

СУЧАСНІ МОДЕЛІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

На сьогодні українці стикаються з надзвичайно важкими викликами війни, довготривалим та періодичними гострими стресами. Тому особливо актуальним є вивчення феномену резилієнтності – здатності зберігати стабільне функціонування, відновлюватися або навіть зростати в умовах дії несприятливих факторів. Протягом останніх десятиріч була створена низка моделей резилієнтності, які, на нашу думку, можна розподілити на процесуальні (зосереджені на виявленні стадій та загальних закономірностей феномену) та факторні (сфокусовані на виявленні компонентів резилієнтності (властивостей особистості, навичок, особливостей середовища тощо)).

Г. Лазос узагальнює дані існуючих процесуальних моделей резилієнтності G. Richardson та інш., а також емпіричних досліджень у вигляді власної теоретичної моделі. Дослідниця виділяє фактори ризику (травмівні обставини), фактори захисту (власне резилієнтності) та фактори вразливості [1]. Модель містить чотири окремі фази: зіткнення з факторами ризику; активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між цими факторами; реінтеграція у вигляді резилієнтності або дезадаптації.

Мультисистемний підхід до резилієнтності, за А. Masten, керується наступними принципами: резилієнтність – це динамічний феномен, який змінюється протягом часу в результаті численних процесів; виходить за межі індивідуальної або родинної системи; охоплює всі ресурси, що можуть бути мобілізовані у відповідь на виклики. Резилієнтність має каскадний характер дії скрізь рівні, аспекти функціонування та покоління [6].

Г. А. Bonnano та Е. Д. Diminich пропонують розрізняти позитивну адаптацію, яка виникає в умовах дії хронічних стресових факторів та позитивну адаптацію після одноразової травми. Для першого випадку вони запроваджують термін «емерджентна резилієнтність», а для другого «резилієнтність мінімального впливу» [3]. Р. С. Jntema та колеги розробили модель психологічного імунітету та психологічної еластичності (PI-PE). Модель складається із двох механізмів (толерантність до стресору та наративна конструкція), трьох умов (предстресорне коригування, стресор, фактори особистості та середовища) та шістьох варіантів траєкторій після впливу стресору: резилієнтних (процвітання, стійкість, відновлення, трансформація) та дезадаптивних (ригідність і вразливість). При цьому до «психологічного імунітету» вчені відносять процвітання та стійкість, а до «еластичності» – відновлення та трансформацію [4]. М. Lahad розробив

інтегративну модель BASIC-Ph, спираючись на поєднання елементів психоаналітичної, біхевіористської, когнітивної та гуманістичної парадигм. Він виділяє шість фундаментальних вимірів копінгу [5]: B (beliefs) світогляд; A (affect) емоції, S (social) соціальні зв'язки, I (imagination) уяву, C (cognition) когніції та Ph (physiology) фізіологію. Цей підхід передбачає наявність унікального арсеналу копінгу у кожної людини. P.J. Rossouw і J. G. Rossouw з урахуванням даних нейробіології розробили модель резиліентності, що складається з шести компонентів, (PR6, Predictive 6 Factor) [7]: бачення, самовладання, наполегливість, міркування, співпраця та здоров'я.

Українські дослідники О. Чиханцова та К. Гуцол пропонують модель резиліентності та її розвитку, що складається з наступних компонентів [2]: оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі та смисли. S. Southwick та колеги на основі емпіричних досліджень звертають увагу на наступні ключові фактори: позитивні емоції та оптимізм, активний копінг сфокусований на проблемі, сміливість та альтруїзм, увага до фізичного здоров'я і спорт, регулювання емоцій, когнітивна гнучкість, релігійність (духовність), високий рівень соціальної підтримки, наявність ціннісної цілі, сенсу або місії у житті [8].

Можна зробити висновок, що два вище розглянутих підходи то вивчення резиліентності – процесуальні та факторні взаємно доповнюють один одного. Процесуальні моделі дозволяють зрозуміти загальну послідовність розгортання адаптації до травматичних подій, але мало пояснюють деталі цього процесу. Натомість факторні моделі сприяють розробці практичних методів тренування резиліентності за допомогою розвитку відповідних рис і навичок особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку / Г. П. Лазос // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2019. – № 2-3. – С. 77-89.
2. Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / О Чиханцова, К. Гуцол. – Київ : Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2022. – 128 с.
3. Bonanno G. A., Diminich E. D. Annual Research Review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience / G. A. Bonanno, E. D. Diminich // Journal of child psychology and psychiatry. – 2013. – Vol. 54, Issue 4. – P. 378-401.
4. Intema R. C. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience /

R. C. IJntema, W. B. Schaufeli, Y. D. Burger // Current Psychology. – 2023. – Vol. 42.

5. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency / Lahad M. // Traumatology. – 2017. – Vol. 23, Issue 1. – P. 27-34.

6. Masten Ann S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives / S. Masten Ann, C. M. Lucke, K. M. Nelson, I. C. Stallworthy // Annual Review of Clinical Psychology. – 2021. – Vol.17. – P. 521-549.

7. Rossouw P. J. The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application / P. J. Rossouw, J. G. Rossouw // International journal of neuropsychotherapy. – Vol. 4(1). – P. 31-45.

8. Southwick S. M., Pietrzak R. H., Tsai J., Krystal J. H., Charney D. Resilience: an update // PTSD research Quarterly. – 2015. – Vol. 25(4). – P. 1-10.