

## РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ДИТИНИ В ПАРАДИГМІ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ

*В статті аналізується поняття "резилієнтності" в межах ресурсного підходу, що акцентує увагу на нематеріальних аспектах адаптації дитини до складних життєвих ситуацій. У сучасних дослідженнях принципово новим є переорієнтація з вивчення чинників, що негативно впливають на особистісний розвиток дитини на чинники, що його забезпечують. Основні параметри та відповідні змістовні характеристики резилієнтності розглянуті як система особистісних та соціальних ресурсів.*

**Ключові слова:** *резилієнтність, ресурсний підхід, особистісні та соціальні ресурси, вразливість, фактори ризику.*

**Постановка проблеми.** У численних роботах присвячених проблемі психічного та особистісного розвитку дітей йдеться переважно про причини та чинники порушення психічного здоров'я, ознаки особистісного нездоров'я, несприятливі умови, фактори ризику тощо. Водночас, актуальним завданням для сучасної психології є перехід від вивчення чинників, що підвищують вразливість дитини, до тих чинників, що захищають її від дії стресу; від вивчення шкідливих впливів до вивчення засобів, що попереджують порушення особистісного розвитку. Діти по-різному реагують на критичні умови. В одних спостерігаються вади розвитку та поведінки, інші долають складні життєві обставини, залишаючись практично неушкодженими і, навіть, зміцнивши свої сили. Цей факт змушує звернути особливу увагу на особливості індивідуального розвитку цих дітей.

Вчених та практиків передусім цікавить, що саме зміцнює дітей, у чому полягає адаптаційний потенціал, внутрішні резерви, які допомагають успішно долати ризиковані ситуації, а також ті умови в оточенні дитини, що сприяють її позитивному розвитку. Увазі дослідників до проблеми психологічної профілактики відповідає концепція резилієнтності. Підвищення інтересу до резилієнтності пов'язано також із парадигмальним зрушенням у гуманітарних науках від моделі патогенезу, орієнтованої на захворювання, до моделі, орієнтованої на зміцнення ресурсів людини та збереження здоров'я всупереч загрозливим чинникам.

У психології вивченню ресурсів особистості присвячені праці К. Муздибаєва, В.А. Бодрова, О.Ю. Кожевнікової, Ю.М. Резніка, О.А. Смирнової, К.L. Kumpfer, С.В. Lam та С.А. McBrige-Chang, М. Ungar, А. Masten та ін. Однак є певний дефіцит досліджень, що розкривають ресурси психологічної захищеності у складних життєвих ситуаціях у різні вікові періоди.

Отже, **метою даної статті** є визначення кола умов, здібностей та можливостей дитини, які відповідають змістовним характеристикам резилієнтності, що можуть розглядатися як особистісні та соціальні ресурси, необхідні для здорового позитивного розвитку всупереч шкідливим впливам та загалом несприятливим умовам життя.

**Теоретичний аналіз проблеми.** Сучасним дітям в умовах стрімких змін у навколишньому світі доводиться долати підвищені навантаження, серед яких високий рівень безробіття, соціальне розшарування суспільства, труднощі соціалізації, значна кількість зубожілих сімей, зростання кількості сімейних розлучень тощо. Втім, відомо, що і за таких ризиків багато дітей виростають компетентними, працездатними і стабільними особистостями. Численні дослідники у різних частинах світу активно обговорюють даний феномен, використовуючи термін "резилієнтність".

Термін "резилієнтність" (гнучкість, пружність, стійкість), в сучасній науковій літературі використовується для позначення здатності дитини чинити психічний опір стосовно біологічного, психологічного, психосоціального ризику, стійкості до стресу або психічної гнучкості. Наукові джерела пояснюють резилієнтність як здатність успішно долати складні обставини та негативні наслідки стресу. Резилієнтними вважаються діти, які незважаючи на значні труднощі, розвиваються позитивно, порівняно з дітьми, які в умовах такого ж високого ризику виявляють психічні вади. Поняття резилієнтності передбачає: позитивний розвиток усупереч високому ризику (наприклад, хронічна бідність, психопатології батьків, юний вік батьків тощо); стійку психологічну компетентність в екстремальних стресових умовах; позитивне та швидке відновлення після травматичних переживань. Підкреслюється, що резилієнтність – це не лише відсутність психічних вад, а й вироблення та збереження відповідних віку можливостей та вмінь, необхідних для позитивного вирішення завдань наступного вікового етапу, незважаючи на життєві обставини, що обтяжені численними ризиками [3; 12; 13].

Отже, "резилієнтність" – це здатність людини або соціальної системи будувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах.

Резилієнтність також розглядається як позитивна протилежність вразливості. Вразливість – це підвищена чутливість особистості стосовно несприятливих зовнішніх чинників, тобто підвищена готовність до психічних відхилень, схильність під впливом факторів ризику зазнавати психологічних травм та набувати поведінкових вад. Натомість, резилієнтність – здатність до уникнення болісних реакцій та їх руйнівних наслідків у складних життєвих обставинах.

Важливо зазначити, що концепція резилієнтності більш широка, ніж просто "подолання", оскільки вона містить в собі два поняття:

1) опір руйнуванню, тобто здатність особистості захищати свою цілісність, коли вона відчуває сильний тиск;

2) здатність будувати повноцінне життя у складних умовах, що передбачає рух у певному напрямку протягом досить тривалого часу [3].

У такому сенсі "резилієнтність" відрізняється від понять "впоратись із складною ситуацією", "подолати перешкоди", "знайти вихід", які все-таки передбачають певні одноразові дії. Резилієнтність передбачає не просто подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але й прогрес, рух через труднощі до нового етапу життя. Тому "резилієнтність" є більш широким поняттям, ніж "стратегія подолання" складних життєвих ситуацій. Однак остання категорія, безперечно, є однією із найважливіших складових в структурі резилієнтності.

У педагогічних дослідженнях резилієнтність особистості співвідносять із соціальною адаптацією. Так, на думку І.М. Ільїнського та М.П. Гурьянкової, резилієнтність – це прагнення людини вижити, не деградувати, в погіршених умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувати смислотвірчі установки, самоствердитись, знайти себе, реалізувати свої задатки та творчі можливості, перетворюючи при цьому середовище перебування, роблячи його більш сприятливим для життя, не руйнуючи і не знищуючи його [цит. за: 4]. Іншими словами резилієнтність – це індивідуальна здатність людини до соціальної адаптації.

Резилієнтність розглядається як багаторівневий феномен, що спирається на взаємодію численних чинників. Вони пом'якшують ризик виникнення вад психічного та особистісного розвитку, сприяють успішному подоланню стресових та критичних ситуацій, підвищують шанси для адаптації. До таких чинників відносять генетичну схильність, прижиттєві набуті риси та системи соціальної підтримки.

На думку С. Ваніштендала, резилієнтність виникає внаслідок дії п'яти чинників:

1) неформальне оточення дитини, де є хоча б один дорослий, якому дитина довіряє і який безумовно приймає дитину такою, якою вона є;

2) знаходження сенсу, логіки та гармонії в довколишньому світі;

3) наявність певних соціальних навичок та усвідомлення керованості власного життя;

4) самоповага, позитивне самоставлення;

5) почуття гумору [3].

Отже, концепція резилієнтності, об'єднує в собі такі аспекти:

*по-перше*, ставить на чільне місце здатність до подолання критичних умов та ситуацій;

*по-друге*, акцентує увагу на позиції дитини як активного суб'єкта власної життєдіяльності;

*по-третє*, орієнтується не на вади, а на ресурси та сильні сторони кожної конкретної дитини.

Поняття "ресурси" набуло поширення в сучасних психологічних дослідженнях. Особливого розвитку ресурсний підхід набув у гуманістичній психології. Зокрема, Е. Фромм виокремлює три психологічні категорії, позначені як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

– надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток та бачення його перспектив;

– раціональна віра – усвідомлення багатьох можливостей та необхідності вчасно ці можливості виявити та використати;

– душевна сила (мужність) – здатність опиратися спробам піддати небезпеці надію та віру і зруйнувати їх [8].

У сучасній психології зміст поняття "ресурси" розробляється в межах теорії психологічного стресу. Згідно з визначенням В.А. Бодрова, "ресурси є тими фізичними й духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми та способів (стратегій) поведінки для уникнення або подолання стресу" [1, с. 11-16]. У ресурсній концепції стресу С. Хобфолла ресурси визначаються як те, що допомагає людині адаптуватися у складних життєвих ситуаціях [10].

Однією із засад ресурсного підходу є принцип "консервації" ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси у відповідності із власними цінностями. Завдяки такому розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватись до різноманітних умов життєвого середовища.

З позиції даного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищні, так і особистісні. Крім того, ресурси розрізняються у відповідності з їх роллю у регуляції процесів подолання стресу. Виокремлюють особистісні, соціальні, психологічні, професійні, фізичні, матеріальні ресурси. Так, С. Хобфолл до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, дім, транспорт, одяг) та нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (інтраперсональні) параметри (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики,

необхідні для виживання чи збереження здоров'я у складних життєвих ситуаціях або слугують засобами досягнення особисто значущих цілей [10]. Вочевидь, різні види ресурсів відіграють різну роль в адаптації людини та в подоланні складних життєвих ситуацій на різних вікових етапах.

Соціальні ресурси – це захисні чинники в оточенні людини, що поліпшують шанси адаптації всупереч несприятливій генетичній налаштованості та тяжким життєвим обставинам. Одним із основних соціальних ресурсів дітей є підтримка та допомога сім'ї. При цьому сімейні ресурси поділяються на ресурси двох типів – адаптації та соціалізації особистості. До сімейних ресурсів адаптації відносяться емоційні ресурси, ресурси батьківської любові, ресурси безпеки й очікувань майбутнього. До сімейних ресурсів соціалізації – когнітивні, поведінкові та ресурси особистісних досягнень.

Отже, вирішальне значення для формування резиліентності дитини має позитивна загальна психологічна атмосфера в сім'ї та стиль виховання, що застосовується батьками. Стабільні, довірливі, теплі й щирі взаємини в сім'ї, надійність та послідовність поведінки дорослих, коли близькі люди адекватно та чуйно реагують на потреби й сигнали дитини, виступають як вирішальний захисний чинник. Однією з основних ознак даного стилю виховання є надання психологічної підтримки дитині. Психологічна підтримка – це процес, в якому дорослі вербально та невербально повідомляють дитині, що вірять в її сили та здібності. Психологічна підтримка ґрунтується на вірі у вроджену здатність людини долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе.

До соціальних ресурсів дітей відносяться також освітнє середовище. Таким чином, соціальні ресурси дітей охоплюють не лише батьків, кращих друзів, але й будь-яких дорослих, до яких діти можуть звертатися за порадою та підтримкою у будь-яких ситуаціях.

Особистісні ресурси дітей взаємопов'язані з соціальним середовищем, з іншими людьми, як дорослими, так і однолітками, але, насамперед, до них відносяться ті якості дитини, що дозволяють пережити втрату чи будь-яку іншу складну ситуацію та зберегти здатність до позитивного розвитку. Це, насамперед, генетично зумовлені конституціональні особливості нервової системи, що лежать в основі темпераменту та характеру і визначають індивідуально-неповторну конфігурацію її особистісних рис [8].

На даний час у науковій літературі наведені психологічні чинники, що допомагають впоратись зі складними життєвими ситуаціями у різні вікові періоди. Вченими Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським складена характеристика адаптивної моделі поведінки підлітків, яка містить певний рівень розвитку особистісних та соціальних ресурсів (можливостей) подолання складних життєвих ситуацій. Серед них рівень інтелекту, Я-концепція, локус контролю, соціальна компетентність, емпатія, ціннісно-мотиваційна структура особистості, соціальна підтримка та ін. [цит. за: 4].

Особистісний адаптаційний потенціал, згідно з А.Г. Маклаковим, включає в себе наступні характеристики:

- 1) нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу;
- 2) самооцінку особистості, як ядро саморегуляції, що визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей;
- 3) відчуття соціальної підтримки, що сприяє почуттю власної значущості для оточуючих;
- 4) рівень конфліктності;
- 5) досвід соціального спілкування [6].

Д.О. Леонтьєв розширює поняття особистісного адаптаційного потенціалу: це – здатність до подолання особистістю заданих обставин, а також міра докладених нею зусиль при роботі над собою і над життєвими труднощами [5].

В якості ресурсів психологічної захищеності від психотравми також розглядаються контактність, відкритість, доброзичливість у спілкуванні, встановлення широких дружніх зв'язків, внутрішній стрижень та воля до досягнень, контроль агресивності, розумна самодостатність та самоповага, вміння приймати рішення та нести за них відповідальність, знання та досвід, гнучкість, інтроверсія, високий рівень нервово-психічної стійкості, вольова і поведінкова регуляція [4].

Переважаюча частина зазначених якостей відображає характеристики психологічно здорової особистості, виокремлені І.В. Дубровіною. Психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, самодостатність, свободу думок та ініціативу, захопленість якою-небудь галуззю наукової чи практичної діяльності, активність та самостійність, відповідальність та здатність ризикувати, віру в себе та повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів та переживань, усвідомлення своєї індивідуальності та радісне здивування з приводу своєрідності інших людей, творчість в найрізноманітніших сферах життя та діяльності. Психологічне здоров'я дозволяє особистості стати поступово самодостатньою, коли вона все більше орієнтується в своїй поведінці та ставленнях не тільки на норми, що задаються ззовні, але і на внутрішньо усвідомлені орієнтири [7].

У багаторівневій моделі психічного здоров'я, що була розроблена Б.С. Братусем, найвищий рівень, названий автором рівнем особистісного здоров'я, визначається якістю смислових ставлень людини. Рівень індивідуально-психологічного здоров'я проявляється в здатності застосовувати адекватні способи реалізації смислових прагнень. Рівень психофізіологічного здоров'я визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності [2].

Близьким до такого розуміння здорової особистості є поняття "духовний стан", що було запропоноване В.Д. Шадриковим. Даний стан формується на основі духовних цінностей і характеризується розширенням свідомості, у зв'язку з чим значно підвищуються можливості розуміння

проблеми, гармонізацією особистості, усуненням суперечностей у стосунках з оточуючим середовищем, зосередженістю на досягненні істини, внутрішньою рівновагою, позитивним поглядом на життя [9].

Ознаки психологічно здорової, резиліентної особистості співвідносяться з поняттям "життестійкість" ("hardiness"), введеному в науковий обіг С. Мадді. В інтерпретації С. Мадді життестійкість – це переконаність людини у тому, що всі події, що відбуваються з нею, сприяють розвитку за рахунок набуття досвіду та можливості впливати на результат, що значною мірою залежить від стилю мислення (індивідуального способу інтерпретації подій життя) [11]. Таким чином, життестійкість є системою переконань особистості стосовно себе, світу та стосунків зі світом.

Важливо зазначити, що "резиліентність" є поняттям значно ширшим, ніж життестійкість. Життестійкість – це набір установок та навичок людини, що дозволяють захищати свою цілісність від сильних несприятливих зовнішніх впливів та будувати повноцінне життя в складних умовах. Життестійкість є особистісним ресурсом, який можна зміцнити, відшукавши цінність та сенс життя. Отже, "життестійкість" є необхідною складовою в структурі резиліентності.

Дослідниками виявлені види характеристик, що розкривають зміст поняття "життестійкість". Так, в якості важливих інформаційних та інструментальних ресурсів зазначають: здатність контролювати ситуацію; використання певних способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, інтерактивні техніки зміни себе та оточення; здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації [8].

Отже, з точки зору ресурсного підходу, для кожного онтологічного виміру людини можуть бути визначені параметри та змістовні характеристики резиліентності, що відображають ті чи інші психологічні ресурси (табл. 1).

Таблиця 1

### Параметри та змістовні характеристики резиліентності з позиції ресурсного підходу

Ресурси	Рівень функціонування людини		
	Біологічний	Психологічний	Духовний
<b>Параметри резиліентності</b>	Функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації активності (В.А. Бодров, А.Г. Маклаков)	Життестійкість (С. Мадді) Адаптивний особистісний потенціал (Д.О. Леонт'єв) Соціальна компетентність (Н.В. Калініна)	Моральна орієнтація (Б.С. Братусь). Духовний стан (В.Д. Шадриков). Гуманістична етика (Л.А. Александрова) Психологічне здоров'я (І.В. Дубровіна)

Таким чином, особистісні ресурси можуть бути представлені як багаторівнева система здібностей людини, що містить біологічні, психологічні та духовні параметри. Можна припустити, що особистісні ресурси в різних життєвих ситуаціях будуть мати різну структуру та зміст.

**Висновки та перспективи дослідження.** Підхід, заснований на концепції резиліентності, не заперечуючи наявності проблем, концентрує увагу на тих внутрішньоособистісних та мікросоціальних ресурсах людини будь-якого віку, які вона може використати для вирішення цих проблем у нерозривному зв'язку зі своїм оточенням, а також актуальною життєвою ситуацією.

Тому головним завданням психопрофілактичної та реабілітаційної роботи, на думку автора, має знаходитись підвищення особистісних та соціальних ресурсів, що забезпечують формування резиліентної особистості.

У зв'язку з цим, надалі необхідна розробка теорії резиліентності як основи первинної психопрофілактики порушень психічного та психологічного здоров'я дітей.

#### Використані джерела

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психол. журн., 2006. – № 2, т. 27. – С. 113-122.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 302 с.
3. Ваништендаль С. "Резильентность" или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный / С.Ваништендаль. – Женева: Бисе, 1998. – 80 с.
4. Гаязова Л.А. Возрастные аспекты проблемы защищенности личности от психологического насилия / Л.А. Гаязова // Эмиссия. Письма Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): электронный научный журнал. – Ноябрь, 2008, ART1286. – СПб., 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.emissia.org/offline/2008/1286.htm>.

5. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56-65.
6. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г.Маклаков // Психол. журнал. – 2001. – №1. – С. 16-24.
7. Практическая психология образования [текст]: учеб. пособ / [И.В. Дубровина]. – [4-е изд]. – СПб.: Питер, 2006 – 592 с.
8. Соловьева С.Л. Ресурсы личности / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru).
9. Шадриков В.Д. Духовные способности / В.Д. Шадриков // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2000. – С. 420-426.
10. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? // A lifetime of relationships. / Vanzetti N., Duck S.(eds.) – New York: Brooks-Cole. – 2001. –P.46-74.
11. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi., D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. Vol. 63. – №2. – P. 265–274.
12. The Road to Resilience. Retrieved from American Psychological Association. (2014). <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
13. Luthar, S.S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades, [ D. Cicchetti and D. J. Cohen (Eds.)], Developmental Psychopathology (2nd ed.): Vol. 3 Risk, Disorder, and Adaptation. – Hoboken, NJ: Wiley and Sons. – 2006. – pp. 739–795.

Yushchenko I. M.

#### RESILIENCE OF THE CHILD IN THE PARADIGM OF RESOURCE APPROACH

*The concept of "resilience" is analyzed in the article within the resource approach that focuses attention on non-material resources of adaptation to tough life situations.*

*Resilience considered as a multilevel phenomenon, based on the interaction of numerous factors. They mitigate the risk of mental and personal development vices in children, contributing to the successful overcoming of stressful and critical situations and increase the chances for adaptation. The main parameters and intangible aspects of the child's adaptation to difficult life situations relevant content characteristics resilience are considered as a system of personal and social resources the child.*

*From the perspective of this approach different types of resources, both environmental and personal are analyzed. Personal resources of children are considered in relation to the educational environment and communication with other people, both adults and peers, the main attention is paid to psychological characteristics.*

*Personal resources are presented as multilevel system of individual abilities to solve the contradictions of livelihoods and overcome unfavorable circumstances. For each person's ontological dimension meaningful psycho-physiological, individual psychological and spiritual characteristics, which reflect one or another resource, are determined.*

*It is emphasized that an approach based on the concept resilience focused on presenting a child not as an object of correction and rehabilitation efforts, but as a personality, with certain resources that will help in finding their own solutions to any problems.*

**Key words:** *resilience, resource approach, personal and social resources, vulnerability, risk factors.*

*Стаття надійшла до редакції 11.05.2015*