

Кресан О.Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. *Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення* : матеріали VII Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 11 жовтня 2024 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. 100 с. С.41-45.

Кресан О.Д.

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
(*Ніжинський державний університет імені М.Гоголя*)

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ

Кризові ситуації, які повсякчас відбуваються в житті кожної людини, значним чином впливають на її стан та подальшу життєдіяльність. Сьогодні у нашому суспільстві спостерігається глибока криза внаслідок повномасштабного вторгнення РФ, військових дій на території нашої країни та всіх інших об'єктивних та суб'єктивних труднощів, які з цим пов'язані. Однією з серйозних проблем є постійне переживання стресу кожним, хто так або інакше пов'язаний з подіями в Україні. У зв'язку з цим використовується окремий термін «військовий стрес» або «стрес війни» [7], що безперечно позначається на психологічному здоров'ї та самопочутті кожного українця. Тому проблема стійкості людини до стресу під час кризових подій набуває особливої актуальності.

У психології криза визначається як раптова кардинальна зміна, серйозна проблема, що пов'язана з сильним стресом, труднощами та викликами (Т.Титаренко, Є.Варбан, О.Столярчук та ін.). Відповідно **кризові життєві події** можемо визначити як події, що виникли в контексті кризи та кризових життєвих ситуацій і пов'язані з переживанням людиною стресу

та/або негативних емоцій, суб'єктивних та об'єктивних труднощів і усвідомлюються людиною як певні випробування чи складнощі [2].

Наявність у людини стресу та почуттів, які з ним пов'язані, під час криз і кризових подій відзначали вітчизняні та зарубіжні науковці, такі, як Т.Титаренко, І.Черезова, О.Ткачишина, Н.Петрук, L.L.Black & S. V.Flynn, B. R. Wainrib & E. L. Block та ін. [2; 3; 4; 6]. Кризові події безумовно передбачають наявність стресу та необхідність його подолання, тому важливо проаналізувати поняття стійкості до стресу.

Під **стійкістю до стресу** розуміємо сукупність когнітивних, емоційних, психологічних та психофізіологічних властивостей людини, що сприяють протидії стресорів та допомагають долати стресові або кризові ситуації. Отже, стійкість до стресу як сукупність психологічних якостей та властивостей виявляються у поведінці, пов'язаній зі свідомою чи несвідомою протидією стресу або його несприйняттям. Це дозволяє з одного боку витратити менше зусиль на функціонування у стані стресу, не сприймати стресори як щось катастрофічне і відповідно не боятися труднощів, а з іншого – відновлюватися від стресових ситуацій швидко та успішно й збагачувати свій життєвий досвід, а не зіштовхуватися з дією психологічної травми чи іншими негативними наслідками.

Ключовим проявом та фактором стійкості людини до стресу, на наш погляд, є резильєнтність – набута особистісна якість, яка передбачає непаддатливість, швидке відновлення або цілковиту стійкість людини до впливу стресорів. **Резильєнтність** (резилієнс) – також розуміють як пружність, стійкість. Дослідниця Molly Birkholm (2019) визначає це явище як «здатність протистояти труднощам, відриватися від них, долаючи негаразди, та вчитися на своєму досвіді. Це ключ до процвітання і щасливого життя» [5]. На наш погляд, явища стійкості до стресу та резильєнтності є досить близькими між собою. Проте вважаємо, що стійкість до стресу є більш широким поняттям, оскільки включає властивості особистості (психофізіологічні, когнітивні та ін.), що можуть мати генотипічне чи

фенотипічне походження, а також поведінкові прояви людини під час реагування на стресори, кризові життєві події та інші виклики. Водночас резильєнтність вважають набутою якістю, коли людина навчається протидіяти стресовим ситуаціям і протистояти труднощам у процесі розвитку (F. Giordano, Steven M. Southwick, Dennis S. Charney, & Jonathan M. DePierro та ін.).

F. Giordano визначає резильєнтність як процес, а не постійну якість, на відміну від інших трактувань цього поняття [Цит. за: 1]. В її дослідженнях наведені основні характеристики резильєнтності як процесу:

- Резильєнтність становить нелінійний, мінливий процес, зі злетами та падіннями, ніколи не абсолютний;
- Часто несвідомий;
- Тривалий;
- Основна тенденція резильєнтності – розвиток, що наростає [Цит. за: 1, с.91].

Під час кризових життєвих подій резильєнтність виявляється у трьох психологічних характеристиках, які водночас є її проявами (*рис.1*). Це:

- 1) *позитивна адаптація* як здатність людини пристосовуватись до ситуацій без шкоди для свого психологічного здоров'я, проте з користю для себе та середовища;
- 2) *відновлення* – здатність швидко та успішно відновлюватися після кризових подій, стресів та травм. Водночас варто зазначити, що відновлення не означає, що людина повертається до попереднього стану, який був до кризової події. У такому разі повне повернення назад неможливе. Йдеться про відновлення нормального функціонування та життєдіяльності після кризових подій, проте внаслідок пережитого людина збагачується, зростає та отримує новий життєвий досвід. У такому розумінні відновлення пов'язане з особистісним зростанням та саморозвитком людини.

3) *стійкість*, під якою ми розуміємо резистентність, здатність витримувати емоційні навантаження без шкоди для здоров'я чи негативних наслідків.

Отже, можемо стверджувати, що резильєнтність у такому розумінні є проявом стійкості людини до стресу, хоча водночас стійкість також є однією з характеристик резильєнтності. Водночас варто зазначити, що в зарубіжній психології переважно не розрізняються такі психологічні категорії, як стійкість до стресу та резильєнтність, зазвичай поняття «*resilience*» і означає стресостійкість, стійкість до стресу. А такі терміни як, «*resistance*» та «*resilience*» вживаються як синоніми [5; 1; 8 та ін.].

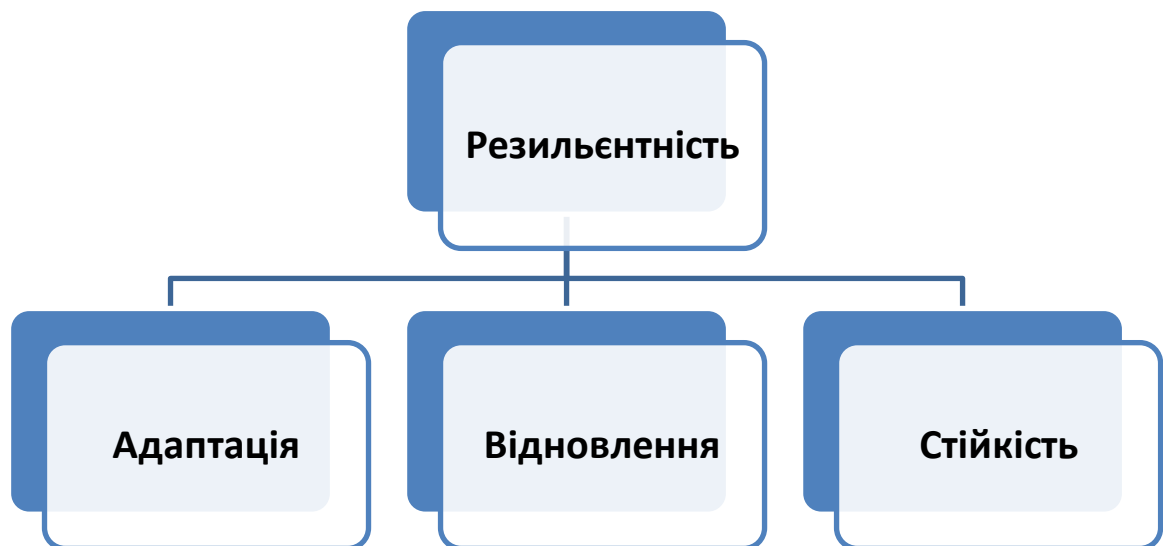


Рис. 1. Психологічні складові резильєнтності особистості під час кризових життєвих подій

З наведеного аналізу можемо зробити висновок, що стрес під час кризових життєвих подій є неминучим явищем, якого дуже важко уникнути. Проте, розвиваючи стійкість до стресу та резильєнтність особистості, людина здатна не лише подолати кризу, стресові ситуації та успішно пережити складні життєві події, а й розвиватися, особистісно зростати і збагачувати свій досвід.

Література

1. Жданюк, Л. О. (2023) Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Proceedings of the 9th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects»* (August 26-28, 2023). Tallinn, Estonia. С.90-92.
2. Кресан, О.Д. (2020) Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій. Психологія переживання подій : збірник наукових праць / за ред. М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя. С.86-110.
3. Петрук, Н. Ю. (2024) Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), с. 108–115. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
4. Ткачишина, О.Р. (2020) Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020, №1. Т.3. С.116-120. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31392/1/O_Tkachyshyna_TPSP_1%20%28T3%29_IL.PDF
5. Birkholm, Molly (2019) Building Your Resilience Finding Meaning in Adversity. Course Guidebook. Teaching Company,
6. Black, L.L. & Flynn, S. V. (2021) Crisis, Trauma, and Disaster. A Clinician's Guide. Los Angeles – London – Washington DS – Melbourne. Sage Publication. 345 p.
7. Kresan, O., Smolianinova, S., & Kresan, T. (2023) Psychological aspects of experiencing war stress by students when learning a foreign language. *European Humanities Studies: State and Society*. (1). P.74-86. URL: <https://ehs.eeipsy.org/index.php/ehs/article/view/361/349>
8. Southwick, Steven M., Charney, Dennis S., & DePierro, Jonathan M. (2023) Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Third Edition Cambridge University Press, Cambridge. 284 p.

