

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Мельник Оксана Анатоліївна

*аспірантка кафедри практичної та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Умови сьогодення вже не один рік висувають достатньо високі вимоги до українців, що через повномасштабне вторгнення, опинилися в складних умовах життя. Потреба в безпеці і турботі про себе і своїх близький змушує населення змінювати місце проживання й шукати можливості подбати про своє фізичне і ментальне здоров'я. Життя в режимі постійної невизначеності знесилює людину й, для того щоб долати виклики, які випали на долю України, їй потрібно мати ресурси, які стали б помічними в контексті збереження стану нормального функціонування.

В науковій психологічній літературі поняттю ресурсу приділяється достатньо велика увага. Ресурсний підхід, як напрям теорії психологічного стресу, фокусується на розумінні того, що людина може спиратися на власні особисті якості, соціальну підтримку близьких, громади і суспільства в цілому задля подолання впливу складних стресових ситуацій. Ресурс, у перекладі з латинської “resurgere” перекладається як «знову підійматися, знову виникати». Тобто для того, щоб знову піднятися, після спаду від впливу складних життєвих умов, потрібні певні сили, які попередньо мають бути накопичені людиною на достатньому для цього рівні. Таке накопичення можливе на основі попереднього досвіду людини, наявності соціальної підтримки, доступу до матеріальних речей тощо. До ресурсів людини ми відносимо не лише такі цінності, як гроші, час, інформація, а й особистісні якості і здібності, причому як фізіологічні, так і психологічні [2, ст. 191].

Як зазначає Л. Музиченко, досліджуючи праці С. Хобфолла, принцип консервації ресурсів полягає у можливості «отримати, зберегти, відновити, примножити та перерозподілити власні ресурси з урахуванням особистісних цінностей» [3, ст. 29]. Спираючись на праці З.О. Кіревої, дослідниця підкреслює, що ресурсом можна назвати все, на що людина може спиратися й що може використати у задоволенні своїх потреб. Науковиця також підтримує бачення Лукомської С.О. про те, що життєстійкість, посттравматичне зростання та резильєнтність є вагомими ресурсами особистості у подоланні стресових життєвих ситуацій [3, ст. 29].

На сьогоднішній день в психологічній науковій літературі немає єдиного чітко визначеного тлумачення поняття резильєнтності. Передусім це пояснюється відсутністю влучного аналога в українській мові, а тому складністю коректного перекладу. Ще одним аспектом можна визначити різний фокус уваги науковців в процесі формування наукових знань про даний феномен і постановки різних наукових завдань дослідження.

Василь Галузяк та Вероніка Бойко зазначають, що у науковій психологічній літературі виділяють три підходи до визначення резильєнтності: диспозиційний, процесуальний і результативний. Диспозиційний підхід базується на визначенні резильєнтності, як ресурсу, що допомагає особистості протистояти негараздам або адаптуватися до складних умов життя, і який включає особисті риси, соціальні зв'язки та наявність доступу до ресурсів. З позиції процесуального підходу резильєнтність є динамічним процесом взаємодії комплексу адаптивних дій (способи і стратегії поведінки) особистості. Результативний підхід спирається на оцінку результату, який проявляється як адаптивна здатність, почуття благополуччя й подальше психологічне зростання. Кожний з вказаних підходів розглядає резильєнтність на різних часових етапах: до, під час і після настання стресової події. Науковці зосереджують увагу на доцільності розглядати дані підходи комплексно, досліджуючи ресурси особистості (особистісні та середовища), її копінги (вміння вирішувати конфлікти, звертатися по допомогу чи підтримку, управляти часом, вміння підтримувати баланс життя) та отримані кінцеві результати (почуття благополуччя, задоволеність життям і успіхами тощо) [1, ст. 106].

Л. П'янківська, спираючись на дослідження G. Richardson, K. Bolton, A. Masten, описує наступну теоретичну модель резильєнтності, що включає наступні чотири фази: «конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: резильєнтність, дезадаптація» [4, ст. 124].

Як проілюстровано у вказаній вище моделі, саме фактори захисту впливають на здатність людини справлятися з травмівними подіями. Спираючись на дослідження G. Shiraldi, у своїх роботах Л. П'янківська зазначає, що наявність у особистості внутрішніх і зовнішніх ресурсів буде резильєнтність. Ресурси особистості можна поділити на п'ять наступних категорій: регуляція реакцій тіла на стрес, регуляція потужних негативних емоцій, збільшення почуття задоволення і щастя, розцвітання через подолання проблем, емоційна підготовка до більш важчих подій в майбутньому [4, ст. 125].

Різні вчені виокремлюють різні компоненти резильєнтності. Так, наприклад О. Чиханцова визначила модель резильєнтності, яка включає

шість компонентів: оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [5, с. 21].

Дослідники вважають, що резильєнтність залежить від наявності позитивного досвіду, тобто чим більше позитивного досвіду, тим вищий рівень резильєнтності.

О.С. Штепа використовує поняття психологічних ресурсів особистості, як індивідуальні екзистенційні можливості, головною особливістю яких «є знання особистості власних психологічних ресурсів, а також уміння їхнього використання й оновлення» [3, ст. 28].

Л. Музичко, використовуючи різні діагностичні методики, провела дослідження зв'язку психологічної ресурсності особистості з рівнем її резильєнтності і за отриманими результатами підтвердила думку С.О. Лукомської про те, що резильєнтність є наслідком використання її ресурсів.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок про те, що наявність особистісних ресурсів, соціальної підтримки і доступу до середовищних ресурсів створює для особистості потужну базу для протистояння складним умовам життя та є джерелом відновлення свого нормального функціонування в разі впливу стресових подій, формуючи резильєнтну особистість, здатну справлятися з життєвими викликами, особливо в часи невизначеності і небезпеки.

Література:

1. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. (2023). *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*, 75, 103–113. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113>

2. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.

3. Музичко Л. В. *Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність*. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. Вип. 1 С. 28–33.

4. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 квітня 2021 р.). Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2021. С. 122–127.

5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.