

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-7>

Музичко Людмила

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології*

Київського державного економічного університету імені Вадима Гетьмана

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРЕСУ

Анотація. Одним із напрямків сучасної психології є дослідження психологічного явища резильєнсу (резильєнтності). Поки наука ще далека від того, щоб презентувати цілісну теорію цього явища, однак можна говорити про цілком самостійні аспекти цього наукового пошуку: причину виникнення (вплив чинників, зумовлених стресом), ефекти прояву (приспособлення та позитивну адаптацію; здатність вибудувувати повноцінне життя у складних умовах), природу явища (статичну – тоді йдеться про резильєнтність (властивість особистості) чи динамічну – тоді йдеться про резильєнс (відповідний процес)), траєкторію резильєнсу (стабільність психічного функціонування у ситуації стресу; швидке повернення до власної норми після деструктивного впливу; набуття після виходу зі стресу якісно нових особистісних рис і подальше успішне функціонування) тощо. Зокрема, виникла потреба диференціювати поняття резильєнтності та поняття, які описують схожі або суміжні явища. У цьому контексті часто йдеться про перетин змісту явищ резильєнтності та стресостійкості, життєстійкості, копіngu, посттравматичного розладу, а також посттравматичного зростання. Поки що наявних емпіричних досліджень вкрай недостатньо, щоби можна було зробити ґрунтовні теоретичні узагальнення, що слугуватимуть загально визнаними орієнтирами у розмежуванні цих психологічних феноменів. Нині українські науковці мають об'єктивні соціальні умови для широких досліджень у цьому напрямку. Також існує гостра зацікавленість психологічної практики до результатів таких досліджень для створення програм психологічної допомоги особам, котрі потерпають від стресу війни. Наше дослідження проводилося з метою з'ясування того, якими є прояви резильєнтності та посттравматичного зростання в осіб, які переживають тривалий стрес, зумовлений пандемією, а згодом і воєнними діями на території України.

Ключові слова: стрес, резильєнтність, посттравматичне зростання, особистість.

Muzychko Liudmyla

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Pedagogy and
Psychology of Vadym Hetman Kyiv
National Economics University*

RESILIENCE AND POST-TRAUMATIC PERSONALITY GROWTH AS A RESULT OF STRESS

Abstract. In recent years, the psychological phenomenon of resilience has been heavily studied. While science is still far from presenting a complete theory of this phenomenon, however, we already can discuss directions of this scientific search: its causes (drivers caused by stress), the effects of manifestation (adjustment and positive adaptation; ability to build a prosperous life in difficult circumstances), nature (static resilience (a personality trait) or dynamic resilience (a certain process)), a trajectory of resilience (stability of mental functioning in a stressful situation; quick return to one's own norm after a destructive impact; acquisition of qualitatively new personal traits and subsequent successful functioning after getting out of stress) etc. In particular, there was a need to tease apart the concept of resilience with concepts that describe similar or related phenomena. In this context, intersection of the resilience phenomena and post-traumatic growth is often discussed. Currently, Ukrainian scientists have objective social conditions for extensive research in this direction. There is also a keen interest of psychological practice in the results of such studies for the creation of psychological assistance programs for persons suffering from the stress of war. Prolonged stress in the conditions of war threatens exhaustion, disorders, psychosomatic disorders if

left unattended, but at the same time it is a factor of post-traumatic growth, disclosure of personal potential to the fullest extent. Prevention of the destructive impact of long-term stress on psychosomatic well-being is the essence of modern psychological care. So far, there are not enough empirical studies to make theoretical generalizations that will serve as commonly accepted guidelines for distinguishing these psychological phenomena.

Keywords: stress, resilience, post-traumatic growth, personality.

Постановка проблеми й аналіз досліджень.

Останні роки для українців стали часом неабияких випробувань. Починаючи роками карантинних обмежень внаслідок пандемії CoVid-19 і продовжуючи роками війни, громадяни України піддаються впливу різноманітних стресових факторів життєвої ситуації. Це спричинює потужний травмуючий ефект на психіку і, як наслідок, порушення її нормальної організації. Розмаїта палітра стресових факторів змінює, а іноді руйнує звичні механізми функціонування психіки та викликає появу індивідуалізованих психологічних наслідків їхнього впливу. Серед них такі, що описуються поняттями резильєнтності, життєстійкості, копінгу, опірності до стресу, посттравматичного зростання, посттравматичного стресового розладу тощо. Всі вони є своєрідними способами опанування та виходу особистості зі стресової ситуації. Як бачимо, не йдеться лише про неминучість ураження психіки чи порушення функціональності життя особи, може йтися про позитивні та продуктивні особистісні змін, зокрема у формі посттравматичного зростання (ПТЗ) та посилення резильєнтності.

Нині українська психологія не має достатнього ресурсу для проведення досліджень, пов'язаних із особливостями психологічного травмування та долання наслідків бойового стресу військовими. Тому основна увага дослідників зосереджена на вивченні переживання стресу війни цивільним населенням. З огляду на сказане цінністю таких досліджень може бути встановлення чинників, які зумовлюють індивідуальну специфіку переживання та виходу особистості зі стресу війни, що дозволить більш фокусовано організувати надання психологічної допомоги тим, хто потерпає від наслідків стресу.

Зрозуміло, що для збереження психічного здоров'я суб'єкт повинен мати достатню психічну стійкість, аби адаптуватися та без втрат переживати стресові впливи, а також бути здатним до «позитивного» виходу зі стресової ситуації. Серед способів такого виходу науковці називають резильєнтність і посттравматичне зростання. У дослідженні групи науковців (Н. Калка та співав.) вказується на відсутність єдиного бачення сутності поняття про психологічну стійкість

у науковій спільноті. Зокрема, в англійській літературі переважно йдеться про збереження особистістю адаптивного стану, незначну кількість психологічних проблем при переживанні стресу. Швидше це своєрідна позитивна адаптація та динамічний процес відновлення, повернення до попереднього стану після настання травмуючої події. У численних працях вітчизняних науковців йдеться про процес стійкої психічної діяльності особи від моменту настання стресового впливу; неперервний процес відновлення рівноваги після тимчасового переходу у стан дезадаптації, швидкого повернення до звичного стану після деструктивної дії психотравмуючих факторів; процес набуття якісно нових рис і більш успішного функціонування внаслідок подолання психологічної травми [1–3; 6].

Аналіз наукових ресурсів баз даних PubMed і Google Scholar фіксує чималу зацікавленість науковцями проблемою резильєнтності (резильєнсу) особистості. Характерними ознаками розробки цієї проблематики, якій зазвичай притаманні етапи первинної побудови наукової теорії, що пояснює психологічне явище, є розмаїтість підходів до визначення його сутності, природи, механізмів, детермінант, відмежування від схожих явищ тощо.

Зокрема, як нами констатовано раніше [4], в українському науковому просторі спостерігаються аналогічні до західних тенденції щодо пояснення цього психологічного явища. Можемо виокремити певну низку напрямків аналізу: причина виникнення – вплив чинників, зумовлених стресом (напр., V. Rice і B. Liu, Ю.А. Паскевська); ефекти прояву – пристосування та позитивної адаптації (Т.Д. Cosco та співав., Л.М. Коробка), здатність вибудовувати повноцінне життя у складних умовах (Ф. Лозель); природа – статична (J.H. Block, О.Б. Морозова та М.К. Сігова) чи динамічна (M. Brewer і B. Sanderson, Г.П. Лазос); траєкторія резильєнсу – стабільність психічного функціонування у ситуації стресу (V. Rice і B. Liu, С.Л. Кравчук), швидке повернення до власної норми після деструктивного впливу (S. Caldeira та F. Timmins, М.Д. Лапіна), набуття після виходу зі стресу якісно нових особистісних рис і подальше успішне функціонування

(В. Sanderson і М. Brewer, Г. Лазос); синтетичне бачення – мультимірний і динамічний комплекс особливостей суб'єкта (G.A. Bonanno), позитивний психічний стан, що зумовлює адаптацію до негараздів і певний ресурс особистості (З.О. Кіреєва, О.С. Односталко та Б.В. Бірон), біопсихосоціальне явище (Г. Лазос).

Окремо зупинимося на необхідності вирішення питання щодо розмежування змістового наповнення явища резильєнтності та схожих явищ. Як можна побачити у наукових джерелах, існує низка досліджень, у яких спостерігається синонімізація (резильєнтність змішується з іншими психічними явищами), яка призводить до втрати поняття власного змісту. Так, резильєнтність вважається синонімом життєстійкості (V. Rice та B. Liu, хоча у більш пізніх працях відбувається певне розмежування змістів понять, і автори говорять про те, що життєстійкість є фактором вияву резильєнтності), опірності до стресу (A. Pangallo et al., К. Маннапова, хоча у випадку резильєнтності не йдеться про опір стресу, а про відновлення після його впливу), копінгу (І.П. Марціновська, яка трактує розвинуті адаптивні стратегії копінгу як центрального механізму резильєнсу, натомість Т.В. Тарасова вважає резильєнс ширшим поняттям за поняття копінгу та наголошує на здатності особистості повертатися до свого початкового стану функціонування та появі позитивного її розвитку), посттравматичного зростання. Таким чином, вважаємо актуальним завдання сучасної науки розвести ці поняття, зокрема поняття резильєнтності та посттравматичного зростання, що дасть можливість відповідати на поставлене наукою запитання про те, чим за своєю суттю є резильєнтність особистості – поверненням до попереднього рівня функціонування чи зростанням до нового. Це дасть можливість позбутися достатньо довільного оперування цими поняттями, внаслідок чого часто-густо їх ототожнюють.

Велике дослідження, проведене італійськими науковцями А. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi, G. Ricci, D. Tartaglini, V. Tambone, дало можливість зробити висновки про те, що резильєнсу одразу можуть бути притаманними кілька траєкторій – як стійкість із подальшим поверненням до попереднього стану, так і повернення до попереднього стану з подальшим здобуттям нових рис). У такий спосіб науковці визначають резильєнс як динамічний процес повернення до початкового стану функціонування, який виступає фундаментом для можливого подальшого посттрав-

матичного зростання [1]. У працях S. Lepore та T. Revenson також прослідковується положення про те, що резильєнтність відіграє значущу роль у здатності й перебігу посттравматичного зростання особистості [1].

У працях Г.П. Лазос спостерігаємо схожу позицію. Зокрема, зазначається, що резильєнтність слід розглядати як певну властивість особистості, яка є вагомим підґрунтям для вияву її здатності до посттравматичного стресового зростання [3]. Низка інших українських дослідників (Г. Гандзілевська, С. Калаур та О. Сорока, І. Капріцин, Х. Колесник, Н. Костоюкова та В. Ткаченко, С. Кравчук) визначають резильєнс як процес набуття особистістю нових рис і якостей, що свідчить про її розвиток після стресового / травмуючого впливу. У такий спосіб позначається причинно-наслідкова залежність між двома психологічними явищами.

Інша група італійських психологів (O. Pino, F. Cunegatti та M. d'Angelo) схиляються до думки про те, що травматичні події можуть мати потенціал до того, аби виступити каталізаторами певних позитивних реакцій, які можуть стосуватися покращення функціонування особистості на різних рівнях – особистісному, міжособистісному та духовному, але автори вважають, що вони спричинюють відповідні позитивні наслідки виходу зі стресу – резильєнтність, посттравматичне зростання та цінність життя. У їхньому розумінні резильєнтність не є посттравматичним зростанням [2].

Такого висновку доходять автори функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання R. Tedeschi та L. Calhoun, яким вдалося експериментально встановити наявність між цими двома явищами інверсійної залежності: чим більш резильєнтною є особи, тим меншими є показники її посттравматичного росту. Продовжуючи досліджувати зазначені зв'язки, T. Zoellner та A. Maercker виявили таку закономірність: особи з високою резильєнтністю мають гарно виражені навички копінгу, водночас не виявляють здатності боротися із психологічними наслідками травми, не виявляють мотивації відчувати нові переживання, які несуть численні нові можливості для особистісних змін, що пропонуються емоційно напруженою травматичною ситуацією [5].

Дослідники явища посттравматичного зростання говорять про процес здобуття якісно нових позитивних рис і властивостей особистості, які є можливим результатом зіткнення з психо-

травмуючими впливами. Також існує потреба у подальшому вивченні співвідношення його змісту зі змістом явища резильєнтності.

Ми поділяємо погляди Д. Асонова й О. Хаустової та розуміємо зміст поняття резильєнтності досить широко: це властивість, яка визначає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення до попереднього рівня функціонування після переживання стресу; це своєрідна статична точка, що визначає особистість у конкретний момент процесу резильєнсу [1]. У зміст поняття ПТЗ вкладаємо таке саме бачення, які R. Tedeschi та L. Calhoun і маємо на увазі перебудову світосприйняття особистості внаслідок пережитого нею травмування з акомодациєю набутого досвіду. Йдеться про особистісні трансформації у різних вимірах: зміни у самосприйнятті (нові можливості, персональна стійкість), зміни у міжособистісних стосунках і зміни у філософії життя (оновлення духовності та системи життєвих цінностей) [5].

Метою дослідження є відповідь на питання про те, чи перетинаються змістовно поняття посттравматичного зростання та резильєнтності особистості, встановлення особливостей їхнього прояву в осіб, котрі переживають тривалий стрес.

Для вирішення цієї мети було сформульовано **завдання** дослідження: 1) емпірично дослідити прояви резильєнтності та посттравматичного зростання осіб, що переживають стрес; 2) порівняти прояви вказаних властивостей у осіб, які переживають стрес війни.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження здійснене у колаборації з магістринею Ю. Шерстюк (отримані первинні дані вимірювання резильєнтності на вибірці, обсяг якої склався з 91 особи). Основними ознаками вибірки є такі: статеві – 61 жінка (67,0%) і 30 чоловіків (33,0%); вікові аспекти – до 30 років (32,1%), 30–40 років (24,2%) та старші (41,8%). Майже кожен п'ятий учасник дослідження наразі є ТПО та проживає закордоном (22,0%), майже половина проживає у Києві (48,4%), інші – у районних / обласних центрах і сільській місцевості (розподіляються приблизно рівномірно). Вибірка утворена стихійно, завдяки цікавості учасників до теми дослідження, яке відбувалося за допомогою Google-forms.

Діагностичними інструментами, які увійшли до методики нашого дослідження, стали модифікована «Шкала резильєнтності» К. Коннор – Д. Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної та співавт. для вимірювання рівнів

прояву цієї властивості, а також «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі – Л. Калхоуна (Post Traumatic Growth Inventory (PTGI), R.G. Tedeschi, L.-G. Calhoun) в адаптації Д. Зубовського для оцінювання позитивних психологічних змін, які відбулися внаслідок подолання стресу у поточному житті. Опитувальник складається з п'яти субшкал: ставлення до інших, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, цінування життя. Інтегральним показником є індекс ПТЗ. Для забезпечення статистичного аналізу, крім описової статистики, застосовувався кореляційний аналіз на Пірсоном, ф-критерій кутового перетворення Фішера й однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Далі розглянемо більш детально отримані результати.

Діагностика за допомогою «Шкали резильєнтності» дозволила встановити, що серед учасників дослідження переважають особи з низьким рівнем резильєнтності (45,0%), середній рівень виявлено у 37,4% осіб, а високий – у 17,6% осіб (рис. 1).

Отримані показники свідчать про наявність значної кількості осіб із низькою резильєнтністю – майже кожен другий не здатний амортизувати наслідки впливу факторів стресової ситуації. Можливо, така картина виявилася тому, що наше дослідження проводиться в умовах, коли для всіх учасників продовжується життєдіяльність у стресових умовах, вони є тривалими і коли зміняться невідомо (війна триває і чинники стресу актуальні 24/7). Тобто ресурси суб'єкт витрачає не на відновлення, а на виживання в умовах поточного життя, оскільки не здатна амортизувати наслідки впливу тривалої стресової ситуації. У реальному житті це проявляється у тому, що вони не можуть швидко повернутися до того рівня психічного і соціального функціонування, який мали до моменту настання стресової ситуації. Застосування статистичного аналізу на основі ф-критерію



Рис. 1. Рівні прояву резильєнтності особистості, %

кутового перетворення Фішера не виявило суттєвих розбіжностей щодо кількості осіб із низьким рівнем резильєнтності, котрі залишилися у столиці, та тими, що виїхали за кордон.

Учасникам, які виявили помірну резильєнтність, притаманні певні труднощі у прийнятті рішення в умовах поточної невизначеності та посередня здатність опиратися впливу стресових факторів, а також обмежені можливості до відновлення та психологічного зміцнення. Аналіз із застосуванням критерію Фішера показав, що таких осіб більше серед киян ($\varphi=3,489$ при $p>0,001$).

Цікаво, що високо резильєнтних осіб, які здатні адекватно пристосування до умов стресової ситуації, а головне, швидко відновити власні можливості й уникнути втрати особистої ефективності, зберігати ментальне здоров'я й особистісну цілісність, значно більше серед тих, хто зустрів війну у Києві та залишився мешкати у столиці ($\varphi=2,177$ при $p>0,05$). Можливо, таке можна пояснити фактом того, що життя у столиці досить динамічне, і тому обставини життя швидко і часто змінюються. Для того, щоб нормально жити і працювати за таких обставин, у структурі особистості повинна бути присутня така властивість, як резильєнтність, і вона повинна бути достатньо добре розвинена.

При вимірюванні ПТЗ нами отримано результати, представлені на рис. 2.

Бачимо, що переважна більшість осіб дослідницької вибірки демонструє середній рівень ПТЗ (48,4%), трохи менша – високий (38,5%) і майже кожен десятий має низький рівень якості (13,1%). Тобто переважна кількість опитаних є досить відкритими у спілкуванні з іншими, позитивно ставиться до власного життя, виявляє емпатію, порівняно легко адаптуються до змін, зазвичай впевнені у тому, що мають достатні можливості вирішувати труднощі власного життя.

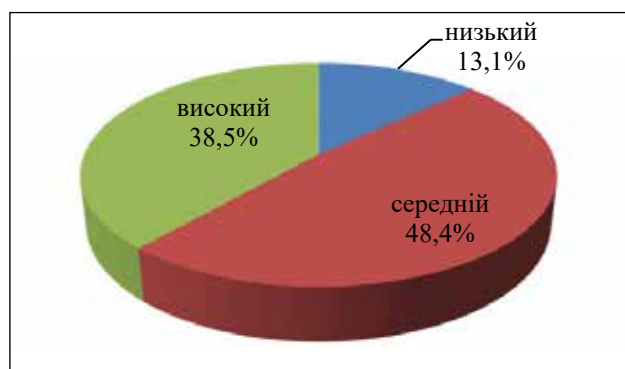


Рис. 2. Рівні прояву ПТЗ особистості, %

Порівнявши рівні прояву вимірюваних властивостей за допомогою критерію Фішера, можемо констатувати, що низько резильєнтних осіб у вибірці більше, ніж осіб із низьким рівнем ПТЗ ($\varphi=4,260$ при $p>0,001$), осіб із середніми та високими проявами ПТЗ більше, ніж тих, хто виявляє такі самі рівні резильєнтності (відповідно, $\varphi=5,153$ та $\varphi=4,158$ при $p>0,001$). Ми отримали, на перший погляд, суперечливу картину: одні й ті самі особи виявляють нижчу резильєнтність і вищі показники ПТЗ, але якщо взяти до уваги, що йдеться про різні психологічні явища, тоді результати набувають сенсу і дають підстави говорити про те, що за одних і тих самих стресових умов особистість може виявляти різні способи опанування та виходу зі стресової ситуації. У цьому випадку – або за рахунок посилення резильєнтності, або шляхом ПТЗ.

Також встановлено наявність кореляційних зв'язків між проявами резильєнтності та ПТЗ – 0,264 ($p\leq 0,05$), з показниками СІ – 0,208 та НМ – 0,233 ($p\leq 0,05$), із показниками СО – 0,279 та ЦЖ – 0,286 ($p\leq 0,01$). Результати кореляційного аналізу дають підстави вважати резильєнтність і ПТЗ взаємопов'язаними властивостями у структурі особистості, однак нам не вдалося за допомогою дисперсійного аналізу встановити факт впливу резильєнтності на ПТЗ (вище ми посилалися на думку науковців, які вважать резильєнтність фундаментом для ПТЗ особистості). Можливо, цьому не сприяли умови проведення дослідження – стресова ситуація, пов'язана з війною, не завершилася, і ми фактично не маємо об'єктивних умов для розгортання постстресового реагування. Тому емпіричні розвідки, які ми зробили у цьому дослідженні, показують необхідність продовження дослідження в інших умовах.

Висновки. Ми пристаємо до думки про те, що резильєнтність є виявом збереження стабільного функціонування психіки внаслідок впливу стресу, завдяки амортизації, що забезпечує швидке повернення до притаманного особі рівня, а також підтримуємо позицію науковців, які розмежовують зміст понять резильєнтності та посттравматичного зростання, трактуючи останнє як якісну трансформацію післятравматичного впливу.

Резильєнтність і ПТЗ – взаємопов'язані властивості у структурі особистості, а розуміння характеру їхніх взаємозв'язків потребує проведення додаткових досліджень. Обидва ці психологічні явища визначають спосіб виходу людини із травматичної стресової ситуації, за допомогою якого вона може впоратися з її наслідками і відновити своє функціонування.

Список використаних джерел

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Т. 4. № 4. 2019. URL: <http://surl.li/lbtbm> (дата звернення 21.12.2023).
2. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. Т. I. Вип. 45. 2016. С. 120–127.
4. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–34.
5. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1 (5). С. 112–129.
6. Kalka N., Blikhar V., Tsyvinska M., Kuzo L., Marchuk A., Katolyk H. Analysis of Peculiarities and Components of Resiliency of People Facing Military Aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13, Issue 3. P. 320–339. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370> (дата звернення 21.11.2024).