

5. Колісник Л. О. Особливості емоційного розвитку юнаків / Л. О. Колісник. – Харків: Педагогічний прес, 2022. – 290 с.
6. Люсін Д. В. Емоційний інтелект і його роль у розвитку підлітків / Д. В. Люсін // Психологічний вісник. – 2021. – №3. – С. 25–39.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому це може бути важливішим за IQ / Д. Гоулман ; пер. з англ. В. С. Гуменюк. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. – 464 с.
8. Колісник Л. О. Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту / Л. О. Колісник // Педагогічний вісник. – 2020. – №4. – С. 56–65.
9. Власова О. В. Методики розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі / О. В. Власова. – Дніпро: Видавництво Дніпро, 2019. – 180 с.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мельник Ольга

здобувач вищої освіти факультету психології та соціології
Харківський національний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Науковий керівник: Кузнецов Олександр Ігоревич

ORCID ID: 0000-0002-1699-7859

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Харківський національний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сучасна особистість має вміти тримати та

поновлювати внутрішню рівновагу, щоб зберегти та відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин. У цьому контексті варто говорити про резильєнтність як «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» [4].

Останнім часом українське суспільство перебуває в стані кризи, пов'язаної з відчуттям життя в небезпеці та невизначеності протягом тривалого часу, що характерне для особистості під час війни, інфляції, політичної нестабільності та інших глобальних подій, які можуть порушувати звичний порядок життя в тривалій перспективі. Кожна особистість проходить шлях свого становлення в умовах полікризи, пов'язаної з необхідністю зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу та основних проблем, аби відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку.

У психологічній літературі представлені дослідження резильєнтності як чинника соціально-психологічної адаптації особистості у працях таких науковців, як Дж.Девідсон, А.Ледмонд, С.Браун, Дж.Лі, С.Райс, В.Громова, Г.Афузова, Г.Найдьонова та інші автори.

Мета статті – визначення змісту та структури резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я та адаптації в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі термін «резильєнтність» широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і вживається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих умов і здатності людини або соціальної системи нормально функціонувати під час та після такого впливу [3].

Найбільш поширеним і вживаним у світовій науковій спільноті є визначення резильєнтності як процесу позитивної адаптації перед загрозою лиха, травми, трагедії чи значного стресу, затверджене Американською психологічною асоціацією [5]. На адаптацію до об'єктивно та суб'єктивно складної життєвої ситуації, а також на подолання та профілактику її несприятливих наслідків значно впливає наявність певних особистісних ресурсів.

Резильєнтність є багатовимірною змінною, що складається з психологічних та соціальних аспектів, таких як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура особистості. Відповідно, з однієї точки зору, резильєнтність вважається індивідуальною рисою особистості, фіксованою та стабільною.

Однак, як відзначають Джі Лі з колегами, погляд на резильєнтність, як на фіксовану та стабільну індивідуальну рису, не враховує уявлення про те, що адаптація є похідною від усієї взаємодії між індивідами та навколишнім середовищем, таким як сім'я, громада чи соціальна система. Екологічні та контекстуальні фактори відіграють важливу роль у формуванні особистісної резильєнтності [6].

Резильєнтність вважається не фіксованим, а динамічним феноменом і залежить від взаємодії між різними чинниками, що оточують людину [1]. У цьому контексті ми підтримуємо думку, що резильєнтність варто досліджувати як динамічний процес успішної адаптації до негараздів, що розкривається крізь призму психопатології розвитку.

Традиційно найважливіші явища, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій, містять «потенціал особистісної адаптації», «адаптаційний потенціал», «стійкість», «стресостійкість», «витривалість», «особистісний потенціал», «саногенний потенціал» і «резильєнтність» [4]. Часто термін «резильєнтність» розглядається в трьох

векторах, а саме у векторі когнітивного біхевіоризму, у конструктивному векторі та у екологічному підході [2].

Із точки зору динамічності концепція резильєнтності добре підходить до оцінки змін у відповідь на відповідні змінні, включаючи конкретні стратегії запобігання або втручання. Останнім часом багато дослідників визначили резильєнтність як процес розвитку [1; 3; 4].

За даними Б.Сміт, більшість інструментів оцінки, призначених для вимірювання резильєнтності, базується на її аспектах, які пов'язані із захисними або стимулюючими чинниками, що покращують адаптацію. Наявні дослідження виявили позитивний зв'язок між резильєнтністю та низкою таких чинників як задоволеність життям, оптимізмом, позитивним впливом, самоефективністю, самооцінкою і соціальною підтримкою [6].

Останні роки вивчення терміну «резильєнтність» характеризується дослідженням не лише самого процесу, а й також описом факторів резильєнтності, факторів позитивного результату адаптації та подальшої соціалізації [3].

Сучасні вчені комплексно підходять до вивчення та визначення змісту резильєнтності. Так, представник конструктивізму як підходу до вивчення резильєнтності Д. Хеллерштейн концептуалізував цей феномен і визначив дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості та толерантності й психологічну резильєнтність, яка включає розвиток і підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних подіях чи ситуаціях, підвищення освітнього рівня та оволодіння різноманітними психотехнологіями, які допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу [4].

Г. Найдьонова зазначає, що резильєнтність потребує оволодіння соціальними навичками, у тому числі здатністю вирішувати проблеми. До переліку таких навичок входять комунікабельність, вміння стримувати гнів

і контролювати прояви емоцій, уміння планувати свою діяльність і взаємодіяти з іншими [2].

А. Стейнтон із своїми однодумцями стверджують, що захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними та генетичними, що більшою чи меншою мірою притаманні кожній людині та визначаються її якостями та оточенням [1].

Ми не применшуємо значення та біологічної складової в становленні резильєнтності особистості, вроджену здатність індивіда бути більш або менш стресостійким. Але наголошуємо, що без стихійного або спеціально організованого процесу набуття навичок резильєнтності цього може виявитися замало, коли травматичність ситуації буде перевищувати біологічні резерви індивіда в протистоянні її негативному впливу.

Висновки. Відповідно до результатів аналізу наявних досліджень із проблеми психічного здоров'я та підходів щодо його збереження й відновлення ми визначили зміст і структуру резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. У цьому контексті нам імпонує визначення резильєнтності як здатності особистості повертатися до «нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» [1], а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів. Це тлумачення зосереджує увагу на концептуалізації резильєнтності як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків.

Список використаної літератури

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. Vol. 4(4). e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>.
2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 22 серпня 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.*
3. Громова В. Поняття «резильєнтність» у психолінгвістиці. *InterConf*. 2021. № 77. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/14905>
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.*
5. APA Dictionary of Psychology. Resilience. 2023. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
6. Lee Ji, Nam Suk, Kim A-Reum, Kim Boram, Lee Minyoung, Lee Sang. Resilience: A MetaAnalytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 2013. Vol. 91(3). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
7. Rice V., Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work (Reading, Mass.)*. 2016. Vol. 54(2). P. 325–333. <https://doi.org/10.3233/WOR-162300>