

Визначення феномену резильєнтності

Давиденко О. В.

*магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: davydenkoOV@krok.edu.ua*

Сингаївська І. В.

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Термін «резильєнтність» початково виник в механіці, де він визначав «здатність субстанції повертатися до її звичайної форми після того, як була зігнута, розтягнута чи стиснута» [1].

В психологію поняття резильєнтності увійшло наприкінці 19 століття, і визначало воно один з підсвідомих механізмів захисту. До свідомих процесів резильєнтність почали відносити вже з 1960-х років, але в той період розглядали її виключно як копінг стратегію. А в 1970-х роках феномен резильєнтності почали пов'язувати з нейропластичністю. Починаючи з 1980-х років, резильєнтність стає частиною нейроімунологічних досліджень та вивчається поряд із захисними механізмами і факторами ризиків. І, нарешті, з кінця 20 століття феномен резильєнтності розглядається комплексно як з психологічної, так і з фізіологічної точки зору [2; 3].

Як вважає К. Bolton, зростання уваги до феномену резильєнтності пов'язане з тим, що на зміну традиційній медичній парадигмі пошуку та лікування патології прийшла постмодерністська модель, яка відповідала підходу салютогенезу, тобто була зосередження на вивченні концепції здоров'я, на пошуку та розвитку внутрішніх ресурсів людини [4].

В 1960-ті роки декілька груп дослідників займалися вивченням феномену резильєнтності. Так, наприклад, появу самого терміну «резильєнтність» пов'язують з іменами Emmy E. Werner і Ruth Smith, які супроводжували розвиток 698 дітей з острова Кауаї (Гаваї) від перинатального періоду до ранньої дорослості [5]. Пізніше зазначені автори проводили свої дослідження також на дорослих, які мали досить складне дитинство з великою кількістю стресових подій, але при цьому були достатньо благополучними та добре соціально адаптованими [6]. Дослідники виокремили особистісні характеристики та екологічні фактори, що підвищують резильєнтність; дослідили динамічні процеси розвитку резильєнтності та рівень розвитку і змін резильєнтності людини протягом життя (M. Rutter, E. Werner) [7].

В ті самі 1960-ті роки дослідження резильєнтності проводив також Н. Гармзі. Він спостерігав за родинами, де один з батьків мав тяжкий психічний розлад (зокрема шизофренію). Під час своїх досліджень Н. Гармзі зауважив, що не дивлячись на дуже складні умови зростання, як в моральному, так і в побутовому плані, розвиток частини дітей відбувався у відповідності до вікових норм з відсутністю будь-яких психічних проблем та розладів. Він став першим дослідником, який звернув увагу на дослідження факторів ризику та факторів захисту в процесі розвитку людини [8].

В 1970-ті роки авторами Jack Block і Jeanne Block було введено поняття его-резильєнтності-постійної здатності людини адаптуватись до повсякденних викликів та

травмуючих подій життя. Вони розглядали его-резильєнтність як рису особистості, яка допомагає людині зустрічатись з новими ситуаціями, використовуючи власні здібності, таланти та зовнішні ресурси, а також сприяє розвитку психологічної гнучкості та обранню найоптимальнішої копінг-стратегії [9]. Пізніше це поняття було розширене, в результаті дослідження резильєнтності як особистісної якості, наступними корелятами: самооцінкою, темпераментом, інтелектом, типом особистості, впевненістю в собі, локусом контролю та копінг-стратегіями.

В кінці 20 століття кількість досліджень резильєнтності значно зростає. Дослідники в цей період займаються не лише збором та систематизацією баз даних щодо поняття та формування резильєнтності, а приділяють особливу увагу розробці психотехнологій з розвитку та укріплення резильєнтності. Починаючи з кінця 20 століття і до теперішнього часу продовжується активне дослідження та формування теоретичної, емпірично доказової бази концепції резильєнтності.

Переходячи до питання визначення терміну «резильєнтність», слід зазначити, що, не дивлячись на відсутність єдиного терміну, з моменту виникнення поняття резильєнтності в психологічній науці і до сьогодні, як зауважує К. Bolton, дослідникам все ж таки вдалося досягти певної згоди щодо підходу до резильєнтності як до багатовимірної концепції [4].

Загальне визначення терміну «резильєнтність» полягає в розумінні цього феномену як здатності психіки до відновлення після прожиття людиною стресових подій.

На думку одного з вітчизняних дослідників феномену резильєнтності Г. Лазос, типовим визначенням резильєнтності є визначення, яке дає Ф. Лозель. Він визначає резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Як підкреслює Ф. Лозель, незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато більш широкою, ніж поняття «подолання», оскільки вона передбачає і позитивний результат, що досягається всупереч високому ризику (наприклад, коли людина долає багато стресових факторів), і збереження основних якостей особистості в момент небезпеки, і повне відновлення після травми та досягнення успіху пізніше. Г. Лазос зазначає також, що багато науковців розглядають процес резильєнтності саме таким чином: не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмуючих подій, а і вихід з них з певним «приростом»-підвищенням рівню функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [7].

Ф. Лютанс зазначає, що людина відчуває сильні емоційні переживання не лише від негативних, а також і від позитивних подій. В своїх дослідженнях він розглядає резильєнтність як розвинену здібність відновитись від конфліктів та невдач або від позитивних подій, досягаючи прогресу та підвищуючи відповідальність [10]. Крім того, Ф. Лютанс розглядає резильєнтність як набуту здібність, яку людина може розвивати протягом життя.

Висновок. Таким чином, феномен резильєнтності є відносно молодим в сучасній психології, його активним дослідженням науковці займаються впродовж майже 50 років, і переважно це представники західного наукового світу, хоча останнім часом вітчизняні психологи не просто вивчають цей феномен, а і проводять активну роботу з побудови технологій його розвитку, які підходили би різним групам українського населення, враховуючи наші соціо-культуральні особливості. Відсутність єдиного розуміння поняття резильєнтності, необхідність проведення емпіричних досліджень цього феномену та потреба українців в практичних рекомендаціях щодо шляхів та способів

розвитку резильєнтності ставить перед фахівцями у сфері психології в Україні нагальне питання у всебічному та глибокому вивченні шляхів та способів збереження і розвитку резильєнтності людини.

Список використаних джерел

1. Cambridge Dictionary [Електронний ресурс]-Режим доступу до ресурсу: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience>.
2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.; за заг. ред. Н. Гусак. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Tusaie K., Dyer J. Resilience: A Historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*. 2004. Vol. 18 (1). P. 3–8.
4. Bolton, K. *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis*. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
5. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. No 2-3 (17). 2019-режим доступу до ресурсу DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>
6. Rutter, M. (1990). *Psychosocial resilience and protective mechanisms* / M. Rutter// In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (P. 181–214). New York, NY : Cambridge University Press. P. 181–214.
7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. 14:24. 64 с.
8. Дядуш Е. Модель плекання резилієнтності у когнітивно- поведінковому підході. Люблін. 2020. 29 с.
9. Luthar S., Cicchetti D. *The construct of resilience: Implications for interventions and social policies*. *Developmental Psychopathology*. 2000. 4. Pp.857–885. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>.
10. Luthar S. S. *Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview* / S. S. Luthar, G. Cushing. *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York : Plenum, 1999. P. 129–160.