

Ю. М. Красілова. *Габітус*. 2022. № 44. С. 200–204. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.33>

7. Петрунько О. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики / О. Петрунько, К. Телешун. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–99. Режим доступу: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/546/580>

8. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-18>

## **ЗВОРОТНА СТОРОНА ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

**Милославська Олена**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

**Богдановський Сергій**

*аспірант кафедри прикладної психології Харківський національний  
університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

**Гуляєва Олена**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

Проблематика здатності людини долати стреси займає чи не найперше місце серед усіх наукових досліджень у нашій країні, яка перебуває у збройному конфлікті. Зростання психологічної напруги серед населення, викликане війною та постійними кризовими ситуаціями, привертає увагу науковців до вивчення механізмів адаптації та відновлення. Низка праць присвячена особливостям резильєнтності, як динамічній властивості, результат якої – посттравматичне зростання, тобто набуття особистістю психологічних змін через переживання

складних життєвих обставин. Вивчення феномену резильєнтності та її ролі у зміцненні психологічної стійкості досить важливе для розуміння того, як люди адаптуються до умов тривалого стресу і кризи. Проте, слід зазначити, що наявні й зворотні сторони даного феномену, а саме акценти на негативній парадигмі, тобто на тому, коли резильєнтність буде виступати антагоністом для особистості. Тракткування та традиційні теоретичні моделі згадуваного феномену й обумовили інтерес написання даної роботи та підкреслюють її актуальність.

Резильєнтність зазвичай розглядається як здатність до позитивної адаптації до стресорів [1; 4; 6; 8]. Проте її ключова риса – повернення до попереднього стану після кризових чи екстремальних подій має свої недоліки, які часто не враховуються. Зокрема, повернення до колишнього стану може виявитися небажаним або навіть неможливим. У деяких випадках резильєнтність може призводити до того, що людина залишається в стані, який для неї неприйнятний чи дискомфортний. Іншими словами, повернення до попереднього рівня функціонування після стресової ситуації може бути небажаною реакцією за певних умов, наприклад, якщо стресор був стимулом для покращення функціонування.

Розглянемо повернення до попереднього рівня функціонування через атрактори, як множину станів, але з фіксацією на точці. **Атрактори** описують систему, яка після збурення (стресової події) повертається до того ж самого стану або подібного до нього. У концепції резильєнтності це означає, що людина повертається до попереднього рівня функціонування після кризи [3, с. 128]. Проблема полягає в тому, що цей стан може бути дисфункціональним або непродуктивним для подальшого розвитку особистості.

Розглянемо приклади ситуацій, в яких повернення до попереднього стану недоречне або ж неможливе.

*Соціально-психологічний аспект.* Травматичні події, такі як насильство, серйозні поранення чи загрози життю, можуть мати довгострокові наслідки для психіки [3; 4]. Повернення до попереднього стану функціонування часто є неможливим через нові фізичні (ампутація) чи соціальні (закони, правила) обмеження, а акцент на резильєнтність може не враховувати такі зміни. Недоречність повернення до попереднього функціонування вбачаємо у контексті психокорекційної роботи з дітьми, наприклад, з розладом аутистичного спектру (РАС), а саме резильєнтність виступає як механізм закріплення (регресії) небажаної форми поведінки, а саме стереотипізації та стимулятивної поведінки в цілому [2, с. 73].

*Аспект мінливості середовища.* Якщо світ змінюється, а ми продовжуємо робити все так само, як раніше, то можемо зіткнутися з новими проблемами. Наприклад, якщо клімат змінюється, а ми

продовжуємо використовувати старі способи виробництва енергії, то може стати, ще гірше або ж не змінить взагалі нічого. Отож функціональні зміни виходять за межі класичного підходу резильєнтності. Історично так склалося, що люди демонстрували здатність пристосування до мінливих кліматичних умов, таких як пошуки альтернативних та нових джерел енергії. Таким чином, загорода сталості та ригідності людської психіки може сприяти унеможливленню творчим рішенням та інноваціям, які забезпечують виживання [7, с. 113].

*Навчальний аспект.* Спрямована пізнавальна активність на недостовірній інформації (прояв збурення) сприяє сформованості некоректних/шаблонних знань та, як наслідок, не ефективних навичок або ж їх відсутності взагалі [5, с. 9]. Наприклад, студент, готуючись до іспиту з історії, звертається до онлайн-джерела, авторитетність якого він суб'єктивно оцінює як високу. Однак, інформація в цьому джерелі містить фактуальні помилки, оскільки автор не має належної наукової кваліфікації та посилається на недостовірні першоджерела. Асимілюючи цю помилкову інформацію, студент формує некоректні когнітивні моделі історичних процесів. Наслідок цього – демонстрація поверхневого розуміння предмету під час іспиту та ризик подальшого закріплення цих помилкових уявлень у довготривалій пам'яті.

У випадках, якщо людина продовжує проявляти резильєнтність і повертається до попереднього стану прагнення до мети, важливі ресурси, які можна було б спрямувати на інші цілі, витрачаються марно.

Отже, зосереджуючись на одній складно досяжній меті, людина може опинитися в ситуації, коли застрягне у небажаній/дезадаптивній поведінковій моделі.

Хоча резильєнтність часто розглядається як бажана адаптивна реакція на різні стресові чинники, її не варто вважати універсальним підходом у всіх ситуаціях. Схильність до відновлення попереднього рівня функціонування або збереження вже набутих когнітивних і поведінкових патернів іноді може мати дисфункціональний характер.

Таким чином, дослідники й практики повинні застосовувати обачність при вивченні чи розвитку резильєнтності. У випадках, коли існує ризик «застрягання» у небажаних станах, можуть бути більш доцільними стратегії реагування, як-от функціональна адаптація через опанування нових або альтернативних підходів. Дані теоретичні розмежування мають суттєві наслідки для визначення конкретних цілей втручання, спрямованих на зміцнення резильєнтності особистості.

### Література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
2. Дубовик К. В. Повторювальна та само стимулююча поведінка при розладах спектра аутизму у дітей. *Архів психіатрії. Науково-практичний журнал*. 2013. С. 73.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
5. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в контексті дослідження пам'яті людини. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія : Психологія і педагогіка*, 2012. С. 9.
6. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018. P. 127
7. Nasi V. L., Jans L., Steg L. Can we do more than «bounce back»? Transilience in the face of climate change risks. *Journal of Environmental Psychology*. 2023. Vol. 86. P. 101–123.
8. Nemeth D. G., Olivier T. W. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. *Elsevier Science & Technology*. 2017. 198 p.