

ФЕДОРОВА Ю. Ю.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, України*

ПОНЯТТЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УКРАЇНСЬКІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Резилієнтність – відносно новий термін у сучасній українській психології. Він походить від англійського терміну «resilience», який активно використовують у зарубіжній психології. Наразі існує кілька варіантів перекладу самого терміну, низка взаємодоповнюючих дефініцій, а також різні варіації написання.

Найчастіше зустрічаються такі варіанти перекладу: «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість», «життєстійкість» тощо. Також виокремлюють два схожі поняття: резилієнс («resilience») – як динамічний процес і результат адаптації до важких та складних життєвих обставин і подій [1, с. 5], та резилієнтність («resiliency») – як властивість або здатність особистості чи певної групи психологічно відновлюватись та зростати на тлі несприятливих умов [1, с. 6]. Серед варіантів правопису, що зустрічаються у статтях, публікаціях та виданнях наступні: резилієнтність, резилентність, резильєнтність. Все це призводить до непорозумінь та плутанини, що у свою чергу ускладнює пошук та розуміння.

У цьому питанні привертає увагу дослідження Д. Асонова та О. Хаустової, у якому вони провели якісний та кількісний контент-аналіз україномовної та англійської наукової літератури за період з 2016 по 2019 роки, порівняли та систематизували підходи до розуміння поняття «резилієнс». У результаті дослідження автори запропонували «визначити резилієнс як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів» та рекомендовано «чітко розмежовувати резилієнс зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням і не вживати їх як синоніми резилієнсу для точної операціоналізації і уникнення термінологічної плутанини» [2, с. 12]. Життєстійкість та копінг визначили як складові фактори резилієнсу; стресостійкість – властивістю особистості, яка запобігає негативному впливу стресу; резилієнтність – як певну статичну точку, що визначає

особу у певний момент розвитку процесу резиліентності, або як характеристику, яка описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу.

Серед схожих праць зарубіжних науковців найбільш змістовним та значущим є дослідження С. М. Саутвіка та Д. С. Чарні, що лягло в основу видання книги «Резиліентність: мистецтво долати найбільші виклики життя», де вони описали не лише масштабне опитування трьох груп високорезиліентних осіб, визначили основні чинники формування резиліентності, а й надали чіткі та перевірені практичні рекомендації. У своїй праці С. М. Саутвік та Д. С. Чарні визначають резиліентність як здатність особистості «повернутись до норми, оговтатись після пережитих труднощів», «здатність гнутися» під впливом травматичного досвіду, «але при цьому не ламатись та повертатись до попереднього стану» [3, с. 17].

На сьогоднішній день Американська психологічна асоціація (АРА) визначає резиліентність як процес, а також результат успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог [4]. Саутвік та Чарні провели аналіз низки визначень резиліентності, запропонованих інших ми науковцями, до яких увійшло визначення Американської психологічної асоціації актуальне на той час (як «процесу доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії, загроз і навіть значних джерел стресу – таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні порушення здоров'я, робочі та фінансові стреси»), та прийшли до висновку, що спільною рисою в усіх дефініціях є «здатність витримувати негаразди» [3, с. 18]. Бути резиліентним не дорівнює бути недоторканим для травматичних подій, резиліентна особистість цілком може відчувати психологічні симптоми (депресію, нав'язливі думки чи спогади, гіперпильність тощо), але резиліентна особистість «здатна продовжувати важливі аспекти свого життя всупереч болісним і тривожним симптомам або навіть повномасштабному ПТСР. У деяких визначеннях резиліентність також передбачає здатність розвиватися після несприятливих подій та знаходити в них сенс» [3, с. 18].

У результаті дослідження С. М. Саутвік та Д. С. Чарні виокремили десять найбільш повторюваних копінгів (опитувані описували їх як вирішальні та рятувні), які назвали чинниками резиліентності:

1. Реалістичний оптимізм – включає не лише позитивні очікування сприятливого результату, а ще й реалістичне оцінювання, фокусування уваги на труднощах з якими під силу впоратись, прийняття ситуацій, розв'язання яких здається неможливим [3, с. 48].

2. Протистояння страху – передбачає прийняття страху як норму та можливість (а не того, чого слід уникати), адаптивну відповідь та фокусування на цілях і кроках для подолання страху [3, с. 82].

3. Моральний компас – моральна мета як мотиваційний чинник, альтруїзм, розуміння власних моральних цінностей, розуміння ситуацій, коли не існує кращого вибору [3, с. 107].

4. Релігія та духовність – як опора та ресурс у подоланні важких життєвих ситуацій, застосування медитацій, практика майндфулнес, культивування усвідомленості [3, с. 138].

5. Соціальна підтримка – соціальна взаємодія, співпраця, прийняття та надання допомоги, емоційні зв'язки та позитивна комунікація [3, с. 168].

6. Резиліентні рольові моделі – позитивні приклади для наслідування, моделювання позитивних установок та підходів [3, с. 193].

7. Фізичний гартування та зміцнення тіла – формування фізичної та ментальної витривалості, самооцінки, внутрішнього ресурсу, зменшення стресу [3, с. 213].

8. Розумовий фітнес – тренування пам'яті, уважності, дисципліни, покращення функціонування мозку, відточування гостроти розуму, регулювання та контроль емоцій [3, с. 241].

9. Когнітивна і емоційна гнучкість – прийняття реальності, навички адаптаційного вибору копінгу в залежності від ситуації [3, с. 274].

10. Відчуття сенсу і вищої мети, а також зростання [3, с. 304].

Привертає увагу наступне зауваження: «здорова адаптація до стресу залежить не лише від людини, а й від доступних ресурсів на зразок сім'ї, друзів, різноманітних організацій, а також від особливостей культури та релігії, спільнот, суспільства, правління» [3, с. 18]. Розуміння відмінностей соціально-політичних аспектів, культурних та релігійних традицій українського суспільства, а особливо історичних умов його формування, – всі ці відмінності відкривають нові перспективи та напрямки дослідження резиліентності серед українців. Саме зараз, під час воєнного стану, є можливість визначення високорезиліентних осіб серед українців та українок, та проведення власних досліджень резиліентності та найбільш повторюваних копінгів у динамічному процесі адаптації до важких життєвих обставин.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практич. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*, 4(4), e0404219-e0404219. URL: <http://ir.library.nmu.com/handle/123456789/6142> (дата звернення: 19.04.2024).

V ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»

3. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
4. Resilience. American Psychological Association: вебсайт. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 21.04.2024).