

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-3>

PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING THE CONCEPT OF RESILIENCE

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Bleichyk V. A.

*6th year Student
Petro Mohyla Black Sea
National University
Mykolaiv, Ukraine*

Блейчик В. А.

*студентка VI курсу
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

У психологічній науці концепція резильєнтності означає здатність людини успішно функціонувати та відновлюватись в умовах стресу та потрясінь. З медичної точки зору, це сукупність рис, які роблять людину стійкішою і здатною подолати стресові ситуації конструктивним способом [6, с. 27].

Вивчення цього поняття набуває великого значення для психологічного здоров'я і нормального розвитку особистості. Концепцію резильєнтності було емпірично виявлено більш 40 років тому. Результати цих досліджень підтверджують важливість резильєнтності, яка вивчається у різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, психіатрію, педагогіку та культурологію [6, с. 28].

Поняття резильєнтності в психологічній науці було вперше впроваджено завдяки працям американської психологині Е. Werner. Початково вона проводила дослідження щодо психіки дітей, які зазнали важких перешкод у житті, але залишалися стійкими. З часом це поняття було розширено і на дорослих, які пережили важке дитинство, але і продовжували успішно функціонувати у суспільстві та зберігали психологічне благополуччя [2, с. 220].

За А. Masten резильєнтність означає, що динамічна система має здатність успішно пристосовуватися до викликів, які можуть загрожувати її функціонуванню, життєздатності або розвитку. Це включає в себе позитивну адаптацію чи розвиток у випадку негативного впливу [6, с. 78].

У своїх дослідженнях S. Luthar підтверджує, що рівень особистісної резильєнтності може виявлятися у різних аспектах життя. Деякі індивіди, навіть маючи високу резильєнтність (наприклад, завдяки

соціальним навичкам), можуть бути вразливими в певних сферах, навіть якщо вони успішно справляються з іншими аспектами життя, такими як академічна, соціальна та емоційна резильєнтність [4, с. 33].

Найбільш поширеним і прийнятим визначенням резильєнтності є те, яке схвалено Американською психологічною асоціацією. Згідно з цим визначенням, резильєнтність розглядається як здатність до позитивної адаптації в умовах сильного виснаження, трагедій або значного стресу [4, с. 32].

Згідно з К.М. Connor і J.R.T. Davidson, резильєнтність полягає в тому, щоб витримувати усі негаразди, а люди, що володіють цією якістю, можуть більш успішно протистояти труднощам та легше подолати життєві травми [1, с. 56].

У контексті впливу суттєвих труднощів, М. Ungar розглядає резильєнтність як спроможність особи ефективно керувати своєю життєвою траєкторією у психологічному, соціальному, культурному та фізичному вимірах (які сприяють відновленню), а також як їхню здатність індивідуально та спільно з іншими досягати цих ресурсів шляхом культурно значущих методів [7, с. 5].

О. М. Хамініч проаналізував рідні підходи до вивчення поняття резильєнтності, та дійшов до висновку, що є певна суперечність між розумінням поняття як характеристики особистості та як динамічного процесу [9, с. 162].

К. Bolton зазначав, що резильєнтність визначається за наявності захисних факторів, які можуть допомогти людині адаптуватися після стресових впливів [1, с. 12].

Вчені пропонують аналізувати теоретичну основу резильєнтності через три ключові концепції: елементи ризику; елементи захисту; елементи вразливості [1, с. 68]. Психологічна резильєнтність також включає в себе опанування психологічних технік, підвищення освітнього рівня, які допомагають індивідуумам переживати негаразди та подолати негативні наслідки стресу [4, с. 43].

S. Fergus., M. A. Zimmerman в своїх дослідженнях зазначають термін резильєнтності як здатність долати негативні наслідки травматичних подій, успішно справлятися з їх наслідками та уникнути наслідків ризику [8, с. 401].

Деякі науковці, такі як К. М. Connor, J. R. T. Davidson та V. M. Paune розглядають резильєнтність як характеристику особистості, що притаманна конкретній людині [1, с. 84]. Інші дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, який

може змінюватися, описуючи його як «змінний процес» (D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten).

Таким чином, виходячи з вищезазначених положень, можна зробити висновок, що резильєнтність, загалом, пов'язана зі здатністю психіки відновлюватись після травмуючих подій. В залежності від об'єкту дослідження, резильєнтність може виступати як динамічний процес, або як особистісна риса.

Література:

1. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Arlington, 2013. 118 p.
2. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. *Вісник Львівського держ. університету внутр. справ*. 2016. Вип.1. С. 218–226.
3. Гошовський Я. О. Ревіталізація депривованої особистості: концептуальні засади : монографія / за заг. ред. Я. О. Гошовського. Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2015. 41 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Вісник НАПН України. Серія «Актуальні проблеми психології»*. 2018. Вип. 14. Т. 3. С. 26–64.
5. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Вісник Херсонського держ. університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 5. Т. 1. С. 83–88.
6. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York, 2014. 308 p.
7. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American of Orthopsychiatry*. 2011. № 81. P. 1–17.
8. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu rev of Public Health*. 2005. № 26. P. 399–419.
9. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.