

Вербицкая Ольга Николаевна

студентка

Белорусский государственный университет

г. Минск, Республика Беларусь

СЕМЬЯ КАК ФАКТОР РЕЗИЛИЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье представлены результаты теоретического анализа понятий «ресурсы» и «резилентность личности», их соотношения. На основе эмпирических исследований, выполненных в зарубежной и российской психологии, доказываемая роль семьи в формировании резилентности личности ребенка.

Ключевые слова: жизнеспособность, резилентность, семья.

Способность быстро адаптироваться и преодолевать трудные жизненные обстоятельства, а также успешно развиваться в современных реалиях является мощным ресурсом как для отдельно взятой личности, так и для семьи в целом.

Термин «ресурс» понимается как запас, источник или средство, к которому обращаются в случае необходимости. Можно утверждать, что это некий источник внутренней силы, позволяющий человеку справляться с жизненными трудностями, незнакомыми ситуациями, добиваться успехов в различных сферах [1].

С. Хобфолл, являющийся основоположником теории «консервации ресурсов» (COR-теории), характеризует понятие «ресурсы» как то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях [5]. В его теории личностные ресурсы рассматриваются как персональные характеристики человека (оптимизм, жизнестойкость и др.). Им отводится центральная роль в совладании личности.

Р. Лазарус в своих работах по изучению стресса и стратегий его преодоления (совладания) характеризует ресурсы как средства эффективного реагирования на запросы среды [14].

По мнению Н.Е. Водопьяновой, ресурсы представляют собой эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты,

которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям [4, с. 290].

В этой связи особую актуальность приобретают исследования резилентности личности, а также факторов, которые ее обуславливают.

Феномен резилентности (от англ. *resilience* – упругость, эластичность) зарубежными психологами и исследователями разрабатывается с 70-х гг. прошлого века, интерес отечественных ученых к нему проявился сравнительно недавно, и единого трактования и определения резилентности в настоящее время нет. Более того, в русскоязычной литературе, посвященной данной проблематике, еще несколько лет назад можно было наблюдать вариативность написания термина: резилиенс, резилиантность, резилентность, резилиентность.

С. Ваништендаль резилентностью называет «способность людей или группы лиц позитивно развиваться в очень трудных условиях» [3, с. 25].

В.И. Валиева определяет резилиантность как «способность к быстрой адаптации в непредсказуемых и трудных жизненных ситуациях ... способность к продуктивному использованию своей внутренней энергии для движения вперед в сложных жизненных обстоятельствах» [2].

М.Ш. Магомед-Эминов понимает резилентность как стойкость, возможность мобилизоваться и противостоять стрессу [7].

А.В. Махнач термин резилентность рассматривает как аналог термина жизнеспособность. Представив глубокий анализ конструкта «жизнеспособность» в своей монографии, автор, обобщая, дает ему определение: жизнеспособность – это способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью не только восстанавливаться, но и выходить из-под их воздействия на более высокий уровень развития, используя для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы [11, с. 11].

Семья как основная ячейка общества выступает посредником между индивидом и социумом, являясь источником основных паттернов поведения, задавая жизненные ориентиры и формируя базис личностных ресурсов, которые человек будет использовать, создавая потом и уже собственную семью. Ф. Уолш,

предложившая концепцию жизнеспособности семьи, отмечает, что каждый член семьи вносит свой вклад в ее общую жизнеспособность [11, с. 249]. Таким образом, мы можем заключить о наличии двусторонней связи между резилентностью индивида и резилентностью семьи, в состав которой он включен.

С. Ваништендаль, основываясь на результатах научных исследований и практическом опыте, выделил факторы, способствующие резилентности личности: самоуважение, чувство юмора, приобретение различных умений и навыков; способность находить смысл жизни и в качестве ключевого – социально поддерживающая среда, безоговорочно принимающая индивида как личность, удовлетворяющая потребность в безопасности [3, с. 40–50].

Рассмотрим примеры исследований, подтверждающих значимость такого фактора как социально поддерживающая среда, которая включает, прежде всего, среду ближайшего социального окружения.

Корейские ученые провели исследование, респондентами в котором выступили подростки 13–18 лет с диагностированным врожденным пороком сердца. Авторы изучали взаимосвязь между родительским поведением, резилентностью и депрессивными симптомами у подростков. Была выявлена значимая связь между высоким уровнем резилентности и позитивным стилем родительского воспитания. Высокий уровень резилентности, по данным исследования, является предиктором более низкого уровня выраженности депрессии. Авторами также были выявлены гендерные различия резилентности. Как выяснилось, мальчики обладают ее более высоким уровнем по сравнению с девочками [13].

В исследовании японских ученых, которые изучали связь между психофизиологической реакцией респондентов на стресс, их резилентностью и субъективно воспринимаемым стилем родительского воспитания в детстве, было установлено, что родительская забота является предиктором высокой резилентности личности, тогда как гиперопека ее снижает. Авторы обнаружили, что резилентность напрямую снижает воспринимаемые стрессоры на работе. Таким образом, было показано, что резилентность опосредует влияние родительской заботы на воспринимаемые стрессоры во взрослой жизни [12].

В русскоязычном пространстве исследование психологической резилентности представлено в основном теоретическими обзорами существующих концепций и зарубежных исследований, при этом все авторы одним из наиболее значимых факторов повышения резилентности называют семью (Н.В. Быстрова, О.В. Панфилова, Т.С. Мамонтова, О.А. Селиванова, А.Г. Васюк, И.И. Дереча Д.А. Забелина, Л.А. Александрова, И.А. Плющаев, О.В. Лебедева, А.А. Никитина, И.В. Калинина и др.).

В большей степени в российской психологии разработан феномен жизнеспособности человека, который А.В. Махнач отождествляет с понятием резилентность. Изучением жизнеспособности занялись сравнительно недавно (М.П. Гурьянова, А.А. Нестерова, М.Э. Паатова, Е.А. Рыльская, Е.Г. Шубникова и др.). Проводятся кросс-культурные исследования по изучению жизнеспособности детей и подростков (А.И. Лактионова, А.В. Махнач).

Изучая микро- и макросоциальные факторы жизнеспособности детей и подростков, А.И. Лактионова рассматривает семью ребенка как важнейший фактор жизнеспособности на протяжении всей жизни человека. Одной из главных целей воспитания ребенка автор называет развитие саморегуляции и самоконтроля, положительной самооценки и базального доверия к миру. В исследованиях А.И. Лактионовой и А.В. Махнача было установлено, что основной чертой подростков-сирот и дезадаптивных подростков, отрицательно сказывающейся на жизнеспособности, является негативное отношение к другим людям. Вместе с тем было выявлено, что авторитарная, гиперопекающая семья не способствуют проявлениям жизнеспособности подростков [6].

Роль семьи как фактора жизнеспособности личности также отражена в работах К.Б. Зуева, Ю.В. Ковалевой, Ю.В. Постыляковой и др. Проблематика жизнеспособности семьи как социальной системы активно исследуется А.В. Махначом [8; 9; 10]. В частности, среди основных компонентов жизнеспособности автор выделяет семейные и социальные взаимоотношения.

Итак, анализ публикаций показал, что феномен резилентности активно изучается как зарубежными, так и отечественными авторами. В настоящее время

представлены по большей части теоретические обзоры резилентности, характеризующиеся вариативностью терминологии и подходов. Семья выступает одним из наиболее важных факторов формирования и развития резилентности личности. Взаимоотношения в семье могут стать как факторами риска, так и факторами развития жизнеспособности ребенка.

Список литературы

1. Валиева Ф.И. Резилиантность: подходы, модели, концепции / Ф.И. Валиева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – №1. – С. 78–86.

2. Валиева Ф.И. Индивидуально-личностные предпосылки резилентного поведения / Ф.И. Валиева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени К.Л. Хетагурова / Ф.И. Валиева. – 2016. – №4. – С. 97–101.

3. Ваништендаль С. Резилентность на практике. Касита – простой инструмент работы для решения сложной задачи / С. Ваништендаль; пер. А. Герцик. – Париж; Женева: Международное католическое бюро ребенка, 2018. – 85 с.

4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Серия: Практикум / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

5. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т.Ю. Иванова // Психология. – 2013. – Т. 10, №3. – С. 119–135.

6. Лактионова А.И. Микро- и макросоциальные факторы жизнеспособности в детском и подростковом возрасте / А.И. Лактионова // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2016. – Т. 1, №2 (2). – С. 115–138.

7. Магомед-Эминов М.Ш. Проблемы психологической помощи и ресоциализации в период пандемии COVID-19 / М.Ш. Магомед-Эминов // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сборник научных статей X Международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2021. – С. 33–42.

8. Махнач А.В. Тенденции в изучении семьи и характеристик состава, связанных с ее жизнеспособностью / А.В. Махнач // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2019. – №2. – С. 37–50.

9. Махнач А.В. Характеристика состава замещающей семьи и ее жизнеспособность / А.В. Махнач // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25, №2. – С. 46–51.

10. Махнач А.В. Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи / А.В. Махнач // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2014. – №3 (43). – С. 67–75.

11. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А.В. Махнач. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2016. – 459 с.

12. Hiroto Sameshima, Akiyoshi Shimura, Kotaro Ono, Jiro Masuya, Masahiko Ichiki, Satomi Nakajima, Yuko Odagiri, Shigeru Inoue, Takeshi Inoue Combined Effects of Parenting in Childhood and Resilience on Work Stress in Nonclinical Adult Workers From the Community // *Frontiers in Psychiatry*. – 2020. – Vol. 11. – Art. 776

13. Ju Ryoung Moon, Jinyoung Song, June Huh, I-Seok Kang, Seung Woo Park, Sung-A Chang, Ji-Hyuk Yang and Tae-Gook Jun. The Relationship between Parental Rearing Behavior, Resilience, and Depressive Symptoms in Adolescents with Congenital Heart Disease // *Frontiers in Cardiovascular Medicine*. – 2017. – Vol. 4. – Art. 55.

14. Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation*. – New York: Oxford University Press, 1991.