

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВІ СКЛАДОВІ ДЛЯ СТІЙКОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Рязанцева О. О.

студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник Кирилішина М. Г.

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної
психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається необхідністю
зрозуміння та розвитку психологічної резильєнтності та

прив'язаності в контексті сучасного світу, де стресові ситуації, такі як війна, втрата близьких, – стають все більш загостреними, а психологічна підтримка стає важливою для збереження психічного здоров'я та адаптації до змін.

Термін «резильєнтність» увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Наразі вважається, що саме здатність людини зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку, має вирішальне значення для можливих переваг в майбутньому. Для України, яка знаходиться у стані війни, це – питання виживання.

Отже, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах. Багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, а і як вихід із певним підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

Термін «прив'язаність» ввів у психологію Джон Боулбі, – як підвид емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язане з міжособистісними стосунками. Під прив'язаністю він розуміє емоційні узи, які формуються у дитячому віці, та їх вплив не обмежується ранньої стадією розвитку, а поширюється на всі інші етапи життя. Таким чином, прив'язаність є емоційною основою всього життя до глибокої старості.

Розрізняють чотири типи прив'язаності: надійний тип та три ненадійних типи (уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований (хаотичний)). Розуміння різновидів типів прив'язаності є ключовим теоретичним підходом в психології, який наглядно демонструє вплив стосунків у дитинстві на формування прив'язаності та

поведінку в дорослому житті. Оскільки, в залежності від типу прив'язаності, який притаманний конкретній людині можна покращити його психологічну резильєнтність в складних життєвих ситуаціях, що наразі є дуже важливим в умовах війни в Україні.

Загалом усі визначення резильєнтності вказують на здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Таким чином, розуміючи який конкретний тип прив'язаності є ключовим в конкретної людини, можна додатково застосовувати певні інтервенції до покращення самої резильєнтності.

Багато дослідників визначають резильєнтність як певну характеристику особистості, яка притаманна тій або іншій людині, так само як і тип прив'язаності. Інші дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, якій змінюється («змінний процес»). Відносно типів прив'язаності немає єдиної думки, чи можна повністю змінити один тип на інший. Однак, методи і програми для покращення прив'язаності можуть допомогти людям розвинути безпечні стосунки з іншими людьми, що, в свою чергу, призведе до покращенню саме адаптації особистості в складних життєвих ситуаціях.

Як зазначає К. Bolton, для того, щоб людина вважалася резильєнтною, вона має після контакту з несприятливими подіями демонструвати позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток.

Розвиток безпечної бази для прив'язаності, спрямований на дослідження і виправлення ранніх травм та страхів у стосунках, в сукупності з поняттям психологічної резильєнтності може допомогти підвищити рівень адаптації до складних життєвих ситуацій. Важливо розуміти, що корекція страхів у стосунках передбачає роботу з негативними переконаннями, емоційною реакцією та

відповідями на стресові ситуації, що заважають створенню здорових стосунків. А робота з важкими випадками, зокрема розривами в прив'язаності, вимагає індивідуального підходу та відновлення прив'язаності за допомогою терапевтичних інтервенцій. Програми для покращення прив'язаності можуть надавати структурований підхід для розвитку навичок та збільшення свідомості про прив'язаність, що в свою чергу буде підвищувати психологічну резильєнтність особистості.

Література

1. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

2. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный: <https://studfiles.net/preview/5582162/>. – (назва з екрану national resilience in public administration reforming, Yearbook of Department Administration).

3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64

4. Parkes C. M., Stevenson-Hinde J. & Marris P. (Hrsg.) (1991). Attachment across the life cycle. London–NY: Tavistock.