

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ УСПІШНИХ ОСІБ

Бикова С. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософії, політології, психології та права
Одеська державна академія будівництва та архітектури
м. Одеса, Україна*

Успішність є характеристикою особистості, яка є значущою у розвитку особистості та соціальної спільноти загалом, є показником їх розвитку та ефективності життєдіяльності. У період нестабільності та переоцінки сенсів, цінностей та паттернів ефективності у соціумі, на перший план виходять характеристики, які є особистісними маркерами успішності – серед розмаїття варіантів багато дослідників виділяють резильєнтність (О.А. Чиханцова, Л. Музичко, О.М. Кокун, Т.І. Мельничук, С. Folke та ін.) та емоційну зрілість (Л.О.Ніколаєв, С.Д. Харченко, О.Я. Чебикін, І.Г. Павлова, М.А. Півень та ін.).

Розглянемо більш детально дані цих та інших досліджень, щоби впевнитися у актуальності дослідницьких пошукувань у даному напрямку та визначитися з тим, наскільки дані психологічні якості є значущими у мінливому соціумі та допомагають не просто вирішувати проблеми і рухатися вперед, не дивлячись на невизначеність, напруженість та стреси, а й виявляти при цьому успішність, ефективність діяльності.

Послуговуючись системним підходом, звернемося до розуміння резилієнсу в контексті наративу стійкості, розпочинаючи з її представлення у екосистемі, в системній динаміці складних адаптивних систем шляхом розгляду в міждисциплінарному аспекті [7]. Як адаптивний динамічний процес розглядається резильєнс (а отже і резильєнтність, відповідно) через відновлення та повернення до «початкового психо-соціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів» [1, с. 6].

Резильєнтність є особистісним ресурсом, який наразі є ключовим у збереженні психічного здоров'я людини та підтриманні її благополуччя, а також саме резильєнтність дозволяє адаптуватися у ситуації того тривалого стресу, який переживають внаслідок затяжної військової агресії в Україні. За результатами емпіричного дослідження

резильєнтність взаємопов'язана з якістю життя, психологічним благополуччям особистості, рівнем її оптимізму та продуктивної активності. Це дає підстави дійти висновків щодо впливу резильєнтності особистості на її здатність у таких складних умовах зберігати мотивацію, адаптивність та життєву цілісність. Результати дослідження засвідчують високий рівень резильєнтності українського суспільства в період війни (більше 85% досліджуваних), що є насправді сильним та вкрай високим рівнем резильєнтності. Це дає підстави розглядати резильєнтність особистості як її інтегральну характеристику, яка сприяє збереженню внутрішніх ресурсів людини, забезпечує її функціонування та ефективну саморегуляцію у складних умовах сучасності [6].

В координатах системи саме резильєнтність дозволяє реорганізовуватись, адаптуватися в умовах негараздів та водночас робити прогнози, передбачати, що у повній мірі сприяє успішному функціонуванню [8]. З'являється віра у себе, яка є наслідком та засобом посилення резильєнтності людини, посилюється здатність використати власні ресурси, самотужки долати життєві труднощі і при цьому ще допомогти у цьому іншим. Таким чином створюється гармонія у взаєминах особистості, реалізуються її плани [2].

Важливо відмітити, що залученість емоційної зрілості як провідної характеристики у досягненні успіху, володінні собою у цьому процесі та здатності до досягнень та успішності загалом відзначалася у межах багатьох досліджень.

Зокрема, встановлено, що емоційна зрілість особистості взаємозв'язана з її відкритістю та товариськістю, тобто емоційно зріла особистість легко контактує з іншими людьми, легко сходиться з ними, є комунікабельною, відкритою новому досвіду (у тому числі і соціальному), має розвинене бажання допомогти іншим [4]. Тож цілком зрозуміло, що це робить її більш успішною, оскільки емоційна зрілість визначає відповідність її реакцій та відповідною дорослій особистості у соціумі. Саме емоційна зрілість визначає високу навчальну та професійну мотивацію особистості, її емоційну стійкість та низьку імпульсивність [3], емоційна зрілість є невід'ємною часткою психічного здоров'я людини та її успішності [5].

Таким чином, навіть у межах даного обмеженого повідомлення, можемо з впевненістю визначити як напрям подальшої роботи – емпіричне вивчення емоційної зрілості та резильєнтності як особистісних чинників успішності людини, вираженість яких дозволяє вистояти, розвиватися та досягати успіху, тобто бути успішною особистістю у ситуаціях складних, напружених та таких, що характеризуються невизначеністю.

Література

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
3. Ніколаєв Л. О., Харченко С. Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 14(32). С. 724–735.
4. Півень М. А. Особистісні особливості осіб із різним рівнем емоційної зрілості. *Молодий вчений. Психологічні науки*. 2016. № 7 (34). С. 381–384.
5. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.
6. Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 55–61.
7. Folke C. Resilience: The emergence of a perspective for social-ecological systems analyses. *Global Environmental Change*. 2006. Volume 16. Issue 3. 2006. P. 253–267. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2006.04.002>
8. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. 23(4):34. DOI: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>