

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПЕРСОНАЛУ ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ

Паскевська Юлія Анатоліївна¹

¹Докторантка Волинського національного університету імені Лесі Українки, кандидат психологічних наук, доцент, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9944-8555>

UDC: 159.9.072.432

АНОТАЦІЯ

В статті розглянуто актуальну проблематику психологічного ресурсу персоналу пенітенціарних установ, зокрема феномену резильєнтності як необхідності опору стресам та прояву психічної стійкості, що проявляються у професійній діяльності. Наголошено, що професійна діяльність персоналу пенітенціарних установ містить травмівні робочі ситуації та наповнена стрес-чинниками. Обґрунтовано екстремальний характер їх діяльності, а процес адаптації персоналу пенітенціарних установ до екстремальних умов праці залежить від сили стресорів і стресостійкості: запасу важливих інформаційно-енергетичних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Узагальнено наведено властивості стресостійкості особистостей екстремального виду професії: психофізіологічні, емоційні, когнітивні, інтегративні.

Представлено стислий огляд різних підходів до концептуалізації та визначення поняття резильєнтності – як риси чи здатності особистості; як процесу та як адаптаційно-захисного механізму особистості. Наведено складові резильєнтності: 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінг; 5) соціальна компетентність. Визначено, що перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності. Приділено увагу також теоретико-методологічній моделі резильєнтності, яка містить чотири фази: конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями); активація захисних факторів та факторів вразливості; взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості; можливі результати: резильєнтність, дезадаптація.

Запропоновано розуміння того, що резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання персоналу пенітенціарних установ. Встановлено, що задля досягнення рівня інтегрованості персоналу пенітенціарних установ в обраному аспекті адаптації до професійної діяльності, необхідним є розвиток успішних копінг – стратегій шляхом навчання навичкам саморегуляції та покращення рівня стресостійкості, пов'язаних із рівнем задоволеності працею.

Ключові слова: адаптація, копінг-стратегії, персонал пенітенціарних установ, професійна діяльність, психічне здоров'я, посттравматичне зростання, резильєнтність, стресостійкість, екстремальні умови.

Постановка проблеми. Працівникам пенітенціарних установ України часто доводиться безпосередньо діяти в екстремальних умовах, що підвищує вимоги до рівня розвитку професійних якостей та задіяння особистісних ресурсів. Серед важливих професійних якостей виокремлюються такі як: здатність працівника розуміти та передавати інформацію, встановлювати й підтримувати необхідні контакти, розуміти ситуацію та предмет спілкування, вирішувати конфліктні та про-

BLEMНІ ситуації за оптимального використання ресурсів. Наявність вищезазначених професійних якостей обумовлює як результативність виконання службових завдань, так й життя людей. Екстремальний характер служби також пов'язаний з постійною готовністю і можливістю використання зброї, що негативно впливає на емоційний стан працівників, психічне та соматичне їх здоров'я, якість соціальної взаємодії і, звісно, їхню психологічну стійкість і успішність професійної діяльності

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Iuliia Paskevka*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

(Ахмедилін, 2013). У цьому контексті важливою професійною якістю є психологічна стійкість щодо екстремальних умов служби та ймовірного негативного впливу з боку засуджених з причини визнання їх дій та поведінки у категоріях кримінального порушення та антисоціальності.

Специфічне середовище професійної діяльності характеризується наявністю протиріч, ризиків та невизначеності при виконанні службових обов'язків персоналу пенітенціарних установ видається таким, що потребує особливого дослідження з метою реалізації державної політики у сфері виконання покарань.

Професійна діяльність персоналу пенітенціарних установ містить також травмівні робочі ситуації та наповнена стрес-чинниками, які обумовлені низкою правил установ, обмеженнями, жорсткістю рамок, чіткістю виконання цих правил та умов, неможливістю вийти за межі правил, збільшенням інтенсивності дій в умовах дефіциту часу. Слід зазначити, що екстремальні умови праці персоналу пенітенціарних установ можна класифікувати: конфліктно-агресивні ситуації, ситуації з дефіцитом ресурсу часу для виконання поставлених завдань та з браком відповідних професійних можливостей (новизна ситуації, недолік інформації, недостатньо навичок дії в стресовій ситуації), ситуації непередбачуваності (асоціальна поведінка засуджених, некоректна оцінка факторів, субкультура), неочікувані ситуації (надзвичайні ситуації, ситуації жорстокості, смерть) тощо. Безперечним є, що у фахівців не повинно бракувати ресурсів, зокрема успішних копінг-стратегій опанування стресом, необхідних для праці в екстремальних умовах. Так, постає особливо актуально питання щодо збереження їх психічного здоров'я. На думку С.Д. Максименка, психічне здоров'я – аспект здоров'я взагалі, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутність патологічних психічних проявів та здатності до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних (відрефлексованих) цілей і інтересів людини (Максименко, 2008). Відповіді на питання, як і яким чином персонал пенітенціарних установ здатний вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних негараздів, є певним викликом для науковців і практиків.

На нашу думку, резилієнтність як особливість

людської психіки набуває великого значення для персоналу пенітенціарних установ саме через необхідність опору стресам та виявляти психічну стійкість, що проявляються у професійній діяльності. Наразі актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та розвитку резильєнтності фахівців установ виконання покарань як їх психологічного ресурсу.

Слід зазначити, що питанню розвитку резильєнтності персоналу пенітенціарних установ із врахуванням вимоги екстремального характеру діяльності не приділяється належна увага.

Аналіз досліджень і публікацій. Стресогенне середовище установ виконання покарань вимагає від співробітників цих інституцій адаптації. Адаптація ж персоналу пенітенціарних установ до екстремальних умов праці залежить від сили стресорів і стресостійкості: запасу важливих інформаційно-енергетичних ресурсів для подолання стресових ситуацій. За визначенням Г. Сельє, «стрес» виступає як адаптація особистості в умовах впливу стрес-факторів (Сельє, 1992). Слід зазначити, що переживаючи одні й ті ж умови, можуть бути різні реагування на стрес-фактори: Є зрозумілим, що у кожного буде своя межа, що визначає певний поріг стресостійкості, а це визначає певний спосіб подолання стресу в екстремальних умовах діяльності. Опанувати стресову ситуацію з точки зору когнітивного напрямку дослідження стресу, за Р. С. Лазарусом, означає оцінити її значення для себе, її вплив на себе та свої ресурси для того, щоб справитися з нею (Когут, 2019).

Виокремлюють гострі та хронічні стреси. Гострі стреси можуть викликати посттравматичний стресовий розлад, а хронічні стреси сприяють емоційному вигоранню: втрачається мотивація до праці. Методологічні наукові дослідження представлені у: концепції стресу Г. Сельє (Сельє, 1992); теорії гомеостазу У. Кеннона; ендокринології стресу Р. Сапольскі (Сапольски, 2015); метод десенсибілізації стресових розладів особистості Ф. Шапіро; дослідження залежності соматичних захворювань від стресових подій у житті людини Т. Холмса і Р. Райха; теорія «поля» К. Левіна; теорія «фрустрації-агресії» Л. Берковиця; фрустраційна теорія агресії Дж. Долларда і Н. Міллера; поняття про синдром емоційного вигорання Х. Дж. Фрейденберга

(Когут, 2019); екзистенційно-гуманістичний підхід Джеймса Бюджентала (концепція суб'єктивного в практичній діяльності пси-хотерапевта); ідеї про емоційний інтелект Деніела Гоулмена; теорія трансактного аналізу Е. Берна; концепція неврозів А. Адлера; когнітивна теорія стресу Р. С. Лазаруса; концепція стресу Л. О. Китаєва-Смика (Китаєв-Смик, 1983); аналіз понять «стрес» і «психологічна травма» Ю. А. Фесенко, В. І. Гарбузова; вчення про «розвивальну роль неврозу» К. Г. Юнга; смислова теорія особистості В. Франкла; концепція інтегрального нейропрограмування С. В. Ковальова (Когут, 2019); ідея «присутності» Емі Кадді; дослідження феноменів «переживання», кризи, фрустрації, конфлікту і стресу Є.Ф. Василюка (Василюк, 1984).

Когут О.О. узагальнено наступні властивості стресостійкості особистостей екстремального виду професії (Когут, 2020):

- психофізіологічні: підвищення рівня стійкості до фізичних стрес-факторів (переохолодження організму, виснаження організму, робота в темряві, агресивне спілкування тощо), опрацювання негативних захисних реакцій (втеча, тремтіння, ступор, тривожність, метушливість, паніка, гнів, агресія, істерика, страх, горе) на екстремальні та повсякденні, часто повторювані стресові умови праці (провокація, конфліктність, агресивність з боку громадян, переживання втрати, спостереження за чужим горем), здатність до вегетативної саморегуляції – вміння керувати процесами збудження і гальмування завдяки дихальним практикам (зняття зайвої напруженості), знання про особливості власного темпераменту та вміння їх застосовувати в екстремальних ситуаціях (відповідні характеристики, які притаманні тим чи іншим особам із відповідним типом, холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки);

- емоційні: підвищення психоемоційного балансу: формування відчуття особистої безпеки та захищеності – зміна негативних механізмів захисту, опрацювання руйнуючих емоцій, дезорганізуючих страхів та побоювань, підвищення рівня комунікативної компетентності, підвищення рівня впевненості у собі (опрацювання тривожності, сором'язливості, агресивності, неадекватної самооцінки), опанування емоційного вигорання (формування позитивної мотивації до професії), помірний рівень психодинамічних властивос-

тей (нейротизм, збалансованість в розподілі уваги та енергії між зовнішнім та внутрішнім світом – екстравертованість-інтровертованість, стриманість в емоціях), психологічна надійність – стійкість до перенапруження, небезпеки та невдач у сполученні зі здатністю до виправданого ризику, швидке подолання стану фрустрації (переживання та розчарування);

- когнітивні: формування успішних копінг-стратегій, опанування і вдосконалення вмінь перетворювати фактори незнайомих або небезпечних дій у добре вивчені, треновані й відпрацьовані, підпорядковані, контрольовані та керовані ситуації: саморегуляція, спроможність належного адекватного відображення стресової ситуації, рішучість, наполегливість, обачність, холоднокровність, вміння вибирати ефективні стратегії подолання складних ситуацій (орієнтованість на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), психологічна резилентність (інтелектуальна гнучкість), планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації, навички трансформації переживань стресової проблематики, опанування стресом (пошук точки опори у визначенні всіх складових стресу та смислів, застосування методів переробки травмуючого психіку матеріалу), розвиток критичного мислення (вміння бачити причини і наслідки стресу, глибоко мислити), висока «вартість» (відповідальність) рішень, що приймаються, здатність до переробки великих обсягів і потоків інформації, вміння самоорганізуватися та працювати в умовах жорсткого дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, при низькому рівні організованості та зі значним психологічним навантаженням, володіти стратегіями подолання конфліктних ситуацій, стійка увага, практичне мислення, розсудливість, спостережливість, зібраність у стресовій ситуації;

- інтегративні: воля, цілеспрямованість, схильність до пошуку нестандартних варіантів виходу з напруженої ситуації, вміння бачити ситуацію широко та об'єктивно, розвинена уява, такий параметр когнітивного стилю як полenezалежність – вміння протистояти негативному впливу середовища, незалежність від чужої думки, навчання вмінню виокремлювати головне і не потопати у вирі подій, розвиток інтуїції та образного мислення, системний підхід до розв'язання надскладних ситуацій.

Наголосимо, що діагностика властивостей стресостійкості дозволить вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася (факти, обставини, дії) та знайти успішне рішення щодо виходу з неї з мінімальними втратами ресурсів. Одночасно важливим є здатність людини знаходити шлях до психологічних ресурсів, що дає їм доступ до таких ресурсів та почуттів у релевантний та адаптивний спосіб.

За нашим переконанням, базовим психологічним ресурсом для персоналу пенітенціарних установ є резилієнтність. Концептуальні засади теоретичної та емпіричної бази дослідження феномену резилієнтності представлено у зарубіжних працях S. Luthar, A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та багато ін. (Лютар, 2000; Мастен, 2014; Конон, 2003; Ньюман, 2005; Ричардсон та Девідсон, 2002). Термін «резилієнтність» було впроваджено науковцями E. Werner та R. Smith (Вернер та Сміт, 1992). Теоретико-методологічні моделі резилієнтності розкриваються у наукових доробках: процесуальна модель резилієнтності (K. Bolton, 2013, G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Keumfer, 1990); багатовимірна модель резилієнтності A. Masten (2014); багаторівнева модель взаємодії з несприятливими обставинами Д. Леонтьєва (Леонтьев, 2013) та інші, У роботах Г.П. Лазос розкривається зміст психологічного/психотерапевтичного втручання з метою формування та розвитку резилієнтності (Лазос, 2020).

Теоретична платформа та концептуальна основа дослідження проблеми дозволили визначити **мету дослідження**: виокремити підходи до визначення поняття резилієнтність, її складові та модель резилієнтності як важливого психологічного ресурсу персоналу пенітенціарних установ для подальшої інтервенції її розвитку.

Методи дослідження. Науково-теоретичні методи: аналіз науково-дослідницьких джерел, синтез результатів дослідження, систематизація наукових даних, системний аналіз складових компонентів досліджуваної системи.

Виклад основного матеріалу. Резилієнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості (S. G. Lepore та T. A. Revenson, 2006). Сам термін «резилієнтність» пов'я-

заний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. У широкому розумінні за визначенням Г. Лазос, резилієнтність — це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Лазос, 2018).

Існують трактування феномену резилієнтності. Проаналізуємо даний феномен за трьома векторами розуміння – як риса чи здатність особистості; як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

За першим розумінням резилієнтності як риси особистості/навички. За своєю суттю є складний, багатовимірний і динамічний комплекс особливостей людини, її здатністю, утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування внаслідок зазнання впливу окремої потенційно руйнівної події, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді (Bonanno, 2004). Психологічний сенс резилієнтності може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій (Walker, Pflingst Carnevali, Sgoifo, Nalivaiko, 2017). Наголошується, що це є персональна характеристика особистості, яка модує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації (Wagnild, Young, 1993).

D. Hellerstein визначає дві основні складові — фізичну резилієнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резилієнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу (Хелерстейн, 2011). Резилієнтні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати (Coutu, 2002).

Другим розумінням резилієнтності як процесу є набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда (Neenan, 2017). В цілому мова йде про динамічний процес адаптивного долання стресу та неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне

функціонування. Резильєнтність — це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000). Як зазначає Г. Лазос (2018), динамічний процес резильєнтності містить: 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості; 3) в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки.

Важливим є розуміння резильєнтності і як позитивної адаптації/захисний механізм: позитивна адаптація в контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти, або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій (Cutuli, Herbers, Masten, Reed, 2012). Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності.

У працях І.В. Дубровіна зазначається, що одним із рівнів психологічного благополуччя є психологічне здоров'я, що відображається у внутрішній цілісності, визначеності людини, її гармонії зі своїм внутрішнім «Я» (Дубровіна, 1991). Вважається, що психологічне здоров'я — це прояв активності особистості у творчій і цілеспрямованій, перетворюючій її характері соціальної діяльності. Визначається вона науковцем як гнучкість і ефективність у випадку зустрічі з новими, потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаного для себе напрямку, так би мовити ефективна робота захисних механізмів. Про стан психологічного здоров'я також свідчить особистісна спрямованість людини, яка дозволяє людині стати самодостатньою, регулювати свої психічні процеси і орієнтуватися в поведінці й відносинах не тільки на норми, які задаються ззовні, але й на внутрішньо усвідомлені орієнтири (Аршава, 2006).

Зауважимо, коли йде вплив стрес-чинників, стається травматична подія, людина як би занурюється в цю подію, але глибина і тривалість буде залежити від багатьох факторів, зокрема від складових резильєнтності та від того, якою саме є сама подія, якою є людина, який її спосіб реакції на травматичні події, які є думки, на скільки людина вміє подбати про себе, про свій емоційний стан. Складові резильєнтності — це певний набір

компонентів, які переплітаються та взаємодоповнюють один одне. Серед складових резильєнтності виокремлюють: 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копію; 5) соціальна компетентність. Символічно охарактеризуємо складові резильєнтності через призму метафори «долонь»: є чотири внутрішні компоненти, які є в середині людини, і на які вона може впливати, п'ятий компонент «соціальне оточення» буде залежити від того, як звучать попередні чотири компоненти, на скільки добре дозволяють будувати такі стосунки як взаємопідтримка, допомога та повага.

Можливість бути резильєнтним це динамічний процес адаптації до змін та викликів, які є у життєвому та професійному просторі. Через цей динамічний процес плекаються і збільшуються певні відповідні якості і характеристики людини. Розуміючи, що резильєнтність — це те, з чим народжується кожний і в залежності від того, який спосіб поведінки мислення обирає людина, буде залежити на скільки ця людина є резильєнтною. За нашим переконанням, навіть, якщо не завжди людина резильєнта, вона завжди може вибрати стратегію — «зростати в резильєнтності». Метафорічно резильєнтність — це як «м'язи», з якими ми народжуємося, в залежності від того якими будуть «м'язи» — доволі в тонусі чи ні, це залежить від того, що ми робимо аби їх підживити. Плекати резильєнтність — це є певний вибір діяти згідно певної поведінки, яка допомагає справлятися із викликами. Разом із тим, резильєнтність — це спектр, а саме, в одних ситуаціях людина може бути більш стійкою, резильєнтною, в інших менш, проте завжди є можливість плекати резильєнтність. Це свідчить на користь того, що виклики, з якими стикаються у своїй професійній діяльності персонал пенітенціарних установ, можуть навчитися справлятися, обирати спосіб реагування на реальність.

У своєму дослідженні ми виходимо із теоретичної моделі резильєнтності, яку було створено на основі теоретичних та експериментальних досліджень Г. Richardson, К. Bolton, А. Masten. Модель складається з чотирьох окремих фаз (Bolton, 2013, Masten, 2014, Richardson, 2002):

· конфронтація з факторами ризику

(травмівними подіями);

- активація захисних факторів та факторів вразливості;
- взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості;
- можливі результати: резильєнтність, дезадаптація.

Процес резильєнтності зазвичай починається з моменту порушення так званого біопсиходуховного гомеостазу людини під впливом різних травмівних факторів. Як ми зазначали раніше, у професійній діяльності персоналу пенітенціарних установ є багато травмівних ситуацій, власне які і можуть запускати процес резильєнтності. При цьому «біопсиходуховний гомеостаз» (термін, запроваджений G. Richardson) – це той стан людини, за якого вона фізично, психологічно та духовно пристосувалася до тих обставин, які склалися у її житті на певний момент часу (при цьому вони можуть бути як добрими, так і поганими) (Richardson, 2002).

Такий адаптований стан людини, в якому вона перебуває, визначають як «зона комфорту». У цьому контексті зауважимо, що «зона комфорту» означає лише ситуацію або позицію, до якої людина пристосувалася, і вона є знайомою чи звичною, навіть якщо ця позиція не є справді комфортною і навіть може створювати неадаптивні ситуації, які можуть не усвідомлюватися. Таким чином, після впливу травматичних подій і порушення «біопсиходуховного гомеостазу» активується комплекс захисних факторів. На цьому етапі відбувається ідентифікація цих факторів та їх наявність.

Протистояння травмівним факторам призводить до наступної фази – взаємодії між захисними факторами та факторами вразливості. За визначенням К. Bolton, взаємодія цих факторів є складним багатовимірним процесом, якій відрізняється протягом життя залежно від обставин та стану людини, що опинилася в стресових (травмівних) обставинах (Bolton, 2013).

І саме така взаємодія призводить до завершальної фази, на якій відбувається або не відбувається реінтеграція (тобто відновлення). Цілком зрозуміло, що у разі володіння людиною достатнім набором захисних факторів, які ефективно протистоять факторам ризику і нейтралізують фактори вразливості, то результат цієї

взаємодії призведе до резильєнтності, а якщо у людини бракує захисних факторів, то наслідком може бути її подальша дезадаптація. Цей факт свідчить на користь того, що надзвичайно важливим є ідентифікація та розвиток захисних факторів у персоналу пенітенціарних установ.

Водночас автори процесуальної моделі резильєнтності G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Keumfper (Richardson, Neiger, Jensen, Kumpfer, 1990). детальніше диференціюють ймовірні результати відновлення (реінтеграції), яке відбувається внаслідок взаємодії протилежних факторів. Вони вважають, що порушення біопсиходуховного гомеостазу призводить до процесів свідомого або неусвідомлюваного відновлення (реінтеграції), що відбувається наступними шляхами:

- резильєнтне відновлення (стійка резильєнтність, реінтеграція);
- відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту);
- відновлення, що супроводжується певними втратами;
- дисфункціональна реінтеграція.

За нашим переконанням, у професійній діяльності персоналу пенітенціарних установ важливим є розвиток саме резильєнтного відновлення. При цьому, резильєнтне відновлення, згідно з авторами моделі, полягає в тому, що особистість досягає розуміння (інсайту) та відчуває певне зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес є тісно пов'язаним із набуттям інтроспективного досвіду особистості в її усвідомленні, виявленні та «вихованні» резильєнтних властивостей. На думку науковця Д. Леонтєва, резильєнтність варто визначати як найнижчий, первісний рівень, а посттравматичне зростання як найвищий рівень реінтеграції. Автор зазначає, що резильєнтність і копінги (перший та другий рівні взаємодії) дають людині змогу подолати життєві негаразди без змін себе на противагу психологічним захистам і посттравматичному зростанню (Леонтєв, 2013).

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Ми свідомі того, що важливим для збереження якості психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ є запровадження дієвих програм на випередження, профі-

лактику та попередження. У контексті психічного здоров'я дотримуємось підходу, що резильєнтність - це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації до обставин життя включно з можливостями пережити почуття психологічного благополуччя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними, емоційними та соціально-поведінковими патернами. За належних умов, коли фокус уваги у розумінні резильєнтності спрямовується на вибір ефективних стратегій поведінки, мислення та при підтримці професійного й соціального середовища, у персоналу пенітенціарних установ буде реалізовуватися феномен постравматичного зростання, коли якість життя, задоволеність працею зростає. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності. Визначено, що з метою впливу на ресурсну складову психіки особистості важливими є інтервенції на підсиленні ресурсів персоналу на фізичному, емоційному, інтелектуальному, поведінковому, соціальному і духовному рівнях, та розвитку їх компетенцій, щоб сприяти стійкості до життєвих й професійних негараздів, замість зосереджуватись на її станах. Дослідження також показало багатогранність аспектів вивчення проблеми. Ми вбачаємо, щоб досягнути рівня інтегрованості персоналу пенітенціарних установ в обраному аспекті адаптації до професійної діяльності, необхідним є розвиток успішних копінг-стратегій шляхом навчання навичкам саморегуляції та покращення рівня стресостійкості, пов'язаних із рівнем задоволеності працею.

Перспективним нам вбачається розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості, а також розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації персоналу пенітенціарних установ як важливого показника їх психічного здоров'я, спираючись на розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах.

References :

- Arshava Y.F. (2006). *Psykholohiyi zdoroviy: navchal. Posibnyk [Psychology of the health: study guide]*/ Y.F. Arshava, O.G. Kapshukova. Dnipro: VPK DNU [in Ukraine].
- Ahmedilin R.L. (2013). *Osnovy oenetenciarnoy psykholohiyi: uchebn. Posobyе [Fundamentals of penitentiary psychology]*. Novokuznetck. [in Russia].
- Bodrov, V.A. (1995). *Psykholohycheskyi stress: razvytye ucheniya y sovremennoe sostoianye problem [Psychological stress: the development of learning and the current state of the problem]*. Moskow: YP RAN [in Russia].
- Vasyliuk, F.E. (1984). *Psykholohyia perezhyvaniya. Analiz preodoleniya krytycheskykh situatsiy [Psychology of experience. Analysis of overcoming critical situations]*. Moskow: Yzdatelstvo Moskovskoho unyversyteta [in Russia].
- Vodopianova, N. E. (2009). *Psykhyahnostyka stressa. [Psychodiagnosis of stress]*. St. Petersburg: Pyter [in Russia].
- Hrynberh, Dzh. (2002). *Upravlenye stressom. [Stress management]*. St. Petersburg: Pyter. [in Russia].
- Dubrovina Y.V. (1991). *Shkolnaya psykholohicheskaya sluzhba: voprosy teorii y praktiki. [School psychological service: issues of theory and practice]*. Moskow: Pedagogika [in Russia].
- Dykaia, L.H. (2003). *Psykhycheskaia samorehuliatyia funktsionalnoho sostoiyaniya cheloveka [Mental self-regulation of a person's functional state]*. Moskow: YP RAN [in Russia].
- Kytaev-Smik, L.A. (1983). *Psykholohyia stressa [Stress psychology]*. Moskow: Yzd-vo «NAUKA» [in Russia].
- Kohut, O.O. (2019). *Stresostiikist ta efektyvna komunikatsiia patrolnykh politseyskykh : naukovy-praktychny posibnyk dlia psykholohiv pravookhoronnykh orhaniv. [Stress Resistance and Effective Communication of Patrol Officers: A Practical Guide for Law Enforcement Psychologists]*. Krivoy Rog: Donetskyyi yurydychnyy instytut MVS Ukrainy [in Ukraine].
- Lazos G.P. (2018). *Resylyentnost: konceptualisacya ponyat,lyad suchasnyh dosliden. [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research.] Aktualny problem psykholohiy. Konsultativna psykholohyia y psyhoterapyia: sbyrnyk naukovykh prach Instytutu psykholohiyi imeny G.S. Kostyky NAPN Ukraine / sa red. Maksimenko S.D. III. 14. 26– 64 [in Ukraine]*.
- Leontyev D. (2013). *Mnogourovnevaya model vzaymodeystviya s neblagopriyatnymi obstoyatelstvami: ot zachyty k yzmenenyu [A multilevel model of interaction with adverse circumstances: from protection to change] / D/Leontyev// Materyaly III Mezhdunarodniy konferencyy. 258–261 [in Russia]*.
- Maksimenko S.D., Koval I.A., Maksimenko K.A., Papucha M.V. (2008). *Medichna psykholohiy. [Medical psychology]*. Vinnich: Nova knyga [in Ukraine].
- Morosanova, V.Y. (2001). *Yndyvudualnyi styl samorehuliatyiy [Individual style of self-regulation]*. Moskow: Yzd-vo «NAUKA» [in Russia].
- Sapolsky, Robert. (2015). *Psykholohyia stressa. [The psychology of stress]*. (3-е изд.). St. Petersburg : Pyter. [in Russia].

- Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehall Bolton. University of Texas at Arlington
- Bonanno G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59.1. 20-28.
- Connor K.M. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale / K.M. Connor, J. R. Davidson. *Depression and Anxiety*. 18. 76.
- Coutu D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*. 80.5. 46-56.
- Cutuli J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 3rd Edition.
- Hellerstein D. (2011). How I can become resilient // *Heal Your Brain*. Електронний ресурс. – <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>
- Ungar M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 38(2), 218-235.
- Lepore S.J. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration / S. J. Lepore, T. A. Revenson // In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of post-traumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge. 24–46
- Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 71. 543.
- Masten A. (2014). *Ordinary magic: resilience in development* / Ann Masten. New York: The Guilford press.
- Masten A. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. 23. 493–506.
- Neman R. (2005). APA's resilience initiative / R. Neman // *Professional psychology: research and practice*. 36. 227.
- Neenan M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis.
- Richardson, G. E. (1990). The resiliency model / G. E. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer // *Health Education*. 21. 33–39
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. 58 (3). 307–321. DOI 10.1002/jclp.20020.
- Sele H. (1992). *Stress without distress*. Riga: Vyeda.
- Southwick S. (2016). *Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. Cambridge University Press.
- Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1. 165
- Walker F., Pflingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 74. 310-320.
- Werner E. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood* / E. Werner, R. Smith. Ithaca, New York: Cornell University Press.

Iuliia Paskevka

Doctoral student of Volyn National University named after Lesia Ukrainka, candidate of psychological sciences, associate professor, Kyiv (Ukraine)

RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF STAFF OF PENITENTIARY INSTITUTIONS

ABSTRACT

The article examines the current issue of the psychological resource of the staff of penitentiary institutions, in particular the phenomenon of resilience as the need to resist stress and display mental stability manifested in professional activity. It is emphasized that the professional activity of the staff of penitentiary institutions contains traumatic work situations and is filled with stress factors. The extreme nature of their activities is substantiated, and the process of adaptation of penitentiary staff to extreme working conditions depends on the strength of stressors and stress resistance: the supply of important information and energy resources for overcoming stressful situations. The properties of stress resistance of individuals of an extreme type of profession are summarized: psychophysiological, emotional, cognitive, integrative.

A brief overview of various approaches to the conceptualization and definition of the concept of resilience is presented - as a trait or ability of an individual; as a process and as an adaptive and protective mechanism of the individual. The components of resilience are given: 1) cognitive flexibility and reframing; 2) resourceful emotional states; 3) connection with values, spirituality, meaning of life; 4) effective coping strategies; 5) social competence. It was determined that the advantages of resilience are high adaptability, psychological well-being and success in activities. Attention is also paid to the theoretical and methodo-

logical model of resilience, which includes four phases: confrontation with risk factors (traumatic events); activation of protective factors and vulnerability factors; interaction between protective factors and vulnerability factors; possible outcomes: resilience, maladaptation.

The understanding that resilience plays an important role in the ability and formation of post-traumatic growth of penitentiary staff is offered. It has been established that in order to achieve the level of integration of the staff of penitentiary institutions in the selected aspect of adaptation to professional activity, it is necessary to develop successful coping strategies by teaching self-regulation skills and improving the level of stress resistance associated with the level of job satisfaction.

Key words: adaptation, coping strategies, staff of penitentiary institutions, professional activity, mental health, post-traumatic growth, resilience, stress resistance, extreme conditions.

Паскевская Юлия Анатольевна

Докторантка Волынского национального университета имени Леси Украинки, кандидат психологических наук, доцент, г. Киев (Украина)

РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРСОНАЛА ПЕНИТЕНЦИАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрена актуальная проблематика психологического ресурса персонала пенитенциарных учреждений, в частности феномена резильентности как необходимости сопротивления стрессам и проявления психической устойчивости, проявляющиеся в профессиональной деятельности. Отмечено, что профессиональная деятельность персонала пенитенциарных учреждений содержит травмирующие рабочие ситуации и наполнена стресс-факторами. Обоснован экстремальный характер их деятельности, а процесс адаптации персонала пенитенциарных учреждений к экстремальным условиям труда зависит от силы стрессоров и стрессоустойчивости: запас важных информационно-энергетических ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций. Обобщены свойства стрессоустойчивости личностей экстремального вида профессии: психофизиологические, эмоциональные, когнитивные, интегративные.

Представлен краткий обзор разных подходов к концептуализации и определению понятия резильентности – как черты или способности личности; как процессу и как адаптационно-защитного механизма личности. Приведены составляющие резильентности: 1) когнитивная гибкость и рефрейминг; 2) ресурсные эмоциональные состояния; 3) связь с ценностями, духовность, смысл жизни; 4) эффективные стратегии копинга; 5) социальная компетентность. Определено, что преимуществами действия резильентности является высокая адаптивность, психологическое благополучие и успешность в деятельности. Уделено внимание также теоретико-методологической модели резильентности, содержащей четыре фазы: конфронтация с факторами риска (травмирующими событиями); активация защитных факторов и факторов уязвимости; взаимодействие между защитными факторами и факторами уязвимости; возможные результаты: резильентность, дезадаптация.

Предложено понимание того, что резильентность играет немаловажную роль в способности и формировании посттравматического роста персонала пенитенциарных учреждений. Установлено, что для достижения уровня интегрированности персонала пенитенциарных учреждений в выбранном аспекте адаптации к профессиональной деятельности, необходимо развитие успешных копинг-стратегий путем обучения навыкам саморегуляции и улучшения уровня стрессоустойчивости, связанных с уровнем удовлетворенности трудом.

Ключевые слова: адаптация, копинг-стратегии, персонал пенитенциарных учреждений, профессиональная деятельность, психическое здоровье, посттравматический рост, резильентность, стрессоустойчивость, экстремальные условия.

How to cite (як цитувати):

Paskevsk, I. (2022). RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF STAFF OF PENITENTIARY INSTITUTIONS. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8(1), 110-119. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.8> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 01.12.2021

Дата рекомендації до друку: 20.12.2021

Дата оприлюднення: 30.01.2022