереднього рівня комфорту; відновлення з певними втратами [3]. Важливо зауважити, що стійкість та резильєнтність завжди мають справу з відчуттям цінностей та смислу, це пов'язано з правдивістю [5]. Аспект ціннісного та смислового сприйняття є основою психологічної стійкості, що є важливим орієнтиром для сучасного українського суспільства в умовах інформаційного перевантаження.

Водночас рівень розвитку резильєнтності в кожного з нас, на думку Т. Грубі, різний та залежить від певного набору чинників. До них науковець відносить наступні: особливості нервової системи, специфіка розвитку в дитячому віці, характер виховання, тип сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого тощо. На думку Т. Грубі, резильєнтність – це процес ефективного подолання негараздів, найціннішим у ній є те, що вона не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення й поведінку [2].

Висновки. Отже, психологічна резильєнтність – це здатність особистості подолати труднощі та стрес, зберігаючи психологічну стійкість та цілісність. На думку науковців, резильєнтність можна сформувати в собі, кожен із нас спроможний засвоїти й виробити навички, які допоможуть ефективніше функціонувати в умовах кризових ситуацій та краще долати труднощі. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в підборі психодіагностичного інструментарію для проведення комплексного дослідження феномена резильєнтності, а також у розробці та впровадженні програми розвитку цього феномена.

Список використаних джерел:

1. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html>
2. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : зб. доп. IV Між-нар. наук.-практ. конф. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227–229.
3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.
5. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
6. Bertsia V., Poulou M. Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies*. 2023. Vol. 16. № 2. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p1>
7. Building Your Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (date of access: 28.09.2023).
8. Condly S.J. Resilience in Children. *Urban Education*. 2006. Vol. 41. Is. 3. P. 211–236. DOI: <https://doi.org/10.1177/0042085906287902>
9. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. № 1. P. 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
10. Mendenhall E., Kim A.W. How to Fail a Scale: Reflections on a Failed Attempt to Assess Resilience. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2019. Vol. 43. № 2. P. 315–325. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9617>
11. Mindfulness the S.M.A.R.T. Way. (Stress Management and Resiliency Techniques) Mindfulness Everyday. URL: <https://www.mindfulnesseveryday.org/smart.html> (date of access: 24.09.2023).
12. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts / J. McCleary and C. Figley (Guest Ed.). *American Psychological Association*. 2023. Vol. 23. № 1. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301>
13. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Perelygina L., & Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(53). P. 288–297. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>

References:

1. Bozhok, Ye., Pyrozhkov, S., & Khamitov, N. (2021). Rezylientnist: stratehiia vyzhyvannia v umovakh hibrydnykh zahroz [Resilience: a strategy for survival in the face of hybrid threats]. *Ukrinform. Multymediina platforma inomovlennia Ukrainy*. Retrieved from: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html> [in Ukrainian].
2. Hrubı, T.V. (2022). Rezylientnist yak zaporuka zberezhennia psykhichnoho zdorovia osobystosti [Resilience as a key to preserving the mental health of an individual]. *Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu: upravlinnia, tsyfrovizatsiia, yevrointehratsiini aspekty: zb. dop. IV Mizhnar. nauk.-prakt.i konf. Kyiv: DNU "Instytut osvithoi analityky"*, 227–229 [in Ukrainian].
3. Lazos, H.P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykhologii. Vol. 3: Konsultatyvna psykhohiia i psykhoterapiia: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Vinnytsia, 14, 26–64 [in Ukrainian].
4. Merzliakova, O.L. (2023). Rezylientnist abo psykhohichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analychnyi ohliad) [Resilience or psychological stability: concept, measurement, development (analytical review)]. *Analychnyi visnyk u sferi osvity y nauky: dovid. biul.* Kyiv, 18, 96–120 [in Ukrainian].
5. Romanchuk, O. Psykhohichna stiikist v umovakh viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in the conditions of war: individual and national dimensions]. Retrieved from: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ [in Ukrainian].
6. Bertsia, V., & Poulou, M. (2023). Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies*, 16(2), 1–12. <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p1> [in English].
7. Building Your Resilience (2023). Retrieved from: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> [in English].

8. Condly, S.J. (2006). Resilience in Children. *Urban Education*, 41(3), 211–236. <https://doi.org/10.1177/0042085906287902> [in English].
9. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124> [in English].
10. Mendenhall, E., & Kim, A.W. (2019). How to Fail a Scale: Reflections on a Failed Attempt to Assess Resilience. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 43(2), 315–325. <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9617> [in English].
11. Mindfulness the S.M.A.R.T. Way. (Stress Management and Resiliency Techniques) (2023). Mindfulness Everyday. Retrieved from: <https://www.mindfulnesseveryday.org/smart.html> [in English].
12. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts / J. McCleary and C. Figley (Guest Ed.). (2023). American Psychological Association, 23(1). Retrieved from: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301> [in English].
13. Yaremko, R., Vavryniv, O., Tsiupryk, A., Perelygina, L., & Koval, I. (2022). Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*, 11(53), 288–297. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28> [in English].