

## ФЕНОМЕН РЕЗИЛІЄНС ТА ПІДХОДИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛІЄНС У ОСОБИСТОСТІ

Людство, як правило, зустрічається з великою кількістю складних ситуацій протягом життя, що можуть варіювати від щоденного стресу до важливих життєвих подій. Бонанно та Манчіні [1] зазначили, що більшість людей переживають принаймні одну потенційно травматичну подію (ПТП) протягом свого життя. Завданням особистості XXI століття є не тільки відповідь викликам та вирішення складних питань, а й пошук ефективних інноваційних шляхів подолання важких ситуацій. Одним з таких способів розв'язання стресових ситуацій може бути підхід резилієнс.

Підхід до опису поняття резилієнс протягом багатьох років був відносно подібним за розглядом елементів позитивної адаптації та подолання в умовах серйозних стресів чи негараздів. Тим не менше, терміни, які використовувались для представлення цього явища, можуть відрізнятися і включати невразливість, стійкість до стресів та життєстійкість. Більшість визначень включають здатність добре справлятися з важкими ситуаціями, позитивну адаптацію та подолання в умовах сильного стресу чи негараздів. Резилієнс, як рису та процес, було виявлено у особистості вздовж континууму розвитку.

В україномовній літературі можна знайти такі варіанти тлумачення підходу резилієнс: стійкість, життєстійкість, психологічна пружність, стресостійкість, здатність до адаптації, стійкість до негативних зовнішніх впливів, особиста ресурсність, стійкість до травми. Цими термінами позначають ресурси, необхідні для подолання надзвичайних ситуацій, стресових подій, негативних змін, втрат та ін.

Ми визначаємо резилієнс як здатність окремих людей, сімей та груп успішно функціонувати та адаптуватися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні чи фізичні негаразди, а також особисту ресурсність,

що може розвиватись завдяки захисним факторам (сприятливе зовнішнє середовище, створення адаптивних механізмів копінгу).

Сколовено пропонує таке визначення [2]: «резилієнс - це динамічне поняття, що описує здатність окремих людей, сімей та груп успішно функціонувати та адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди».

Виокремлюють ознаки, які допомагають відрізнити концепцію резилієнс від інших концепцій, а саме завдяки таким атрибутами: *самооцінювання, опора на власні сили та соціальна чуйність* [2].

**Самооцінювання** розглядається як захисний механізм, що дозволяє особистості успішно вирішувати важкі проблеми та долати негаразди за допомогою власної оцінки. Особи з низьким рівнем самооцінювання можуть виявитись не стійкими.

**Опора на власні сили** може проявлятися у стійких індивідів через почуття контролю, незалежності, самостійності. Впевнений у собі індивід може усвідомлювати факт, що він наділений можливістю керувати власною долею незважаючи на негаразди. Здатність розширювати внутрішню сутність з метою контролю свого життя також пов'язують із впевненістю в собі.

**Соціальна чуйність** є властивістю, що дозволяє особистості ефективно взаємодіяти зі своїм оточенням. Завдяки соціальній взаємодії та чуйності особистість може отримувати підтримку від інших людей, протистояти труднощам, зменшувати негативні реакції.

Відомі різні підходи резилієнс - як узагальнені, так і в розрізі певних життєвих негараздів. Згідно підходу резилієнс, АРА (American Psychological Association) надає такі рекомендації щодо дій, необхідних для збереження та підвищення резилієнс у важкі економічні часи, до яких можна віднести в тому числі пандемію COVID-19 [3]:

#### **Будувати зв'язки.**

- Розставляти пріоритети у відносинах.
- Приєднатись до групи, шукати можливості та помічників.

- Шукати допомоги.

### **Сприяти психічному благополуччю.**

- Піклуватись про своє фізичне здоров'я.
- Проводити практику усвідомленості (mindfulness).
- Пам'ятати про хороші речі в житті.

### **Знайти мету.**

- Допомагати іншим.
- Бути проактивним.
- Рухатись назустріч своїм цілям.
- Визначити свої ресурси та сильні сторони.

### **Обирати здорові думки.**

- Робити висновки з минулого.
- Прийняти, що зміни є частиною життя.
- Дивитися на все в перспективі.
- Зосередитися на позитивних очікуваннях.

### **Список використаних джерел**

1. Bonnano G., Mancini A. The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 2008, 121, 369–375. DOI: 10.1542/peds.2007-1648
2. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing & Care*, 2016, 5 (4), 1-5. Simulation Laboratory, Rutgers University Camden, USA.
3. Palmiter D., Alvord M., Dorlen R. Building your resilience. American Psychological Association, 2012. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>