

## **Сучасна психологія: проблеми та перспективи**

### **АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ»: ВИВЧЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Людмила Прокоф'єва

викладач

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Сучасний стан українського суспільства можна впевнено охарактеризувати як кризу. Війна на сході України, соціально-політична нестабільність у суспільстві — фактори, що призводять до травм (фізичних і психологічних) багатьох верств населення.

Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини. Дослідження резильєнтності та створення її відповідної моделі є актуальним і суспільно значущим для психологічної науки і практики. Це потребує інноваційних підходів і сформованої теоретико-методологічної бази, яка дасть змогу суттєво розширити розуміння цього феномену і розробити алгоритм формальних заходів з розвитку резильєнтності.

На сьогоднішній день дослідження резильєнтності людини є одним з пріоритетних напрямків не тільки в західній гуманістичній, позитивній, а й в вітчизняній психології, а також в суміжних науках.

Термін «резильєнтність», як правило, асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як та яким чином деякі люди здатні вижити, одужати, а деякі навіть зростають психологічно, стають сильнішими після важкого життя, цікавлять психологів і психотерапевтів, асистенти. Дослідження «резильєнтності» важливі тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

З проблемою збереження стійкості людини прямо пов'язане вивчення стійкості фахівця-психотерапевта, оскільки саме ця професія часто є стрессогенною. Фахівці цієї професії часто схильні до емоційного вигорання, оскільки робота з людьми, які мають різноманітні психологічні проблеми, а нерідко і психічні розлади, вимагає досить великої кількості ресурсів (оптимізм, креативність, стресостійкість, рішучість та ін.).

Аналіз вітчизняних досліджень [1; 2 та ін.] дозволив помітити, що в українських психологічних дослідженнях феномен резильєнтності недостатньо вивчений. В вітчизняних роботах можна знайти теоретичні підходи до визначення даного поняття, характеристику резильєнтності як освітньої або професійної компетенції, структурні компоненти та можливі напрямки подальшого вивчення феномена.

## **Сучасна психологія: проблеми та перспективи**

Саме поняття «життєздатність» має досить велику кількість значень і часто вони настільки різноманітні, що часом буває важко виділити релевантну рису життєздатності.

Аморфність термінологічного поля, семантична нерівність україномовних та іншомовних лексичних варіацій призводить до того, що поняття «життєздатність» перекривається численними родинними поняттями зі схожими референтами. В побуті наших зарубіжних колег [3; 4; 5; 6; 7 та ін.] широко використовуються наступні категорії: почуття зв'язності (M. Bergstein, J. Golembiewski), розростання (M. Seligman), невразливість (N. Garnezy, D. Clarke), життєстійкість, когнітивна життєстійкість (R. Brooks, D. Evan, J. Pellizzari), опірність (C. Carver), гнучкість, пластичність, резильєнтність (M. Bernard, N. Carrey), само ефективності (A. Bandura) та ін. Тим самим концепт «життєздатність» тягне за собою шлейф неоднозначних, часом суперечливих асоціацій, заснованих думках про феноменологічні сутності релевантних концептів.

Множинні значення терміна «життєздатність» свідчать про його неоднозначне сприйняття в психологічній науці. Різноманітність смислів підкреслює сукупність різних якостей особистості, які характеризують стійкість людини в житті, його здатності справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

В зарубіжних дослідженнях феномен «резильєнтність» розглядається в трьох основних підходах: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму, екологічного реалізму.

Відповідно до когнітивного біхевіоризму, вчені роблять акцент на вивченні процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей в стресових ситуаціях. Проте довгий час поза увагою залишалися конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів. Цей недолік був усунутий вченими В. Хайнцем, І. Ламонтейном, Р. Стівенсоном, що розробили практичні прийоми копінг-поведінки (внутрішній діалог, розвиток почуття гумору, фізична активність) [5, с. 217].

Провідна роль активної життєвої позиції людини в підтримці життєздатності розглядається в рамках конструктивного підходу. На думку Д. Геллерштейна, резильєнтність має дві складові: фізичну і психологічну.

Представники екологічного підходу головну роль в подоланні труднощів буття надавали соціальним чинникам.

Подальші дослідження привели до появи нового, крос-культурного підходу, який відображає зв'язок життєздатності і способів реагування в ситуаціях ризику з расовою приналежністю, віком, статтю, місцем проживання. Даний підхід є дуже перспективним в рамках спільних міжнародних проектів вчених різних країн.

Вивчення сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє нам провести аналіз змісту розуміння феномену «резильєнтність».

### Аналіз змісту розуміння феномену «резильєнтність»

Автор	Визначення «резильєнтності»
Е. Werner	Баланс між факторами ризику та захисними факторами
Дж. Ричардсон	Процес оволадання зі стресами, змінами і несприятливими факторами
N. Henderson	Внутрішні захисні фактори, що сприяють підвищенню стійкості
M. Rutter	Феномен взаємодії захисних факторів і факторів ризику, індивідуальних, сімейних і соціокультурних впливів
D. Hellerstein	Розвиток та підтримка соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу
Ф. Лозель	Здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах
Тарасова Т.В.	Здатність особистості успішно долати складні обставини економічного, екологічного, технологічного, соціального характеру і негативні наслідки стресу, порушення прав дитини (людини), несформованості навичок асертивності
К.М. Ушаков	Здатність досягати успіху в важких умовах, всупереч обставинам

Таким чином, теоретичний аналіз категорії «резильєнтність» дозволяє помітити, що і вітчизняні, і зарубіжні вчені розглядають її як життєздатність та життєстійкість одночасно.

У сучасній вітчизняній психології в даний час немає єдиного підходу до опису даного феномена. Можна навіть зустріти різні написання даного феномена, наприклад, резильєнтність, резіліантність, резелєнтність.

Ющенко І.М. [2] феномен резильєнтності характеризує як набуту в процесі розвитку рису в контексті динамічної взаємодії особистості з соціальним оточенням.

Резильєнтність — не стабільний імунітет чи невразливість стосовно негативних впливів і психічних вад, а відносна здібність, що може з часом змінюватися залежно від ситуації в процесі розвитку особистості [2, с. 99].

З метою узагальнення наявної теоретичної інформації щодо резильєнтності важливо, на нашу думку, проілюструвати теоретичну модель резильєнтності, яку було створено на основі теоретичних та експериментальних досліджень G. Richardson, K. Bolton, A. Masten. Модель складається з чотирьох окремих фаз [5; 6; 7]: конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: резильєнтність, дезадаптація.

## **Сучасна психологія: проблеми та перспективи**

Резильєнтність передбачає не просто подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але й прогрес, рух через труднощі до нового етап життя.

Тому «резильєнтність» є більш широким поняттям, ніж «стратегія подолання» складних життєвих ситуацій. На думку С. Ваніштендаля, резильєнтність виникає внаслідок дії п'яти чинників: неформальне оточення дитини, де є хоча б один дорослий, якому дитина довіряє і який безумовно приймає дитину такою, якою вона є; знаходження сенсу, логіки та гармонії в довколишньому світі; наявність певних соціальних навичок та усвідомлення керованості власного життя; самоповага, позитивне самоствавлення; почуття гумору.

Glenn Shiraldi [6] представляє резильєнтність як процес, котрий має початок в момент зустрічі зі стресовими подіями. Вчений визначає, що запускає цей процес та які вміння, звички, ресурси — внутрішні і зовнішні — будують резильєнтність. Він групує ці звички в п'ять категорій: регуляція реакції тіла на стрес, регуляція сильних, негативних емоцій, збільшення почуття щастя, розцвітання: функціонування на найвищому рівні і адаптаційні стратегії подолання проблем, емоційна підготовка на важчі часи.

Сучасні дослідження [2; 4; 5; 7 та ін.] вказують на те, що резильєнтність має форму континуум, що означає, що кожна людина є якоюсь мірою резильєнтна, а також резильєнтність кожної окремої людини може змінюватись протягом життя і залежати від різних факторів.

Glenn Shiraldi [6], опираючись на численні дослідження, визначив складові резильєнтності. Першим елементом, на якому базується резильєнтність, є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Мозок, котрий ефективно працює може вчитися, запам'ятовувати, вирішувати проблеми, планувати і регулювати працю цілого організму. Осягнути такий оптимальний рівень допомагає декілька звичок, зокрема таких як: регулярні фізичні вправи; дієта; здоровий сон; мінімальне вживання таких субстанції, як тютюн, алкоголь, кофеїн; періодичні перевірки стану здоров'я, особливо некорисний для функціонування мозку є високий рівень холестерину, гормону щитовидної залози, цукровий діабет та високий артеріальний тиск; обмежене вживання антихолінергічних препаратів (деяких ліків від безсоння чи заспокійливих препаратів, тощо), котрі блокують важливий для мозку нейротрансміттер — ацетилохолін, який відповідає за роботу пам'яті; мінімальний контакт з пестицидами і забрудненим повітрям.

Знаючи елементи, котрі є фундаментом для оптимального функціонування мозку, можемо розглянути наступні складові резильєнтності: регуляція реакції тіла на стрес, регуляція сильних, негативних емоцій, вміння впоратись з негативними емоціями, відчуття власної цінності, вдячність, реалістичний оптимізм, вчинки доброти, почуття гумору, цінності, сенс і мета життя. Мета життя — це те, чого людина хоче досягнути, що має намір зробити. Сенс життя

## Сучасна психологія: проблеми та перспективи

означає, що цілі, дії, переживання є важливі, змістовні, згідні з цінностями та ін.

Кожна з вище згаданих складових резильєнтності — це конкретна навичка, яку можна практикувати, щоб ставати більш резильєнтним. Кожна людина в більшій чи меншій мірі має розвинуті ці навички — це означає, що кожен посідає в собі задаток резильєнтності [7, с. 311].

Отже, теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження свідчить, що на сьогоднішній день феномен «резильєнтність» має досить великий міждисциплінарний понятійний формат, який прагнуть по-своєму осмислити як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, що ще раз вказує на вивчення феномена резильєнтності як складної, багатогранної, актуальної проблеми сучасного суспільства, рішення якої дозволить уникнути серйозних втрат і важких наслідків як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

Дослідження резильєнтності [1; 3; 4 та ін.] проводяться переважно в психології розвитку, де розглядається життєздатність дітей-сиріт, підлітків, вивчення факторів життєстійкості у дітей. Слід зазначити, що на даному етапі вивчення резильєнтності відсутні аналогічні цілісні розробки в сфері загально психологічної проблематики людини в період зрілості.

У зарубіжній психології проводяться дослідження, що стосуються вивчення наступних аспектів життєздатності психотерапевтів: ресурси і стійкість психотерапевтів, навчання життєстійкості клієнтів в процесі психотерапії ПТСР.

За нашими спостереженнями у вітчизняній літературі дослідження резильєнтності психотерапевта не проводилися, вивчалися особистісні якості психотерапевта і психолога-консультанта, інтерактивне навчання в процесі формування життєстійкості у студентів-психологів.

Перспективою подальших досліджень ми вважаємо вивчення сучасних психотехнологій щодо надання психологічної / психотерапевтичної допомоги психологам, що працюють з різними групами постраждалих.

### Література:

1. Литвин Л.В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. 2013. С. 96-105.
2. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник № 128. Серія: Психологічні науки*. 2015. С. 302-306
3. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
4. Branden, N. *Filarów poczucia własnej wartości*. Wydawnictwo Feeria, 2008
5. Masten, A. *Ordinary magic: resilience in development*. New York : The Guilford press, 2014. P. 308.

## **Сучасна психологія: проблеми та перспективи**

6. Shiraldi, G. R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: GWP, 2019.
7. Richardson, G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307–321.

### **ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

**Людмила Прокоф'єва**

*викладач кафедри загальної та практичної психології  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет(Україна)*

**Наталія Рашкова**

*студентка факультету української філології та соціальних наук  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Сучасні дослідження статевої та гендерної ідентичності вказують на складний характер цього особистісного утворення. При цьому серед психологів немає єдності поглядів на феноменологію, структуру і динаміку становлення гендерної ідентичності. Вона розглядається перш за все як усвідомлення і переживання індивідом позиції «Я» по відношенню до якихось нормативно заданими зразками статі. Це породжує безліч досліджень, орієнтованих на вивчення специфіки статі через вміст її еталонів (Ю.Є. Гусєва, А.А. Донець, С.Д. Мухтарова, Л.Н. Ожигова, Л.А. Полянська, Н.О. Правдивець, І.В. Романов, А.А. Чекаліна, І.Ю. Шилов та ін.). Набагато менша увага приділяється в цьому відношенні структурним і динамічним аспектам гендерної ідентичності, роблячи актуальним їх вивчення.

Пропозиція Р. Стіллера про розмежування біологічної та культурної складових у вивченні питань, пов'язаних зі статтю, дала поштовх формуванню особливого напрямку в сучасному гуманітарному знанні — гендерним дослідженням. Гендерні дослідження набувають все більш широкого розмаху і є дуже важливими у сучасній трансформації поглядів на природу чоловіка і жінки, у боротьбі суспільства з масовими стереотипами свідомості. Більшість сучасних дослідників [1; 2; 4; 6 та ін.] зосереджують свою увагу на соціальній природі гендеру, психологічних (а не біологічних) відмінностях між статями та культурних чинниках формування гендерної ідентичності.

Стать формують система виховання (сім'я, школа), система освіти, включаючи і середні спеціальні освітні школи, ЗВО. Впливають спосіб життя сім'ї, оточення, культура, релігія, засоби масової інформації, політика держави і багато іншого.

Аналіз сучасних досліджень [2; 6; 8 та ін.] дозволяє нам наголосити, що статевая приналежність — це перша категорія, в якій дитина осмислює своє власне «Я». Під впливом навколишнього середовища, формується статевая самосвідомість і пов'язана з цим система інтересів, уподобань і потреб. Формується гендерна