

**GENERAL PSYCHOLOGY
AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY**

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-312-5-1>

**RESILIENCE AS A SUBJECT OF STUDY
IN MODERN PSYCHOLOGY**

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Hlavinska O. D.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of General Psychology and
Psychodiagnostics
Rivne State University of the
Humanities
Rivne, Ukraine*

Главінська О. Д.

*кандидат психологічних наук,
доцент,
доцент кафедри загальної психології
та психодіагностики
Рівненський державний
гуманітарний університет
м. Рівне, Україна*

Dayer I. I.

*Recipient of a Master's Degree
in Specialty 053 Psychology
Rivne State University of the
Humanities
Rivne, Ukraine*

Даєр І. І.

*здобувачка освітнього ступеня
магістра зі спеціальності 053
Психологія
Рівненський державний
гуманітарний університет
м. Рівне, Україна*

У сучасній науці доволі актуальною є проблема пошуку психологічних ресурсів для відновлення психічного здоров'я та життєздатності людського організму в умовах воєнних дій та стресових ситуацій, якими наповнене наше сьогодення. Особливо значимим в цих умовах науковці вважають дослідження резильєнтності, розвиток якої допоможе особистості здолати життєві негаразди, відновитися і навіть психологічно вирости. Саме тому резильєнтність стала предметом наукових пошуків багатьох зарубіжних (Дж. А. Боннано,

С. аніштендаль, Е. Вернер, Е. Міллер, Дж. Річардсон, М. Рутгер, Р. Сміт, Н. Хендерсон та ін.), та вітчизняних (С. Богданов, О. Бойко, Н. Гусак, С. Кравчук, Е. Кучук, Г. Лазос, Ф. Лозель, А. Максименко, О. Односталко, В. Оліфер, Б. Ткач, Т. Титаренко, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, І. Ющенко та ін.) вчених-психологів та представників інших галузей суспільних наук.

Термін «резильєнтність» не є новим, проте його комплексне вивчення у психології розпочалося лише у кінці минулого століття. Сьогодні це поняття активно використовують у фізіології, медицині, нейробіології, нейропсихології, соціальній роботі та інших галузях. В науки про людину цей термін увійшов з природничих наук, де він означає фізичну здатність матеріалу повертатися у вихідний стан. У психології поняття «резильєнтність» використовують для позначення «ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрати і т.п.» [2, с. 24–25], тобто опису здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов.

Узагальнене визначення резильєнтності запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)» [2, с. 26]. Г. Лазос у своїх працях уточнює, що здатність вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах характерна не лише людині, а й соціальній системі (сім'ї, організації, суспільству, нації тощо) [1]. Таким чином, про резильєнтність можна говорити не лише на індивідуальному, особистісному рівні, а й на соціальному, що суттєво збільшує важливість результатів її дослідження в умовах сьогодення.

Резильєнтність своєю появою у психології зобов'язана американській психологині Еммі Вернер. У 70-х роках минулого століття вона досліджувала психіку гавайських дітей, які росли у надзвичайно складних умовах (психічні розлади батьків, жорстокість і знущання батьків, бідність, хронічні хвороби, катастрофічні події життя та ін.). У підлітковому віці дві третини дітей, які перебували у таких несприятливих умовах, демонстрували деструктивну поведінку, проте третина досліджуваних попри негаразди все ж не втратила психологічного благополуччя. У результаті дослідження Е. Вернер з'ясувала фактори, які впливають на розвиток резильєнтності, тобто відрізняють дітей зі здоровою адаптацією від тих, хто у таких самих

умовах адаптувався менш успішно. Виявлені у ході дослідження чинники були об'єднані у три групи: індивідуальні особливості самих дітей, особливості їхніх сімей та характеристики соціального середовища [4]. Виділені фактори вказують, що резильєнтність не є вродженою здатністю особистості, а розвивається впродовж життя і соціальне середовище відіграє у процесах її виникнення і розвитку значиму роль.

У сучасному словнику Американської асоціації психологів «резилієнс», або «психологічний резилієнс» розглядається як «процес і результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог». Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів. До них відносять способи сприймання світу та взаємодії з ним, доступність і якість соціальних ресурсів і конкретні стратегії подолання життєвих труднощів [3]. Таким чином, узагальнення результатів сучасних психологічних досліджень резильєнтності демонструє, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією (тобто більшою стійкістю), можна розвивати та формувати.

Грунтовний аналіз проблеми резильєнтності особистості здійснено у дослідженнях Г.Лазос. У результаті теоретичного аналізу вона зробила висновок про те, що резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке є природнім результатом різних процесів розвитку (особистісних, міжособистісних, суспільних) впродовж певного проміжку часу і пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливого впливу оточення. Залежно від предмету дослідження резильєнтність можна розглядати як рису особистості і як динамічний процес. Вона виконує важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [1, с. 34].

Отже, у ході теоретичного узагальнення проблеми резильєнтності ми дійшли висновку, що у сучасній науці існує певна неузгодженість у визначенні змісту зазначеного поняття, його функцій, моделей, структурних компонентів, а отже і методів діагностики та шляхів розвитку і формування. В результаті аналізу ми дійшли висновку, що резильєнтність – це здатність не лише ефективно протистояти негативним життєвим ситуаціям, а й ефективно долати їх. Вона може бути притаманна не лише окремій особистості, а й соціальним спільнотам (сім'я, група, народ тощо). Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у ґрунтовному вивченні особистісних

чинників резильєнтності особистості в умовах нестабільності і невизначеності сьогодення.

Література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–40. <http://surl.li/fviht>

2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

3. American Psychological Association Dictionary of Psychology <https://dictionary.apa.org/resilience>

4. Werner E. E. *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York : McGraw-Hill, 1989.