

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЗАХИСТ ТА АДАПТАЦІЯ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена комплексному аналізу феномену психологічної резильєнтності. Вона охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних з цією концепцією, від історичного розвитку до сучасних досліджень та практичних застосувань.

Ключові слова: Резильєнтність, психологічна стійкість, адаптація, екстремальні умови, стрес, травма, психічне здоров'я.

The article provides a comprehensive analysis of the phenomenon of psychological resilience. It covers a broad spectrum of aspects related to this concept, from its historical development to contemporary research and practical applications.

Key words: Resilience, psychological resilience, adaptation, extreme conditions, stress, trauma, mental health."

Постановка проблеми. Україна переживає безпрецедентні випробування, пов'язані з широкомасштабною збройною агресією російської федерації. Окупація частини території, воєнні дії, руйнування інфраструктури та масова міграція населення створюють надзвичайний тиск на психічне здоров'я українців.

Одним із найбільш гострих питань, що постають перед суспільством та науковцями, є проблема психологічної адаптації та виживання людей, які опинилися в зоні бойових дій або вимушено покинули свої домівки.

На Всесвітньому економічному форумі в Давосі у 2020 році було розглянуто перспективи розвитку ключових навичок на найближчі п'ять років, серед яких особливу увагу приділили витривалості, стресостійкості та гнучкості. Саме ці якості можна об'єднати під поняттям "резильєнтність". Сучасні дослідження, як зарубіжні, так і вітчизняні, визнають резильєнтність однією з найдієвіших моделей для відновлення та особистісного розвитку в умовах життєвих криз. Саме тому дослідження феномену психологічної резильєнтності набуває особливої актуальності в контексті сучасних українських реалій.

Постановка проблеми полягає в тому, що незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених резильєнтності, досі недостатньо вивчено особливості її прояву у людей, які зазнали впливу тривалої війни та окупації. Необхідно з'ясувати, які психологічні механізми дозволяють людям зберігати психічне здоров'я та адаптуватися до екстремальних умов, а також які фактори сприяють або перешкоджають розвитку резильєнтності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд існуючих досліджень демонструє, що концепція резильєнтності активно розвивається та поглиблюється. Фундаментом для розуміння

резильєнтності стало довготривале дослідження вчених Е. Werner та R. Smith розпочате у 1955 р. на Гавайях яке продемонструвало, що діти, які виросли в несприятливих умовах, але мали позитивні особистісні якості та соціальну підтримку, були здатні успішно адаптуватися до життя. Саме вони і запровадили цей термін у сучасну психологію.

Наразі науковці досі не дійшли єдиного загальноприйнятого визначення резильєнтності (Resilience) та її складових. Вважається, що ця концепція є значно ширшою, ніж просто поняття «подолання» чи «життєстійкість». У буквальному сенсі слово resilience перекладається як «пружність». Резильєнтність визначається як здатність людини відновлюватися після потрясінь або під час них (M.W. Fraser); як здатність адаптуватися до змін і долати життєві труднощі та особисті невдачі; як швидкість відновлення функціонального стану та емоційної рівноваги; як вміння знаходити смисли у складних ситуаціях і подолати труднощі (D. Hellerstein). Резильєнтність також може бути визначена як вольовий психічний стан, що об'єднує ресурси в складних життєвих обставинах і сприяє розвитку особистості, забезпечуючи її ефективну адаптацію та подальше зростання [5, с. 110–117].

В українській психології існують різні варіанти перекладу й розуміння терміну «резилієнс». Його трактують як психологічну пружність, стресостійкість, життєстійкість, стійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, адаптуватися, відновлюватися, а також як стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивну адаптацію, стійкість до травм, особистісну ресурсність тощо. Цими термінами описують особистісні ресурси, які потрібні для вирішення стресових ситуацій, подолання критичних обставин, негативних змін, втрат та інших труднощів.

А.Лактіонова, В.Мазілов, А.Махнач та О.Рильська підкреслюють синонімічність понять «життєздатність» і «резильєнтність», вважаючи переклад терміну відповідним. Вони зазначають, що розвиток резильєнтності тісно пов'язаний зі здатністю людини реагувати на виклики та долати негативні впливи зовнішнього середовища, а також із збереженням емоційної стійкості завдяки набутому позитивному життєвому досвіду [3, с. 77-79].

Результат кількісного контент-аналізу 107 наукових робіт станом на 15.12.2019 демонструють, що найбільш поширеним перекладом терміну «resilience» в україномовних дослідженнях останніх років є слово «резилієнс», трохи рідше використовується варіант «резилієнтність». Дещо менша кількість науковців використовує термін «психологічна пружність», і значно рідше зустрічається визначення «стійкість до травми». Деякі автори одночасно використовують кілька різних перекладів терміну «resilience», що сприяє виникненню певної невизначеності в його розумінні [6, с. 122–127].

О.М. Хамініч зазначає, що узагальнення поглядів сучасних науковців виявляє, що відсутність загальноприйнятих визначень резильєнтності

створює перепони для подальшого розвитку досліджень у цій галузі. Складнощі виникають через суперечливість дефініцій та операціоналізацій концепту “резильєнтність”, а також через труднощі досягнення згоди щодо методів вимірювання ключових аспектів. Це, у свою чергу, призводить до відмінностей у підходах до вивчення резильєнтності в різних наукових лабораторіях [7, с. 160-165].

У сучасній психологічній науці створено низку методик, які дозволяють оцінювати ступінь розвитку резильєнтності. К.Коннор та Дж.Девісон розробили одну з найпопулярніших шкал для оцінки резильєнтності – CD-RISC[5, с.110–117]. При цьому на сьогодні ми не маємо жодної оригінальної вітчизняної методики для таких досліджень, так само як і перекладених, валідизованих на українській вибірці [1, с.227-230].

Усі тлумачення резильєнтності можна згрупувати в чотири основні підходи:

1. Резильєнтність як набір особистісних якостей. Це сукупність характеристик, що дозволяють людині ефективно долати стрес та важкі періоди життя (Є.Божок, С.Пирожков, Н.Хамітов). Персональна характеристика, яка пом'якшує наслідки стресу та сприяє адаптації (Г.Вагнільд, Х.Янг), а також багатовимірна динамічна система якостей (Г.Бонанно).
2. Резильєнтність як інтегральна здатність. Це здатність адаптуватися до трагічних подій та життєвих труднощів (Р.Неман), потенційна здатність динамічної системи пристосовуватися до загроз (А.Мастен), можливість будувати нормальне життя в складних умовах (Ф. Лозель), а також здатність долати економічні та соціальні труднощі (Т.Тарасова, К.Ушаков).
3. Резильєнтність як динамічний процес. Це стійкість у змінних умовах середовища (О.Богданов), процес адаптації після важких життєвих випробувань (С.Лютар), а також доступ до ресурсів для подолання стресу (О.Хамініч). Резильєнтність може бути змінена і вдосконалена зовнішніми впливами (Д. Бенгель).
4. Резильєнтність як захисний механізм. Це здатність подолати негативні наслідки травмуючих подій (С.Фергюс), а також внутрішні захисні фактори, що підвищують стійкість (Н. Хендерсон). Резильєнтність включає набір факторів, що захищають від дезадаптації після стресу (К.Болтон).

Аналізуючи феномен резильєнтності, Д.Хеллерштейн виділяє два ключових компоненти: фізичну стійкість до стресу та толерантність до несприятливих умов, а також психологічну стійкість, що проявляється у здатності підтримувати соціальні зв'язки, знаходити сенс життя навіть у складних ситуаціях та використовувати різноманітні психологічні стратегії для подолання стресу. За його спостереженнями, резильєнтні особистості мають три характерні риси: прийняття реальності такою, яка вона є, міцні життєві цінності та гнучкість у подоланні труднощів [2, с. 65].

Рівень резильєнтності є індивідуальним і залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні особливості, досвід дитинства, стиль

виховання та особливості формування прив'язаності. Хоча генетичні та ранні досвіди відіграють важливу роль, резильєнтність не є статичною рисою. Вона може розвиватися і змінюватися протягом життя завдяки цілеспрямованим зусиллям. Навички, необхідні для ефективного подолання труднощів, можуть бути набуті та вдосконалені шляхом тренувань. Ця особливість резильєнтності робить її цінним інструментом для адаптації до змін та подолання кризових ситуацій.

Висновки. У сучасних умовах війни в Україні резильєнтність стає одним із найважливіших психологічних механізмів, що сприяє адаптації населення до екстремальних життєвих обставин. Незважаючи на значні дослідження у цій сфері, бракує чітких методологічних підходів до її оцінки, особливо в українському контексті. Це ускладнює глибоке вивчення психологічної стійкості людей, які постраждали від бойових дій, окупації чи змушені були залишити свої домівки.

Резильєнтність – це багатогранний процес, який включає як індивідуальні риси, так і здатність до адаптації та розвитку після пережитих травматичних подій. Важливими компонентами резильєнтності є саморегуляція, оптимізм, когнітивна гнучкість та соціальна підтримка. Ці якості допомагають людині зберігати психічне здоров'я, долати стрес і поступово адаптуватися до нових умов життя.

Незважаючи на значний прогрес у дослідженнях, існує потреба у подальших дослідженнях, спрямованих на розробку ефективних інструментів оцінки та підвищення рівня резильєнтності серед населення, яке зазнало значних психологічних травм. Особливу увагу слід приділити розробці програм психологічної підтримки, які б враховували культурні особливості та індивідуальні потреби постраждалого населення. Результати таких досліджень можуть значно сприяти відновленню психологічного здоров'я українців та підвищенню стійкості нашого суспільства перед лицем майбутніх викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, К: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 25.10.22 р. С. 227-230
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С.62–81.
3. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. Київ: 2019. № 2-3 (17). С.77–89.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Том 4. Випуск 14. С.26–64.
5. Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). Габітус. 2020. No 14. С.110–117.
6. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С.122–127.

7. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки". Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160-165.

Науковий керівник доктор психологічних наук, професор Попович І.С.