

Руденко О.В.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Гонтар Ю.В.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНСУ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті презентовано аналіз дослідницьких моделей з теорії резилієнсу. Визначено конструкції резилієнсу, моделі, змінні, як основа формування резилієнсу. Здійснено аналіз багатовимірної мультисистемної моделі, де концептуалізація резилієнсу розглядається як здатність, що еволюціонує. Також представлено модель імунітету та психологічної еластичності (PI-PE) за рахунок якої пояснюється чому люди мають різні результати резильєнтності після впливу однакового стресора. В рамках даної моделі визначається «процвітання» особистості після впливу стресових факторів. Виділено поняття «процвітання», яке відноситься до здатності людини виходити за межі свого первісного рівня функціонування, рости та функціонувати, незважаючи на неодноразові впливи стресових переживань. Запропоновано ряд змінних, що характеризують резилієнс та процвітання. Ці змінні включають позитивну самооцінку, витривалість, сильні навички подолання труднощів, почуття узгодженості, самоефективності, оптимізм, сильні соціальні ресурси, адаптивність, готовність до ризику, низький страх невдачі, рішучість, наполегливості і високу терпимість до невизначеності. Проаналізовано модель особистого резилієнсу, яка акцентує увагу на використанні навколишніх ресурсів. Вона дозволяє пояснити, що важкий або травмуючий досвід може привести до соціальної ізоляції, коли людина відчуває себе в небезпці, і що ця ізоляція може посилити почуття незахищеності і знизити резилієнс.

Також представлено модель розвитку резилієнсу в контексті чотирьохступневої КПТ моделі резилієнсу. Досліджено компенсаторну модель резилієнсу як фактор, що нейтралізує вплив ризику. Визначено модель виклику, що передбачає фактор ризику, який може дійсно поліпшити адаптацію людини. Здійснено аналіз динамічної моделі резилієнсу в контексті динамічних обмінів та моделі розвитку, яка вказує на необхідність постійної підтримки соціуму, як необхідної умови розвитку нових можливостей особистості щодо стійкості та адаптивності під впливу негативних факторів. Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному вивченні резильєнтності особистості.

Ключові слова: багатовимірний мультисистемна модель резилієнсу, динамічна модель резилієнсу, компенсаторна модель резилієнсу, КПТ модель резилієнсу, культурний резилієнс, модель імунітету та психологічної еластичності, модель розвитку, процвітання, резилієнс, ресурси.

Актуальність проблеми дослідження. Проблема психологічного резилієнсу та його складових є актуальною у зв'язку з тим, що останнє десятиріччя гостро стоїть питання психологічного здоров'я особистості та її відновлюваності після впливу стресових факторів. Необхідним для визначення умов розвитку резилієнсу є вивчення основних факторів та структурних елементів, що складають різні моделі даного явища.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Серед дослідників резилієнсу виділимо наступні: зарубіжні: Sanderson B., Brewer M., Cosco T., Robertson H., Brewer M. та ін.; вітчизняні: Асонов Д., Кравчук С.Л., Сорока О., Калаур С.,

Коробка Л., Капріцин І., Колесник Х., Зубовський Д., Панок В., Гандзілевська Г., Романчук О., та ін., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Шевченко О., Хамініч О., Гніда Т., та ін. В останні роки зростає увага до питання розмежування понять резилієнс та резильєнтність. Проте чіткої, однозначної структури обох конструктів не запропоновано. Використовуються змішані моделі, які включають внутрішньоособистісні характеристики та міжособистісну взаємодію. Зокрема, Асонов Д., Хаустова О. здійснили аналіз розвитку концепції резилієнсу в наукових джерелах, Чернобровкіна В. та Чернобровкін В. пропнують розглядати резилієнс з соціоекологічного підходу.

Резилієнс в освіті досліджували Гандзілевська Г., Чернобровкіна В. та Чернобровкін В.

Мета статті – розкрити суть основних моделей резилієнсу та дослідити фактори, конструкти, що впливають на його формування та розвиток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Резилієнс це складний конструкт, головна суть якого проявляється як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів. З огляду на це виділяють кілька типових моделей резилієнсу.

Щоб відобразити розуміння резилієнсу як багатовимірної мультисистемної моделі визначено концептуалізацію даного поняття як здібності, що еволюціонує. В даній моделі визначено фактори, що сприяють процесу резилієнсу, шляхом визначення джерел, які впливають та формують його. Модель відображає суть резилієнсу як риси характеру, чинників захисту, динамічного процесу адаптації як джерела резилієнсу, що реалізується через три системи. За відсутності стресу дані системи можуть окреслювати шляхи розвитку резилієнсу для підтримки добробуту [10].

Мультисистемна модель складається з трьох систем, які діють як джерела резилієнсу. Основа резилієнсу сприймається як найглибша система, що включає в себе здоров'я та джерела, пов'язані зі здоров'ям, а вони в свою чергу служать відносно стійкою основою протягом усього життя. Ця система має найменування «Внутрішній резилієнс». Найбільша зовнішня система це зовнішній резилієнс, що складається з соціально-екологічних джерел та діє як структурні детермінанти. Між внутрішніми і зовнішніми є система, яка відображає орієнтацію та реакцію індивіда на життя, його зовнішнє середовище та обставини. Взаємодія цих систем створює умови, у яких резилієнс може проявлятися різним чином [5]. З огляду даної моделі, резилієнс визначається як резервуар здібностей та факторів, які забезпечують адаптивне функціонування особистості у різних ситуаціях та умовах.

Тобто проаналізувавши наукові джерела можемо зробити висновок, що в рамках мультисистемної моделі складаються з наступних систем:

1) внутрішнього резилієнсу, що включає здоров'я та пов'язані зі здоров'ям фактори;

2) навички, знання та цілі, які дозволяють індивідууму реагувати на негативні ситуації та потреби;

3) зовнішній резилієнс, що включає в себе соціально-екологічні фактори.

Внутрішній резилієнс охоплює джерела, такі як психологічне та фізичне здоров'я. У цій системі фіксуються показники здоров'я, які виступають основоположними джерелами резилієнсу. Детермінанти здоров'я на індивідуальному рівні, такі як функціонування здоров'я та ставлення до нього, мислення, продовжують розвиватися і формувати подальшу поведінку, пов'язану зі здоров'ям. У цю систему входять психологічні фактори, які формують поведінку здоров'я та/або підсилюють результати здоров'я.

У рамках даної моделі резилієнс не залежить від наявності негараздів або стресових факторів. Негативні події діють як тригери, що порушують джерела внутрішнього та зовнішнього резилієнсу, активізуючи здатність адаптуватися. Індивідуальний резилієнс визначається здатністю узгоджувати потреби на основі власних ресурсів. Наприклад, особи, які мають менші внутрішні ресурси (наприклад, хронічні захворювання, що призводять до погіршення фізичного здоров'я), можуть мати можливість використовувати свої достатні зовнішні ресурси (наприклад, фінансове забезпечення, соціальну підтримку тощо) для компенсації у разі виникнення труднощів. Інші, багаті на внутрішні ресурси (наприклад, саморегуляція), також можуть бути здатними підтримувати резилієнс, незважаючи на дефіцит зовнішніх ресурсів (наприклад, бідність).

Нарешті, люди можуть задовільнити свої різноманітні потреби, використовуючи відповідні навички та стратегії подолання, щоб компенсувати певні недоліки у внутрішнього чи зовнішнього резилієнсу. Коли внутрішніх або зовнішніх ресурсів не вистачає, людина може відчувати високу вразливість та низьку адаптивність. Як тільки така людина зіткнеться з проблемами це зробить її досить вразливою, що може спровокувати виникнення до цілого ряду негативних наслідків, таких як депресія, тривога тощо.

Модель імунітету та психологічної еластичності (PI-PE) вводить два послідовних механізми: толерантність та наративна конструкція, за допомогою якої можна зрозуміти, чому люди приходять до різних результатів після впливу однакового стресора [4].

Дана модель складається з двох послідовних механізмів, умов і результатів (поганої) адаптації. Перший механізм є толерантністю до певних стресових факторів, а другий є розповідною конструкцією. Умови в даній моделі представлені наступним чином:

1) перед стресор, який функціонує як орієнтир, щоб визначити, чи є адаптація;

2) стрес як критична умова для запуску процесу резилієнсу;

3) особистісні властивості та фактори навколишнього середовища як змінні моделі, що впливають на зв'язок між стресором, механізмами резилієнсу та його результатами.

Модель PI-PE виділяє адаптивні результати резилієнсу, такі як відновлення, трансформація і процвітання та два наслідки дезадаптації – жорсткість та вразливість. Унікальністю моделі PI-PE є механізми резилієнсу толерантності та ресурсу. Ці два механізми формують можливості розвитку які люди проходять після того, як зазнали впливу одного і того ж стресора:

1) шлях психологічного імунітету, що призводить до адаптації виходу або через процвітання;

2) шлях до психологічної гнучкості, що призводить до адаптаційних результатів відновлення, або процвітання;

3) шлях психологічної чутливості, що призводить до дезадаптації та виходить або з жорсткості, або з уразливості.

Дана модель повторюється щоразу, коли людина зазнає стрес. У контексті даної моделі психологічний резилієнс характеризується як динамічний процес, що забезпечує адаптацію до певного стресового фактору. Цей процес викликається конкретною стресовою подією чи обставинами і спрямовується на посилення, підтримання, відновлення або зміну психологічної функціональності шляхом психологічного імунітету, або шляхом психологічної еластичності.

Однією з моделей розвитку резилієнсу є чотирьох ступнева КПТ модель резилієнсу, яка включає в себе такі чотири елементи: пошук сильних сторін; побудова власної моделі резилієнсу; застосування даної моделі під час виникнення життєвих труднощів та подальше відпрацювання резилієнсу [6].

Деякі дослідники використовували різні терміни для опису аналізу моделей резилієнсу, які, по суті описують одні й ті ж механізми впливу стресу на якісну адаптацію.

Компенсаторна модель розглядає резилієнс як фактор, що нейтралізує вплив ризику. Фактори ризику і компенсуючі фактори незалежно впливають на результат прогнозу. У дослідженні Вернера і Сміта виявлено чотири основні характеристики осіб, що віднесені до категорії стійких: активний підхід до вирішення проблем, позитивна орієнтація до власних переживань, навіть коли це страж-

дання, здатність отримувати позитивні емоції від інших людей, увага і сильна опора на віру для підтримки позитивного погляду на життя. Компенсаторні чинники, виявлені в дослідженні Кампфер і Хопкінса, включають оптимізм, співчуття, проникливість, інтелектуальну компетентність, самооцінку, напрямок або місію, а також рішучість і наполегливість.

Модель виклику передбачає, що фактор ризику, якщо він не занадто екстремальний, може дійсно поліпшити адаптацію людини. По суті, досвід готує людину до наступного виклику [13].

Згідно моделі захисних факторів резилієнсу існує взаємодія між захисними факторами і факторами ризику, що знижує ймовірність негативного результату і пом'якшує ефект схильності до ризику [7]. Тобто захисні фактори сприяють виникненню позитивним результатам і здоровим характеристикам особистості, незважаючи на несприятливі життєві обставини [3; 16]. Виявлені захисні фактори включають навички управління емоціями, навички внутрішньо особистісної рефлексії, академічні та професійні навички, здатність відновлювати самооцінку, навички планування, навички вирішення проблем.

Існує динамічна модель, де резилієнс розглядається в контексті динамічних обмінів. Тобто для підтримки здатності протистояти несприятливим обставинам, пристосовуватись та реагувати на динамічний характер розвитку необхідно прикладати зусилля. У даній моделі позитивний вплив соціальних взаємовідносин підвищує рівень захисних механізмів або зниження уразливості особистості, а також рівень адаптивності до стресових ситуацій. В процесі росту особистості адаптивні процеси мають здатність рости чи навпаки, зберігаючи здатність до змін протягом всього життя, або в кращу або в гіршу сторону. Дана здатність підсилюється під час перехідних моментів або криз розвитку особистості, наприклад під час статевого дозрівання [7].

Ще одна модель резилієнсу орієнтована на змінні. До таких змінних відносяться: соціально-економічний статус (SES), якість виховання, відносини з батьками, інтелектуальне функціонування (Мастей, Обрадович, 2006), культурний резилієнс. Результати для цих змінних проявляються в таких областях, як успішність, соціальна поведінка, взаємодія з оточуючими, прив'язаність або психопатологічна поведінка [12].

Термін «культурний резилієнс» використовується для позначення ролі, яку культура

може відігравати як ресурс для резилієнсу особистості.

Чендлер і Лалонд, з Університету Британської Колумбії, використовують термін культурна спадкоємність як атрибут тих громад Перших Націй, які діяли з метою збереження та реабілітації своєї культурної спадщини. Їх гіпотеза полягає в тому, що громади, які забезпечують свою молодь певною мірою культурної спадкоємності, сприяють захисту від самогубств. Вони перевірили цю гіпотезу на даних про громади Перших Націй у Британській Колумбії. Чандлер і Лалонд (1998) вимірювали культурну безперервність за допомогою шести компонентів, перелічених у таблиці 1.

На додаток до цих оцінок за окремими компонентами, автори також представили порівняння за складеними оцінками. Для груп з складеним балом 0, тобто вони не мали жодної складової культурної спадкоємності, рівень самогубств становив 137,5 / 100 000. Для груп із складеним балом 6, тобто у них були всі шість складових культурної спадкоємності, рівень самогубств серед молоді становив 0,0 / 100 000.

У продовження цих досліджень, Халлет та його колеги (2007) додали мовну складову до попередніх шести факторів і виявили, що простий показник використання мови є ще сильнішим предиктором стійкості до самогубства, ніж будь-який із зазначених вище шести факторів культурної неперервності. Вони також повідомили, що рівень самогубств фактично впав до нуля в тих кількох громадах, в яких принаймні половина учасників гурту повідомили, що розмовляють власною «рідною» мовою.

Інша модель орієнтована на людину. Даний напрям досліджень надає індивідуальні тематичні дослідження людей, які пережили травму або опанували з несприятливими умовами.

Лін Уорслі з Центру резилієнсу в Австралії розробила модель особистого резилієнсу, яка показує, як люди використовують навколишні

ресурси. Вона зазначає, що важкий або травмуючий досвід може привести до соціальної ізоляції, коли людина відчуває себе небезпечно, і що ця ізоляція може посилити почуття незахищеності і підірвати резилієнс [17]. Уорслі пропонує визначити, що навколишнє середовище дає особистості найбільш сильні позитивні переживання. Під час кризи допомога людині долучитися з цими сильними позитивними ресурсами і досвідом може допомогти залучитися, а не відсторонитися [17]. Уорслі зазначає, що для резильєнтних людей існує три або більше позитивних і сильних факторів або ресурсів, які пов'язані під час стресу або кризи. Ці сильні чинники, в свою чергу надають підтримку, насагу і цілеспрямованість, щоб допомогти витримати стрес та вирости в період кризи.

Чернобровкіною В. та Чернобровкіним В. проаналізовано феномен резилієнсу з огляду соціо-екологічного підходу. Автори також акцентують увагу на необхідності визначення єдиного підходу до тлумачення досліджуваного явища, звертаються до використання терміну в різних науках: фізиці, екології, інженерії. Показово, що незважаючи на дисципліну, поняття тлумачиться подібним чином – як здатність повертатися до норми, початкового стану, витримувати певні навантаження, адекватно реагувати на дестабілізаційні впливи. Також і в психології його «пов'язують зі здатністю людей витримувати дестабілізаційні впливи і повертатись до звичайного, нормального стану» [2]. Психологи зваживши розробленість проблеми, у тому числі й щодо вікових аспектів особистості, стосовно груп, які потрапили в несприятливі умови (хвороби, воєнні конфлікти) роблять висновки, що «нині більшість дослідників розуміють резилієнс не як індивідуальну рису чи властивість, а як феномен і динамічний процес (англ. *resilience*)» [11; 14], який завжди відбувається конкретних умовах, до того ж є безперервним, має нерівномірну динаміку, оскільки залежить як від змін контексту й виникнення нових ризиків, так

Таблиця 1

Порівняння показників самогубств молоді у громадах для кожного окремого компонента культурної спадкоємності (Чандлер і Лалонд)

Компонент	Смуги з фактором	Діапазони без фактора	Зниження відносного ризику самогубства
	Самогубства / 100 000		
Самоврядування	18,2	121,0	85%
Позовні вимоги до землі	86,8	147,3	41%
Освіта	71,1	116,2	52%
Медичні послуги	89,0	125,1	29%
Заклади культури	99,4	128,7	23%
Поліція та пожежа	99,0	123,7	20%

і від вироблення нових ресурсів адаптації й відновлення. Резилієнс трансформується, розвивається й виявляється у людей (і груп) упродовж їхнього розвитку» [2].

Чернобровкіна В.А та Чернобровкін В.М. для концептуалізації резилієнсу пропнують достримуватися системного та соціоекономічного підходів, які дозволяють досліджувати явище у контексті взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Все ж визначальним фактором учені зауважують вплив середовища, яке може бути потужним ресурсом і регулятором інших ресурсів формування резилієнсу.

Висновки. Таким чином, зважаючи на теоретичний аналіз, ми визначили, що більш обґрунтованою та повною є багатовимірною мультисистемною моделлю резилієнсу, де визначено концептуаліза-

цію даного поняття як здатності, що еволюціонує. В даній моделі визначено фактори, що сприяють процесу резилієнсу, шляхом визначення джерел, які впливають та формують його. Модель імунітету та психологічної еластичності (PI-PE), в систему якої введено два послідовних механізми, толерантність та наративна конструкція, які допомагають пояснити, чому люди приходять до різних результатів після впливу однакового стресора. А також КППТ модель розвитку резилієнсу, яка включає в себе такі чотири елементи: пошук сильних сторін; побудова власної моделі резилієнсу; застосування даної моделі під час виникнення життєвих труднощів та подальше відпрацювання резилієнсу, вказуючи на те, що резилієнс може розвиватись, бути відпрацьованим та відтренованим.

Список літератури:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 12 липня 2021 року. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
3. Bonanno, G. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 20–28.
4. Burger Y., Ijntema R., Schaufeli W. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 2021. P. 628–642.
5. Jenny J.W.Liu, Maureen Reed, Kenneth P.Fung. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*. 2020. Vol. 6, № 9. P. 1–7.
6. Liu X., Xu Y., Ge Y., Zhang W. A group decision-making approach considering self-confidence behaviors and its application in environmental pollution emergency management. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019. № 16. P. 385–402.
7. Loss G. Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 8–20.
8. Malmberg Lars-Erik, Flouri E. The Comparison and Interdependence of Maternal and Paternal Influences on Young Children's Behavior and Resilience. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2011. № 40(3). P. 434–444.
9. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. № 56(3). P. 227–238.
10. Masten A., Gewirtz A. Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development University of Minnesota*. 2006. P. 1–6.
11. Masten A., Monn A. Child and Family Resilience: A Call for Integrated Science, Practice, and Professional Training. *Family Relations*. 2015. Vol. 64, № 1. P. 5–21.
12. Masten, A., In M., Wang E. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. 1994. P. 3–25.
13. McLoyd, V. Socioeconomic disadvantage and child development. *American Psychologist*. 1998. № 53(2). P. 185–204.
14. O'Leary V. Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*. 1998. № 54(2). P. 425–446.
15. Silk, J., Vanderbilt-Adrianne E., Shaw D., Forbes E., Whalen D. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Dev Psychopathol*. 2007. № 19. P. 841–865.
16. Ungar, M. A Constructionist Discourse on Resilience: Multiple Contexts, Multiple Realities Among At-Risk Children and Youth. *Youth & Society*. 2004. № 35(3). P. 341–365.
17. Worsey L. The resilience doughnut: Combining strengths to survive. URL: (PDF) The resilience doughnut: Combining strengths to survive (researchgate.net).

**Rudenko O.V., Hontar Yu.V. RESILIENCE STRUCTURE IN THE CONTEXT OF PERSONALITY
RESILIENCE DEVELOPMENT**

The article presents an analysis of research models in the theory of resilience. Resilience constructions, models, variables as the basis of resilience formation are defined. An analysis of a multidimensional multisystem model is performed, where the conceptualization of resilience is considered as an evolving ability. The model of immunity and psychological resilience (PI-PE) is also presented, which explains why people have different results of resistance after exposure to the same stressor. This model determines the «prosperity» of the individual after exposure to stressors. The concept of «prosperity» is stressed, which refers to a person's ability to go beyond their original level of functioning, to grow and function, despite the repeated effects of stressful experiences. A number of variables characterizing resilience and prosperity have been proposed. These variables include positive self-esteem, endurance, strong coping skills, a sense of coherence, self-efficacy, optimism, strong social resources, adaptability, risk-taking, low fear of failure, determination, perseverance and high tolerance for uncertainty. The model of personal resilience, which focuses on the use of environmental resources, is analyzed. It explains that difficult or traumatic experiences can lead to social isolation when a person feels in danger; and that this isolation can increase feelings of insecurity and reduce resilience.

The resilience development model in the context of the four-stage cognitive-behavioral therapy resilience model is also presented. The compensatory model of resilience has been studied where the resilience works as a factor that neutralizes the impact of risk. A challenge model has been defined where a risk factor seen as one that can really improve a person's adaptation. An analysis is done of the dynamic model of resilience in the context of dynamic exchanges and the model of development, which indicates the need for constant support of society as a necessary condition for the development of new opportunities for resilience and adaptability to negative factors. Prospects for further research lie in the empirical study of personality resilience.

Key words: multidimensional multisystem resilience model, dynamic resilience model, compensatory resilience model, cognitive-behavioral therapy resilience model, cultural resilience, immunity and psychological resilience model, development model, prosperity, resilience, resources.