

Олексій Абизов,

здобувач ступеня вищої освіти магістра інституту заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Ічанська,

доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Світ сучасної людини насичений викликами психогенного характеру. Їх вплив в повному обсязі відчуває кожна особистість. Простір соціальних мереж, штучного інтелекту, висока конкуренція в професійному середовищі, труднощі самореалізації – далеко невичерпний перелік «актуальних бар'єрів» до гармонійного життя людини. Особливий контекст воєнного часу формує для українців вкрай несприятливе, а подекуди й загрозливе для існування середовище життєдіяльності. У таких умовах зростає увага фахівців-психологів до феноменів, що дозволяють виявити потенційні джерела особистісної детермінації, здатні забезпечити не лише ефективне протистояння негативним психогенним навантаженням, але й сприяти формуванню адаптивної, психологічно конструктивної поведінки. Одним із ключових таких феноменів є резильєнтність особистості.

Оскільки у сучасному науковому дискурсі це поняття пов'язане з низкою близьких за змістом термінів, його аналіз потребує попереднього термінологічного розмежування. Це дозволяє уникнути неоднозначності у подальших теоретичних і прикладних дослідженнях та чітко окреслити предметне поле вивчення феномену.

Узагальнення наукових джерел свідчить, що резильєнтність перебуває у тісному семантичному зв'язку з такими поняттями, як життєстійкість, стресостійкість, резистентність. Одним із чинників термінологічної невизначеності є особливості англійської мови, де існують два споріднені терміни: *resilience* – як характеристика або стан особистості, *resiliency* – як процес відновлення.

Попри значний масив досліджень, єдиного загальноприйнятого визначення резильєнтності не сформовано. Чітке розмежування цих термінів у науковій літературі відсутнє, що зумовлює дискусії щодо їхньої семантики та сутнісних акцентів. У результаті різні автори інтерпретують феномен через призму власних теоретичних підходів, акцентуючи увагу на властивостях стабільності, адаптивності чи здатності до відновлення. Наприклад, відповідно до поглядів G. M. Wagnild та H. M. Young [1], резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації. S. S. Luthar, B. Becker та D. Cicchetti [2] пропонують під резильєнтністю розуміють динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів. В той же час, дослідники K. M. Connor та J. R. Davidson [3] звертають увагу на те, що резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач. G. A. Vonnano [4] зазначав, що резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Отже, ми можемо стверджувати, що дослідники розглядають цей феномен і як характеристику, притаманну особистості і як динамічний процес адаптації, що призводить до позитивних змін. Водночас об'єднувальною ідеєю більшості концепцій є підкреслення внутрішнього потенціалу особистості до зростання після пережитих життєвих криз, що робить резильєнтність провідним ресурсом психологічного функціонування в умовах невизначеності та стресу, забезпечуючи здатність особистості протистояти зовнішнім і внутрішнім несприятливим впливам, що можуть спричинити стрес, дезадаптацію або психологічні порушення. Резильєнтність

певною мірою визначає імовірність потрапляння людини у кризові ситуації та впливає на те, чи буде запущено адаптивний процес, що сприятиме подальшому зростанню.

Важливим є вплив стресостійкості на умови формування резильєнтності особистості. Здатність людини зберігати ефективність діяльності, емоційну рівновагу та контроль поведінки в умовах стресу, напруги або підвищених вимог життєдіяльності безпосередньо сприяє запуску процесу адаптації. Це потрібно на початку процесу адаптації для «супротиву» чинникам впливу самого стресу, щоб не «зламатися» під його тиском. Стресостійкість слугує фундаментом, на якому вибудовується резильєнтність особистості. При її відсутності людина швидко виснажується емоційно, втрачає контроль, і процес адаптації (тобто прояв резильєнтності) просто не запускається.

Окрему увагу вважаємо за доцільне приділити аналізу поняття життєстійкості, оскільки його розгляд є невід'ємним компонентом теоретичного осмислення феномену резильєнтності. Життєстійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, стресів, кризових ситуацій, долати перешкоди та відновлюватися після невдач. Вона обумовлює можливість саморозвитку особистості в умовах викликів, невизначеності й непередбачуваності. Часто в наукових першоджерелах наведене поняття ототожнюється з поняттям резильєнтності. В той же час, воно тлумачиться в більш широкому сенсі. Життєстійкість дозволяє людині виокремлювати у стресі не лише загрозу, а й можливість навчитися чомусь новому. Особистість не кориться пасивно стресу, а шукає способи впливати на реальну ситуацію. Наведена здатність забезпечує появу мотивації до відновлення – саме через цінності та внутрішню переконаність виникає готовність особистості адаптуватися. Таким чином, життєстійкість можна розглядати як ресурс, що забезпечує довготривалу здатність особистості не лише долати труднощі, але й зростати завдяки ним. Це свідчить, що життєстійкість виступає багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові механізми адаптації.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє припустити, що теоретико-емпіричний розгляд феномену резильєнтності особистості потребує, насамперед, змістовного термінологічного аналізу семантично наближених до нього психологічних понять.

Список використаних джерел

1. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas*. 1993. № 1(2). P. 165–178.
2. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71(3). P. 543–562. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
3. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003. № 18(2). P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113. PMID: 12964174.
4. Bonanno G. A. 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. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.

Маріанна Буданова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан створює екстремальні умови праці для правоохоронців, поєднуючи підвищені ризики для життя, посилене оперативне навантаження та розвиток тривалого психоемоційного стресу. Це призводить до глибоких особистісних трансформацій, які безпосередньо впливають як на індивідуальну професійну ефективність, так і на функціонування правоохоронних органів та системи в цілому.