

ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬСНТНОСТІ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ГЛОБАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

Олена ЯЦИНА

ДВНЗ «Ужгородський національний університет

Останні роки в науковому та побутовому дискурсі все частіше звертається увага на проблеми психічного здоров'я. Сутність психічного здоров'я, його роль у структурі здоров'я, умови та стратегії його збереження, відновлення та зміцнення розкриваються в документах ВООЗ (World Health Organization, 2021). В них

наголошується, що психічне здоров'я є невід'ємною та важливою складовою здоров'я. У конституції ВООЗ зазначається, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або вад. Тобто, при аналізі сутності психічного здоров'я суттєвим є розуміння того, що психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів [1].

Серед основних ризиків, які обумовлюють зниження психічного здоров'я, є стреси. Впродовж життя людина опиняється в ситуаціях, де зазнає впливу різних чинників, окремі з яких, з огляду на загрозливість, інтенсивність та непередбачуваність є травмівними. Що вказує на те, що подія є травмівною? В DSM-5 розглядається травма як результат «експозиції до смерті, загрози смерті, серйозного поранення або його загрози, сексуального насилля або його загрози, у такі способи: безпосередньо пережити, бути свідком, дізнатися про пережиття травми родичем або близьким другом, експозиція до відразливих деталей травми, зазвичай у часі виконання професійних обов'язків» (APA, 2013) [2].

Отже до травмівних належать події, що торкаються не тільки одного чи кількох людей, а охоплюють цілі спільноти, ставлячи під загрозу життя мешканців селищ, міст, регіонів, країн. Це стихійні лиха, терористичні акти, техногенні катастрофи, а також військові дії, в ході яких люди стають свідками смертей, руйнувань, піддаються тортурам та стикаються з необхідністю переселятися на нові місця проживання чи емігрувати в інші країни. Травмівний вплив таких подій через раптовість виникнення, масштабність охоплення, непрогнозованість наслідків, а також складність адаптації до нових умов мають найбільший ризик для порушень психічного здоров'я, зокрема, появи гострих стресових розладів, загострення та розвитку ПТСР. Дія травмівної ситуації послаблює адаптаційні можливості людини і, як наслідок, сприяє підвищенню рівня особистісної тривожності. Це пов'язано з тим, що травмівні події знижують відчуття безпеки, контроль, віру у справедливість навколишнього світу і зумовлюють стан підвищеної напруженості, емоційної нестабільності. Певна річ, що стрес внаслідок

травмівних подій, викликаних війною з РФ, виснажує як тих, хто перебуває в зоні бойових дій, так і тих, хто знаходиться у місцях, віддалених від лінії фронту, та не від загрози «прильотів». Війна з країною-агресоркою – це тривалий стрес, що став реальністю для мільйонів українців.

Як зауважує Л. Карамушка, «люди борються зі стресами, не замислюючись про те, що потрібно не боротися, а не допускати їх, виробляти життєстійкість із дитинства» [3]. В змісті процитованого фокус уваги зміщується – фактично є сенс звернутись до категорій «психологічна стійкість», «витривалість», «резильєнтність», які пов'язані з процесом адаптації особистості до стресу та роллю психічного ресурсу в надзвичайних ситуаціях глобального характеру.

Мету допису вбачаємо в здійсненні теоретичного огляду досліджень, пов'язаних з проблематикою резильєнтності в науковій літературі та висвітленні предикторів, що детермінують стійкість особистості.

Сам термін «резильєнтність» (в перекладі – подолання, опірність, стійкість, життєстійкість, життєздатність, відновлюваність) походить з металургії: вчені вивчали, яке навантаження може витримати шмат матеріалу, перш ніж він зламається. І деякі типи сталі могли витримувати дуже великі навантаження і не руйнувалися, а інші навпаки.

Аналіз наукової літератури показує, що дослідження резильєнтності людини є одним із пріоритетних у гуманістичному, позитивному, когнітивно-поведінковому напрямках психології. Вчені наголошують на вивченні процесів емоційного регулювання поведінкових реакцій у стресовій ситуації, способів подолання життєвих труднощів. Так, В. Хайнцем, І. Ламонтейном, Р. Стівенсоном, розроблено практичні прийоми копінг-поведінки (внутрішній діалог, розвиток почуття гумору, фізична активність). У рамках конструктивістського підходу Д. Геллерштейн розмежовує дві складові резильєнтності: фізичну та психологічну. Наведемо тлумачення феномену «резильєнтність» дослідниками: Garmezy, 1991 розглядає поняття як здатність до відновлення і

підтримки адаптивної поведінки у відповідь на стресову подію [4, с. 72]; E.D. Miller, 2003 як здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили [5, с. 239–244]; G.A. Bonanno, 2004 як динамічний процес встановлення позитивної адаптації; здатність особистості підтримувати психологічний баланс під час потенційно небезпечних ситуацій [6, с. 21–27]; N. Henderson, 2013 досліджує захисні фактори, що сприяють підвищенню стійкості [7, с. 27].

З цього розуміємо, що резильєнтність – це характеристика прояву суб'єктності, що забезпечує здатність індивіда протистояти впливам стресорів та відновлюватись, спираючись на минулий досвід та на ресурси.

Термін резильєнтність часто вживається у значенні «спружинити назад» і означає те, як швидко індивід може повернутися до нормального функціонування, коли сталося щось жахливе. Після пережитої травми ми відчуваємо посттравматичні симптоми, відчуваємось виснаженими, розбалансованими, і це нормально. Як і те, що ми маємо здатність швидко повертатися до нормального функціонування за рахунок резильєнтності. Вона виступає властивістю особистості адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.

Відтак, резильєнтність можна розглядати як можливість ефективно виходити з травми. При цьому постає питання зв'язку із феноменом посттравматичного психологічного зростання (ПТЗ, *posttraumatic growth*).

Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхоун визначають посттравматичне зростання як «досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [8, с. 1]. Наразі недостатньо даних психометричних досліджень, які б змогли представити структуру ПТЗ, проте досліджуються передумови, ознаки та особистісні характеристики особистості, які сприяють не лише відновленню після травми, а й посттравматичному зростанню. Так, S. Josef та P.A. Linley дослідили передумови посттравматичного зростання, де . описали такі фактори, як резильєнтність, індивідуальні особливості і вибір копінг-стратегій,

оптимізм, екстравертованість, самоефективність, що дозволяють використовувати внутрішні духовні і емоційні ресурси для подолання травматичних наслідків та подальшого зростання [9, pp. 11–21]. Дослідники S.G. Lepore та T.A. Revenson (2006) вважають, що резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [10].

Разом із тим, R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun у своїх останніх дослідженнях експериментально вивчили складні відношення між ПТЗ та резильєнтністю. Їхні напрацювання доводять, що між цими двома процесами існує інверсійна (зворотна) залежність: чим більша резильєнтність у людини, тим менші показники ПТЗ. Високо резильєнтні особистості мають потужні навички копінгу, водночас вони не здатні боротися з психологічними наслідками травми. Вони також не мають внутрішньої мотивації до відчуття нових переживань, що несе в собі багато нових можливостей для особистісних змін, які пропонує сама травматична ситуація з її емоційною напругою [8]. Також Р. Тедескі, Л. Калхун вважають посттравматичне зростання досвідом позитивних змін, які виникають у результаті подолання індивідом важких життєвих травм вальних подій. Вони описують його як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як в житті з'явилася ттравмувальна подія. Тобто індивід значуще змінюється відносно свого попереднього стану. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо. Загалом, погляди Р. Тедескі та Л. Калхуна на виміри посттравматичного зростання відображені в опитувальнику їх авторства (Опитувальник посттравматичного зростання, The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI)), який містить 5 субшкал: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя [8]. С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки (люди часто описують, що їхні стосунки

покращилися у певний спосіб, приміром, вони стали їх більше цінувати, співчувати іншим); погляд на себе (постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зроста їхня упевненість у собі); життєва філософія (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них) [11].

Резюмуючи вищезазначене, резильєнтність – це здатність до самозахисту в умовах стресу. Відтак, вважаємо, що предикторами резильєнтності в ситуаціях, пов'язаних із стресом, є:

- 1) емоційний досвід, отриманий індивідом, що дозволив подолати стресову ситуацію
- 2) усвідомлення загрози, яка виникає в реальному житті та розширення можливостей їх подолати/оминути/зменшити
- 3) опора на зовнішні (соціальна підтримка) і внутрішні (особистісні якості, цінності, смисли) ресурси індивіда.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у дослідженні формування резильєнтності як компетентності в освітній парадигмі.

Література

1. https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/about/who_copyrights_notice.pdf
2. <https://psycnet.apa.org/record/2013-14907-000>
3. Karamushka, L. (2021). MENTAL HEALTH: ESSENCE, MAIN DETERMINANTS, STRATEGIES AND PROGRAMS. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (5), 26-37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>
4. Werner E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study // Development and psychopathology. 1993. V. 5. P. 503–515.
4. Miller E.D. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and treatment // Journal of loss and trauma. 2003. №8. P. 239–246.
5. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59. P. 20–28.

6. Henderson N. Havens of Resilience // Educational Leadership, September. 2013. Vol. 71. № 1. P. 22–27.
7. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. No. 1, Vol. 15. P. 1–18.
8. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review // Journal of Traumatic Stress, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11–21.
9. Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth, research and practice (pp. 24–46). Mahwah, NJ: Routledge.
10. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. – 2014. – № 1 (5). – С. 112–129.