

УДК 159.0194.:613.86–057.87(043.3)

DOI: 10.15421/102904

Кічук А. В.,

доктор психологічних наук, в.о. професора кафедри загальної та практичної психології

Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл

ORSID ID: 0000–0002–2657–661X

tonya82kichuk@gmail.com

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

SOME ASPECTS OF THE PROBLEM OF RESILIENCY OF THE PERSONALITY OF MATURE YOUTHFUL AGE

Анотація. У статті здійснено психологічний дискурс, що уможливило схарактеризувати психологічну резильєнтність як складне, динамічне і поліфункціональне явище. Розширено і поглиблено наукові уявлення про феномен «резильєнтності особистості» з огляду на збільшення впливу психотравмувальних ситуацій на людину, зокрема в умовах вітчизняних реалій. В результаті проведення аналітичної роботи, спрямованої на визначення своєрідності дослідницьких позицій стосовно наукових характеристик означеного явища, встановлено підвищений інтерес учених до проблематики резильєнтності. Дослідники зарубіжжя провели локальні емпіричні дослідження, пов'язані з уточненням специфіки саме психологічної резильєнтності. Підтверджено її близький зв'язок із життєстійкістю особистості, її життєздатністю та психологічною стійкістю. Здійснене нами дослідження, присвячене вивченню деяких аспектів проблеми психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, уможливило поглиблення уявлення про науковий статус психологічної резильєнтності. Отримані ж експериментальні дані дозволили уточнити характер взаємозалежності і взаємообумовленості двох явищ – психоемоційного здоров'я особистості та психологічної резильєнтності.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, психоемоційне здоров'я, особистість зрілого юнацького віку.

Abstract. Given the increasing influence of psychotraumatic situations on the individual and all elements of his life under the domestic realities of the present, at the time of deepening scientific ideas about the phenomenon of «personality resiliency». As a result of the analytical work aimed at determining the originality of research positions regarding the scientific characteristics of the phenomenon, an increased interest of scientists in the problems of resiliency has been established. In particular, it was established that researchers abroad conducted local empirical studies related to the specification of the specifics of psychological resistance. The obtained experimental data formed the basis for deepening scientific ideas about this psychological phenomenon, which affected the positive dynamics of the process of developing concepts of resiliency. It is proved that modern researchers who directly or indirectly study the phenomenology of psychological resiliency, for the most part, are united in recognizing its condensed connection with the vitality of the individual, its vitality and psychological stability. Our studies, in particular, some aspects of the problem of psycho-emotional health of the personality of mature adolescence, made it possible to deepen the idea of the scientific status of psychological resistance. The presented results of empirical research testify to the statistically proven relationship between the psycho-emotional health of the personality of mature adolescence and psychological resiliency.

Key words: resiliency, vitality, psycho-emotional health, personality of mature adolescence.

Постановка проблеми. Інтерес дослідників до проблематики ресурсності особистості значно зростає в наш час, коли її життєдіяльність перебуває під впливом психотравмувальних ситуацій, пов'язаних із військовим станом в Україні, відчутним супроводом якого є хронічний стрес усіх верств населення. Нині дослідницька увага фахівців сфокусувалася навколо явищ, які пов'язані з розвитком здатності людини долати стресові ситуації, спираючись у тому числі й на власний особистісний потенціал. Ця обставина зумовила звернення вчених до феноменології резильєнтності в контексті активізації впливу факторів її уразливості та ризику.

Контекст осмислення наукового феномену резильєнтності вже окреслили деякі дослідники (С. Ваништендаль, Г. Лазос, А. Махнач, О. Рильська, Т. Титаренко та ін.). Так, резильєнтність досліджується в межах предметної специфіки медичної науки, де вивчається і сама природа, і процес лікування розладів (К. Bolton та ін.), у ракурсі проблематики менеджменту (зокрема, через поглиблення наукових уявлень про самоєфективність та впевненість управлінців бізнес-організацій (К. Connor та ін.)), у площині соціальної педагогіки й соціальної роботи (при вивченні типа прив'язаності та характеру ранніх дитячо-батьківських стосунків (А. Masten, St. Richardson та ін.)). Неабияке зацікавлення дослідників становлять проблемні питання особистісної ресурсності в аспекті здатності бути комунікабельним, відкритим та готовим до «екологічної взаємодії».

В результаті проведеного психологічного дискурсу уможливорюються принаймні такі зауваги. По-перше, генеза резильєнтності як психологічного явища, здебільшого пов'язується з доробком Еммі Вернер, яка ще у 70-х роках ХХ століття спробувала дослідити на гавайських дітях усю сукупність факторів, які визначають успішність дитини у процесі позитивної соціалізації (адаптації) до потенційно травмуючих умов (тобто йдеться про «здорову адаптацію») на основі порівняння із респондентами, які адаптувались менш успішно за тих самих умов.

Щодо походження терміна «резильєнтність», то вчені (зокрема, Г. П. Лазос) його пов'язують із фізичною властивістю матерії набувати після деформації первісної форми. Вкажемо й на те, що дослідники встановили й найбільш «знакові» дослідження, які вплинули на розробку концепцій резильєнтності. Це, наприклад, епідеміологічні дослідження британського психіатра М. Rutter, де доведена успішність дітей та молоді, які є безпритульними, під впливом власних захисних факторів (на кшталт, створення позитивних стосунків з дорослими); йдеться й про дослідження лабораторії під керівництвом Р. Benson, де респондентами були 350 американських учнів, а результат – встановлені 40 факторів зовнішніх та внутрішніх, вивчення яких сприяло розробці психотехнологій розвитку як резильєнтних особистісних якостей респондентів, так і їхніх навичок долати стресові життєві ситуації [6, с. 36–37].

Конструктивність проведених досліджень вже оцінили вчені зарубіжжя [2]; вітчизняні ж дослідники переважно акцентують на двох підходах, які здебільшого відтворюють сучасне трактування резильєнтності (від англ. *resilience* – еластичність, пружність), пов'язуючи це явище із відновленням ресурсності особистості [2]. Так, перший підхід пов'язаний з розумінням цього явища в контексті індивідуальної характеристики, із вродженою динамічною властивістю особистості, яка «захищає від негараздів життя», а отже виявом постають і гнучкість, і спритність, і винахідливість, а також здатність долати важкі життєві ситуації саме конструктивним шляхом; другий підхід репрезентує трактування резильєнтності як динамічного і нерівномірного процесу, «у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів і який пов'язаний із появою чи розвитком нових сил особистості [8, с. 90].

Ми поділяємо дослідницьку позицію тих учених, які схилиються до трактування резильєнтності не стільки як постійної особистісної якості, скільки саме як динамічного процесу. В цьому плані Ф. Джордано зауважує на таких характеристиках означеного процесу, як-от: 1) нелінійний, мінливий; 2) здебільшого як процес, що неусвідомлений особистістю; 3) тривалий; 4) процес, якому притаманний «розвиток, що наростає», оскільки тут наявні не просто опір руйнуванню, а й «здатність будувати повноцінне життя «всупереч» або «завдяки» важким умовам життєдіяльності [2].

Як зазначає у зв'язку з цим Л. О. Жданюк, наявний «кризовий контекст» не стільки обумовлює вразливість особистості, скільки стимулює вияв її «проактивності» [3, с. 91–92].

По-перше, фокус досліджень феноменології резильєнтності в ракурсі вищезначеного зміщається, на вивчення тих ресурсів особистості, які сприяють розширенню її потенційних можливостей. По-друге, вже склалось в англomовній літературі судження про те, що чинником саме психологічної резильєнтності постає життєстійкість із притаманними складниками (контроль, прийняття ризику, залученість).

Мета статті – розширити наукові уявлення про резильєнтність через уточнення наукового статусу цього психологічного явища та доведення взаємозалежності, взаємозв'язку та обумовленості психоемоційним здоров'ям особистості в період зрілого юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нині вже склалась певна теоретична та емпірична база концептуалізації резильєнтності. Наприклад, в ракурсі дослідження проблематики емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. З цього погляду особливу увагу привертає фундаментальне дослідження М. Шпак, де контекстом постають різні типи емоційного інтелекту як властивості не лише індивіда, а й суб'єкта діяльності особистості, суб'єкта життєтворчості, а також властивості суб'єкта життєдіяльності [12, с. 88]. Вже склались і системні уявлення психологів стосовно змістовного наповнення поняття «резильєнтність», відстежені нові акценти в ньому впродовж останніх двадцяти років [6, с. 31–33] та ще й з огляду на характерну для української науки термінологію. Зокрема, наголошується на його ознаках як біопсихосоціальному явищі, на правомірності пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після травм і катастроф, та на правомірності розглядати його як «нового руху науки» у міждисциплінарному ракурсі [6, с. 34–35].

Вивчення й узагальнення наукових джерел дозволяє окреслити спектр тих особистісних властивостей, з якими, за висновками вчених, корелює резильєнтність. Так, ідеться про вектор тісного зв'язку із життєстійкістю (особливо взявши до уваги перетин тих із особистісних властивостей, які встановлюються тестовими методиками, запропонованими Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою), із життєздатністю (якщо скористатися психологічним інструментарієм, розробленим С. Хобфоллом), із психологічною стійкістю, де все ж продовжено дискусії щодо змістового наповнення найближчих до резильєнтності явищ, на кшталт життєстійкості та життєздатності [11]. Самоцінність проведених досліджень важко переоцінити, особливо в площині досліджень С. Мадді [S. R. Maddi], присвячених вивченню «процесу перетворення ситуації стресу» на таку ситуацію, коли людина виявляє здатність проявляти власний потенціал, що врешті-решт позначається як життєстійкість [8]. Водночас учені дійшли згоди стосовно, по-перше, складності означеної особливості людини; по-друге, багатовимірності цього явища, адже воно пов'язане з її здатністю загалом протидіяти потенційній руйнівній події. Ось чому, дбаючи про концептуалізацію процесу розвитку резильєнтності, все ж варто відштовхуватися від результативного складника цього процесу, оскільки вважається, що саме ця особливість особистості

врешті-решт обумовлює її успішність, самоефективність. Ми поділяємо думку і тих дослідників, які вважають цю особливість динамічною, де суттєвого значення набуває готовність «взяти під свій контроль» життєві ситуації різної складності [8]. Дійсно, якщо проаналізувати генезу дослідницьких розвідок учених, які безпосередньо або опосередковано вивчали феноменологію резильєнтності особистості (Л. Дворніченко, О. Кононенко, Л. Любіна, О. Медянова, та ін.), то прослідковується здебільшого така логіка: респондентами були молоді люди, які досягли успішності у життєдіяльності, при цьому маючи низький соціально-економічний статус, розпочинали свій життєвий шлях у складних умовах (наприклад, через психічне захворювання батьків). Усе це дозволяє припускати правомірність віднайдення психолого-педагогічних характеристик резильєнтності, а саме: осмислюючи це явище через призму самоефективності особистості, перебіг настанов від розчарування до акцентування на спроможності до оптимізму, а також змобілізованості ресурсів і підвищення адаптаційного потенціалу.

Розуміючи, що концептуалізація будь-якого явища не постає самоціллю, адже визначеність у теоретичних положеннях щодо його наукового сприйняття слугує виваженості у виборі практико-орієнтовних підходів до розвитку процесів його становлення і вдосконалення, вважаємо, що є сенс прискіпливіше поставитися до наукового статусу досліджуваного явища.

Вивчення й узагальнення наукових джерел у зазначеній площині уможливило осмислення резильєнтності у взаємозв'язку, взаємозалежності і взаємозумовленості із психоемоційним здоров'ям особистості. Чим умотивований такий формат? З одного боку, прийняттям точки зору тих дослідників, які вказують на зв'язок емоційної сфери особистості з її здоров'ям (С. Андерсон, Ф. Дін, М. Мартін-Діас, Е. Носенко, Е. Фернандес-Абаскаль та ін.). З іншого – загальноприйнятою серед учених позицією стосовно діалектичного характеру співвідношень між емоціями і почуттями та роллю предметних почуттів у рівневій характеристиці психологічного здоров'я особистості [5, с. 53]. Принагідно зауважимо на твердженні деяких дослідників (зокрема, Т. М. Колотій), які в результаті проведеного теоретико-прикладного за змістом і психологічного за предметною специфікою дослідження встановили, що в підлітковому віці доцільно розрізняти навіть певну шкалу рівневої характеристики психологічного розвитку особистості (несформоване, рівень становлення, розвинуте та абсолютне психологічне здоров'я). Наші попередні наукові розвідки довели переваги саме вищезазначеного контенту дослідження як проблематики, так і наукового статусу поняття «резильєнтність особистості». Справа в тому, що за виміром психоемоційного здоров'я, зокрема особистості зрілого юнацького віку, уможливорюється її осмислення одночасно і як суб'єкта самореалізації, і як об'єкта такої самореалізації. Ми трактуємо психоемоційне здоров'я особистості в період зрілого юнацького віку не лише як якісне новоутворення, а й як цілісність. Вчені (В. Вилюнас, Н. Грант, К. Ізард та ін.) із невеликими варіаціями здебільшого єдині в тому, що саме емоції являють собою одну з форм існування особистісного смислу; психологічне ж здоров'я особистості в означений вище період життєвого шляху має виявом як суб'єктивну якість життя, так і об'єктивний життєвий успіх [5, с. 122–123].

Якщо з науковою метою представляти модель психологічної стратегії, спрямованої на створення у вищій школі основ психоемоційного здоров'я студентів, то її реалізація та апробація в деяких вітчизняних вищих школах дозволяє стверджувати про відповідну рівневу шкалу. А саме: індивідний, соціальний, особистісний та суб'єктний рівні психоемоційного здоров'я сучасного студентства. Отож ідеться про мінімально припустимий; більш неприпустимий, ніж припустимий; більш припустимий

ніж неприпустимий; рівень наближений до абсолютного психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку.

У процесі проведеної нами розвивально-корекційної роботи видалось за можливе встановити не лише психологічні інструменти, які сприяють збагаченню психоемоційного здоров'я студентів [4]. Не менш суттєвим виявилось і те, що підтверджує близький взаємозв'язок означеної особистісної властивості із життєстійкістю. А це дозволяє поглибити наукові уявлення про резильєнтність. Так, спираючись на діагностувальний інструментарій, який уже апробований в експериментальних дослідженнях низки вчених (М. Кузнецов, Л. Зотов, Н. Немченко, А. Токман та ін.), а також на здійснену Р. Кеттеллом інтерпретацію факторів особистості [1], конкретизуємо цей аспект більш докладно (рис. 1).

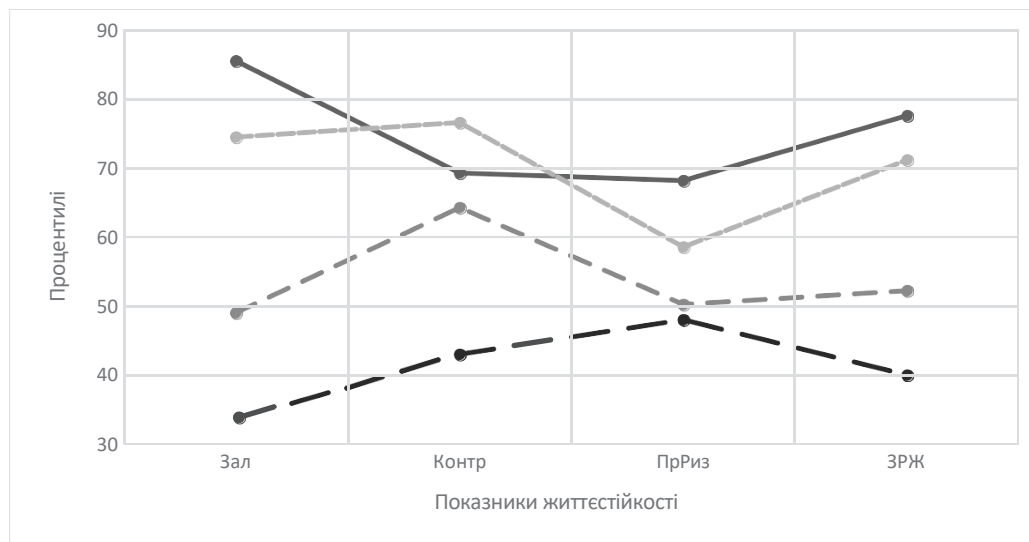


Рис. 1. Особливості життєстійкості у студентів із суб'єктивним (гр. 4), особистісним (гр. 3), соціальним (гр. 2) та індивідним (гр. 1) рівнями психоемоційного здоров'я

За t-критерієм Ст'юдента при порівнянні груп з суб'єктивним (гр. 4) та індивідним (гр. 1) рівнями психоемоційного здоров'я виявлено 1 % статистично значущих відмінностей з переважанням у групі 4 за всіма показниками життєстійкості. Це означає, що життєстійкість правомірно розглядати як підґрунтя психоемоційного здоров'я.

Між гр. 3 та 4 встановлено відмінності у 5 % рівня значущості за параметрами «залученість» та «прийняття ризику» з переважанням у гр. 3. Між групами 2 та 3 зафіксовано відмінності також за всіма параметрами життєстійкості, а між групами 1 та 2 немає відмінностей, лише за показником «прийняття ризику». Таким чином, можна зробити узагальнення про те, що особистість з високим ступенем психоемоційного здоров'я характеризується життєстійкістю, залучена до діяльності, отримує від неї задоволення (цей аспект підтверджений нами, адже студенти з вираженим психоемоційним здоров'ям отримують задоволення від навчальної діяльності). Вони розуміють неминучість ризику й приймають його як важливий та потрібний досвід, управляють власним життям, контролюють його, вміють впливати на ситуацію, не є безпомічними при появі труднощів, стресів тощо. Протилежними особливостями можна охарактеризувати осіб з індивідним рівнем психоемоційного здоров'я (гр. 1).

Саме життєстійкість є тим особистісним конструктом та ресурсом, що дає змогу особистості успішно протистояти стресовим ситуаціям.

Щодо засобів, які найбільш конструктивно впливають на розвиток резильєнтності студентства, то, узагальнюючи апробовані техніки [9], маємо підстави акцентувати на тих, які повноцінно реалізують принцип студентоцентризму. Якщо ж брати до уваги найоптимальніші шляхи в окресленому плані, то цікавим нам видається емпіричне дослідження, де доведено, зокрема, ресурсність емоційного інтелекту майбутніх психологів у розвитку їх резильєнтності [11]. Самоцінність дослідних даних нам видається очевидною, адже тут коректно використано методiku «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та інших учених [12], що й дозволило зробити узагальнення стосовно наявних статистично важливих кореляційних зв'язків між емоційною обізнаністю і резильєнтністю, здатністю особистості управляти емоціями і резильєнтністю та самомотивацією й резильєнтністю [7, с. 84]. Як бачимо, йдеться про деякі показники, які характеризують також і психоемоційне здоров'я особистості у період зрілого юнацького віку.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Феноменологія резильєнтності перебуває у фокусі поведінкових наук. Це пов'язане зі змістом, який вкладається сучасними його дослідниками та механізмами пропедевтики впливовості психотравмувальних життєвих ситуацій, а також актуалізацією за умов сьогодення адаптаційних ресурсів особистості. Нині активно вивчається потужність як змінно-орієнтованих, так і персонально-орієнтованих підходів до створення моделей резильєнтності. Дослідники наполегливо аналізують теоретико-методологічні орієнтири, пов'язані з концептуалізацією резильєнтності як складного та динамічного явища, яке безпосередньо пов'язане із сукупністю інших, що відзначають адаптаційний потенціал особистості. З-поміж таких явищ чільне місце посідає психоемоційне здоров'я особистості, зокрема в період зрілого юнацького віку.

Перспективи подальших наукових розвідок ми пов'язуємо з розробкою конструктивних психологічних інструментів розвитку здатності студентської молоді долати стресові життєві ситуації, спираючись на розширення особистісного потенціалу.

Література:

1. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості: монографія. Кропивницький: ЦУВ, 2016. 384 с.
2. Джордано Ф. Резильєнтність: від теорії до практики. Париж-Женева: BICE. 2022. 132 с.
3. Жданюк Л. О. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Psychology and Psychiatry*. 2023. № 168. Р. 90–92.
4. Кічук А. В. Збагаємо психоемоційне здоров'я студентів: навч. посіб. Ізмаїл: РВВ ІДГУ: СМІЛ, 2021. 102 с.
5. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів. Монографія. Ізмаїл: ІРБІС, 2020. 406 с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Інститут психології ім. Г. Костюка*. 2018. Т. 1, вип. 14. С. 26–64.
7. Ляш О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 7(74). С. 79–85.
8. Maddi S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44(3), С. 279–298.
9. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 601–611.
10. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back February. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15(3), 194–200.
11. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, вип. 6. С. 160–165.

12. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодих школярів: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2016. 372 с.

References

1. Heiko Ye.V. (2016), *Psykhologhiia tsilisnosti osobystosti*. [Psychology of personality integrity]. Monohrafiia. Kropivnytskyi: TsUV. 384 s. [in Ukrainian].
2. Dzhordano F. (2022), *Rezylientnist: vid teorii do praktyky*. [Resilience: from theory to practice]. Paryzh-Zheneva: BICE. 132 s. [in Ukrainian].
3. Zhdaniuk L. O. (2023), *Rezylientnist yak psykhologichnyi instrument vidnovlennia i rozvytku osobystosti*. [Resilience as a psychological tool for the restoration and development of personality]. *Psychology and Psychiatry*. 168. P. 90–92 [in Ukrainian].
4. Kichuk A. V. (2021), *Zbahachuemo psykhoemotsiine zdorov'ia studentiv*. [Enriching the psycho-emotional health of students]. Navch.pos. Izmail: RVV IDHU: SMIL. 102 s. [in Ukrainian].
5. Kichuk A. V. (2020), *Osobystisni osoblyvosti psykhoemotsiinoho zdorov'ia studentiv*. [Personal features of psycho-emotional health of students]. Monohrafiia. Izmail: IRBIS. 406 s. [in Ukrainian].
6. Lazos H. P. (2018), *Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen*. [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykhologii*. Instytut psykhologii im. H.Kostiuka. 1 (14). S. 26–64.
7. Liash O. P., Khurtenko O. V., Marchuk S. V. (2023), *Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku rezylientnosti osobystosti*. [Emotional intelligence as a means of developing personality resiliency]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 7 (74). S. 79–85 [in Ukrainian].
8. Maddi S. R. (2004). *Hardiness: An Operationalization of Existential Courage* *Journal of Humanistic Psychology*. 44 (3), 279–298.
9. Medianova O. V., Dvornichenko L. L., Liubina L. A., Shkrab'iuk V.S., Kononenko O. I. (2023), *Psykhologichna rezilientnist osobystosti v umovakh viiny*. [Psychological resiliency of the individual in conditions of war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 10 (28). S. 601–611 [in Ukrainian].
10. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). *The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back* February. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15(3), 194–200.
11. Khaminich O. M. (2016), *Rezilientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist?* [Resiliency: resilience, vitality or resiliency?]. *Naukovyi visnyk KhD U. Seriia «Psykhologichni nauky»*. 2016. 2 (6). S. 160–165 [in Ukrainian].
12. Shpak M. M. (2016), *Psykhologhiia rozvytku emotsiinoho intelektu molodykh shkoliariv*. [Psychology of the development of emotional intelligence of young schoolchildren]. Monohrafiia. Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka. 372 s. [in Ukrainian].