

Войтович Г.В.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтовується, що резилієнтність традиційно визначають як здатність людини опиратися впливу несприятливих умов чи ситуацій, ефективно управляти стресом та протистояти фізичному та/або психологічному тиску, не показуючи значного виснаження чи погіршення основних функцій. Вивчення того, як людина залучається до процесів побудови та підтримки взаємно емпатичних та рівноправних стосунків як одного з найімовірніших джерел резилієнтності індивіда, дає змогу по-новому поглянути на поняття внутрішнього відчуття контролю. Хоча поняття соціальної підтримки часто вживається у роботах, присвячених резилієнтності, така підтримка зазвичай розглядається як односпрямований процес, у якому одна людина отримує підтримку від іншої людини або групи людей. У межах стосунково-культурної теорії (СКТ) одним із ключових показників психологічного розвитку є збільшена здатність до значущих, стабільних та осмислених зв'язків із іншими людьми. Стосунки лежать в основі особистісного зростання, ментальної стабільності, зокрема резилієнтності. Соціальний та культурний контекст значною мірою визначає тип стосунків, доступних індивіду, відтак окреслюючи його можливості реагувати на стресові ситуації.

Ключові слова: гендер, резилієнтність, стосунки, особистість, підтримка, альтруїзм, психологічне здоров'я.

Постановка проблеми. Резилієнтність традиційно визначають [Benard, 2004] як здатність людини опиратися впливу несприятливих умов чи ситуацій, ефективно управляти стресом та протистояти фізичному та/або психологічному тиску, не показуючи значного виснаження чи погіршення основних функцій. Часто резилієнтність у дитячому віці описують як 1) сприятливі результати у дітей з високо ризикованою поведінкою; 2) стабільний рівень компетенцій та навичок у дітей в умовах стресу; 3) динаміку відновлення після травми. У такій моделі резилієнтність найчастіше розглядають як таку, що знаходиться всередині індивіда, зокрема втілюючись через такі особистісні риси, як темперамент, життєстійкість чи самооцінку [Hartling, 2003]. Темперамент та життєстійкість своєю чергою зазвичай описують як такі, що стосуються інтрапсихічних психофізіологічних параметрів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Нещодавні дослідження у області нейрофізіології відкрили нові шляхи розуміння резилієнтності. Дослідження Девідсона [Goleman, 2006] щодо здоров'я та резилієнтності показує, що сприятлива історія стосунків зі значущими іншими дає людині внутрішній ресурс для відновлення після емоційних провалів та втрат у стосунках. Козоліно відзначає [Cozolino, 2006], що найбільший внесок до людської нейропластичності належить почуттю любові; Сігель та Брайсон зауважують, що цікавість, відкритість, прийняття та любов підтримують ментальну цілісність людської особистості та відкритість до прийдешнього. Як

пише Джордан [Jordan, 2010], резилієнтність зокрема є здатністю людини бути присутньою у поточному моменті, активно відповідати на ситуацію замість пасивно реагувати, виявляти емоційну гнучкість.

Теорія співпадіння соціального болю [Eisenberger & Lieberman, 2004] також дає додаткове розуміння природи резилієнтності. Так, дослідження показують, що в ситуаціях соціального болю активуються ті самі нейронні маршрути, що й при несприятливих відчуттях фізіологічної природи. Ця модель показує, наскільки основоположним для людей є потреба у соціальних зв'язках та стосунках: почуття соціальної виключеності, зокрема розриву парних романтичних стосунків, може переживатися індивідом настільки ж гостро, як голод, спрага чи больові відчуття. Система суспільних норм та правил, яка заперечує важливість та потрібність міжособистісних зв'язків для цілей особистісного зростання і відновлення, входить у суперечність зі здатністю людини визнавати власну потребу в інших людях та шукати серед них підтримки, зокрема у стресових ситуаціях. Варто відзначити, що дівчата та жінки особливо вразливі до впливу таких негативних соціальних приписів та настанов, які знецінюють важливість соціальної підтримки та зв'язків.

Нейропластичність психіки дає людям можливість успішного відновлення навіть після за давних епізодів соціальної ізоляції та дисфункційної соціальної поведінки. Навіть якщо діти виростили у неблагополучних родинах, де часто переживали страх чи почуття нестабільності, все одно існують соціальні можливості напрацювати більш безпечні зв'язки з учителями, психотерапевтами, викладачами, наставниками та друзями. Гострі розриви зв'язків, пропрацьовані за допомогою відповідних психотерапевтичних методик та зрештою перероблені у нові здорові зв'язки, вже на початку процесу відновлення починають поступово зсувати за давні патерни соціальної ізоляції та соціальної пасивності.

Браун дослідила [Brown, 2003] вплив культурних та соціальних норм на здатність дівчат говорити голосніше у розгніваному стані. Вчена припускає, що «стосункова агресія» впливає не з сутнісно поганого, забіякуватого характеру дівчат, а через те, що у перебігу дорослішання та соціального виховання їх не навчили більш прямим та безпечним способам демонстрації та каналізації власного протесту, гніву чи роздратування.

Вивчення того, як людина залучається до процесів побудови та підтримки взаємно емпатичних та рівноправних стосунків як одного з найімовірніших джерел резилієнтності індивіда, дає змогу по-новому поглянути на поняття внутрішнього відчуття контролю. Хоча поняття соціальної підтримки часто вживається у роботах, присвячених резилієнтності, така підтримка зазвичай розглядається як односпрямований процес, у якому одна людина отримує підтримку від іншої людини або групи людей.

Коллінз підкреслює [Collins, 2000] важливість розуміння резилієнтності як спроможності опиратися деструктивним та демотивуючим повідомленням, які стосуються гендеру, віку, соціального статусу тощо і походять як із найближчого родинного оточення, так і з ширших суспільних груп. Для членів

маргіналізованої групи (тобто недомінантної, з меншим ресурсом соціальної влади, як-от наприклад, жінки у дитячому віці) важливо розвивати власну резилієнтність проти несприятливих та дисфункційних соціальних впливів, зокрема досвідчуваних безпосередньо через належність до маргінальної групи. Джилліган, Лайонс та Хаммер відзначають [Gilligan, Lyons, & Hammer, 1990] гендерну відмінність у вікових періодах розвитку, коли резилієнтність дитини знаходиться у зоні підвищеного ризику: раннє дитинство у хлопчиків та підлітковий вік у дівчаток. Як наголошують автори, підтримка дорослих особливо важлива для цілей розвитку резилієнтності у дітей.

Мета статті – представити результати теоретичного аналізу гендерних особливостей резилієнтності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У межах стосунково-культурної теорії (СКТ) одним із ключових показників психологічного розвитку є збільшена здатність до значущих, стабільних та осмислених зв'язків із іншими людьми. Стосунки лежать в основі особистісного зростання, ментальної стабільності, зокрема резилієнтності. Соціальний та культурний контекст значною мірою визначає тип стосунків, доступних індивіду, відтак окреслюючи його можливості реагувати на стресові ситуації.

Більшість теоретичних моделей дитячого розвитку спираються на поняття особистісного зростання у напрямку автономії та сепарації дитини. Резилієнтність у такій перспективі розглядається як внутрішня характеристика чи набір характеристик, які відновлюють інтрапсихічну стабільність індивіда при впливі несприятливого зовнішнього середовища, а функцією успішної соціалізації відповідно є успішне переведення дитини, на ранніх етапах життя сильно залежної від значущих дорослих, у стан незалежної, окремої дорослості.

Як зазначає Поллак [Pollack, 1998], засвоєні (інтерналізовані) у перебігу чоловічої гендерної соціалізації норми соціальної поведінки підштовхують хлопчиків до екстремумів стриманості, твердості та самостійності, юних чоловіків заохочують приховувати або заперечувати слабкість, беспорядність, відчуття болю чи страху тощо. Заснована на соромленні гендерна соціалізація хлопчиків скеровує їх до сили та домінантності як основ привабливого образу власного Я: чоловіки не плачуть, не показують власних вразливостей, і взагалі демонструють назовні мінімальний спектр афективних реакцій (наприклад, гніву чи страху). Стандарти зрілості включають незалежність, самозарядність, автономію.

Впроваджене Селігманом поняття навченої беспорядності можна розглядати як один із факторів несприятливих наслідків (гіршого психологічного здоров'я), а оптимізм відповідно як фактор резилієнтності та більш сприятливих наслідків [Seligman, 1990]. Як підкреслює Двек [Dweck, 2006], гендер може відігравати ключову роль у розвитку песимістичних чи оптимістичних копінгових стратегій; зокрема на очікування дівчат щодо власної ефективності у майбутньому більше впливають минулі чи теперішні невдачі, аніж успіхи. На думку дослідниці, дівчата здебільшого схильні приписувати власні невдачі

внутрішнім факторам, а успіхи – щасливому випадку або зовнішнім факторам, а хлопці відповідно навпаки.

Дослідження показують, що внутрішня свобода від само-очорнення є потужним захисним фактором проти психологічного виснаження стресогенної природи. Самоочорнення поступово призводить до системного та стійкого зниження самооцінки, що своєю чергою негативно впливає на резилієнтність.

Дані досліджень демонструють, що у підлітковому віці дівчата в середньому є більш депресивними та самокритичними за хлопців, притому рівень депресії серед дівчат починає інтенсивно зростати саме у цьому віковому періоді, і набута вперше у підлітковому віці депресія нерідко супроводжує жінок протягом усього життя. Лазарус та Фолкман наголошують, що жіночі стилі копіngu є більшою мірою заснованими на стосунках (як-от поговорити про особисті проблеми з подругами, поділитися негараздами), у той час як чоловічі більше сфокусовані на проблемах, більш інструментальні, спрямовані на пошук нових стратегій. Емоційно центричний копіng може бути більш адаптивним у ситуаціях, де людина має мало реального контролю, а проблемноцентричний корисний відповідно там, де можна реалістично очікувати на зміну ситуації власними зусиллями. Відтак люди з меншим обсягом соціальної влади та реального контролю (члени недомінуючих та/або маргіналізованих груп) можуть розвивати у ролі основних саме стосункові стратегії копіngu.

Однією з ключових ідей традиційної західної (європейської та американської) психології є поняття реакції «бий або тікай» у ситуації стресу. Таке бачення залишалося актуальним протягом багатьох десятиліть, у т.ч. для цілей розуміння природи явища резилієнтності. Більшість досліджень показували, що коли людина знаходиться у стані стресу, то вона або мобілізує сили для агресивної самозахисної реакції (бий), або уникає (намагається уникнути) можливої конфронтації з власною вразливістю (тікай). Однак, як відзначає Тейлор [Taylor, 2002], дослідження реакції «бий або тікай» серед тварин переважно проводилися на чоловічих особинах (білі щури-альбіноси, людиноподібні мавпи, людина). Відтворивши деякі з цих експериментів на жіночих особинах, Тейлор виявила значно відмінні реакції-відповіді на стрес, які вона та її колеги назвали реакціями «прихились-та-задружись». Дослідниці з'ясували, що під час стресу жіночі особини залучаються до активної турботи про інших або до створення мережі зв'язків для захисту себе та навколишніх інших від загрози. Відтак, підкреслює Тейлор та ін., жінки відповідають на стрес у стосунковий спосіб, вони шукають та вибудовують зв'язки. Белль також відзначає [Belle, 1987], що жінки більше схильні до мобілізації соціальної підтримки у часи негод та стресів, і звертаються за допомогою до подруг і друзів частіше за чоловіків. Таким чином питання соціальної, зокрема гендерної, ідентичності є важливими для розуміння природи та динаміки резилієнтності.

Стосункова модель розвитку та резилієнтності була відпочатково розроблена в процесі вивчення жіночих біографій, зокрема при аналізі жіночих біографічних оповідей, однак з часом стала використовуватися також і для аналізу чоловіків. У той час, як більшість моделей розвитку роблять значний

наголос на окремішності, сепарації, зокрема на сепарації власного Я індивіда, модель стосунково-культурної теорії (СКТ) стверджує, що особистісне зростання людини проходить через зв'язки та у напрямку зв'язків, тобто окреслюється, скеровується та внутрішньо структурується цими зв'язками; що бажання приймати участь у стосунках, які ростуть та розвиваються, є ключовою мотивацією у житті людини.

Стосунки, які ростуть та розвиваються, характеризуються взаємною емпатією, заохоченням та підтримкою, створюючи в учасників таких стосунків жагу до життя, почуття власної цінності, продуктивність та ясне бачення життєвих перспектив. Всі стосунки виникають у певному контексті, і соціоекономічний/культурний контекст є потужним фактором виникнення та припинення зв'язків впродовж усього життя людини, а соціальна ізоляція сприймається як одне з головних джерел болю та страждань.

Стосунково-культурна теорія пропонує розглядати стосункову резилієнтність як здатність відновлювати зв'язки зростання та розвитку (повертатися до таких зв'язків) після їх гострого розриву чи у часи важкого стресу. СКТ припускає, що стосунки, які покращують резилієнтність та заохочують особистісне зростання, характеризуються двостороннім досвідченням продуктивного зв'язку, включають у себе взаємну емпатію, взаємне заохочення та взаємний рух до згоди у проблемних питаннях. На нашу думку, справжня мужність, справжнє особистісне зростання та реальна сила трапляються і розвиваються саме у стосунковому контексті, а не у стані вимушеної ізоляції чи добровільного усамітнення індивіда. Коротше кажучи, резилієнтність не є внутрішньо притаманною характеристикою особистості, оскільки існує неунікна людська потреба звертатися до інших за зворотним зв'язком (як поціновувальним, так і корекційним), і надавати схожу підтримку іншим людям.

Стосункова модель резилієнтності включає у себе такі основні поняття: 1) підтримувана вразливість; 2) взаємне емпатичне залучення; 3) довіра у стосунках, здатність побудувати такі взаємини, на які людина може покластися; 4) заохочення, зокрема до взаємного особистісного зростання; 5) формування уважності до взаємин разом із уважністю до особистих переживань.

Як відзначає Гартлінг, стосункова резилієнтність [Hartling, 2003] робить наголос радше на зміцненні міжособистісних зв'язків, аніж на збільшенні індивідуальної ресурсності. У цій моделі здатність звернутися за допомогою до інших розглядається як прояв сили особистості. Коли людина переживає стрес, її психологічна вразливість зростає. Відшукати продуктивний спосіб роботи з власною вразливістю та звернутися за підтримкою до інших людей є значущим показником резилієнтності індивіда. Коли людина відвертається від інших, розриває соціальні зв'язки і рухається далі у напрямку самоізоляції, то вона з більшою ймовірністю стає негнучкою та застрягає у дисфункційних патернах поведінки.

Аби звернутися за підтримкою назовні, у людини мають бути підстави для впевненості у тому, що можливі такі стосунки, побудовані на взаємності, у яких

постановка себе у більш вразливу позицію не становить небезпеки. Таким чином, до поняття стосункової резилієнтності слід також включати і проникливість щодо потенціалу зростання та розвитку у конкретних міжособистісних взаємодіях чи стосунках.

Стосункова резилієнтність включає в себе спільний рух до взаємно продуктивних зв'язків зростання та розвитку на шляху подолання несприятливих зовнішніх умов, травматичного досвіду та різноманітних форм і проявів соціокультурного тиску; в її основі лежить здатність людини встановлювати й відновлювати міжособистісні зв'язки, як і опиратися розриву цих зв'язків. Такі особистісні характеристики, як темперамент, розумовий розвиток, самооцінка, локус контролю та рівень фахової (професійної) майстерності можуть бути включені у загальні рамки стосункової моделі. Наприклад, розумовий розвиток, який часто описують як внутрішню властивість особистості, значною мірою похідно від генетичного спадку людини, тепер може розглядатися як сформований переважно у стосунковому контексті. Сігел відзначає [Siegel, 1999], що міжособистісні відносини є першочерговим джерелом досвіду, який обрамлює та скеровує розвиток людської психіки.

Самооцінку також можливо розглядати у більш контекстуальній перспективі через дослідження того, що Джордан називає [Jordan, 1999] стосунковою впевненістю. Як відзначають Барнетт та Денмар [Burnett & Denmar, 1996], замість традиційного наголосу на самості індивіда, на індивідуальному Я та його власній оцінці, важливіше зосередитися на спроможності людини починати та підтримувати зв'язки зростання та розвитку, яка породжує впевненість індивіда у його зв'язках із іншими, що є більш важливим для цілей дослідження, аніж певні внутрішні, інтрапсихічні аспекти самооцінки. Аналогічним чином внутрішній локус контролю можна краще зрозуміти як одне з джерел резилієнтності, якщо брати до уваги соціальний та культурний контекст.

Соціальна підтримка також може розглядатися як важливий фактор резилієнтності. Мастен та Котсворт [Masten & Coatsworth, 1998] визначають соціальну підтримку як емоційну уважність, дієву допомогу, інформаційну підтримку, схвалення та заохочення. Численні дослідження наголошують на односторонньому аспекті такої підтримки, на отриманні допомоги чи любові. Стосункова перспектива вказує на важливість залучення індивіда у такі стосунки, які би приносили користь усім учасникам; таким чином сила соціальної підтримки вбачається радше у взаємності, аніж у здобутті чогось лише для власних, індивідуальних потреб та цілей.

В основі стосункової резилієнтності лежить рух людини до взаємності. Стосунково-культурна теорія вбачає, що саме взаємні стосунки зростання та розвитку лежать в основі сприятливих наслідків у житті людини, а не лише особистісні риси на кшталт альтруїзму. Як відзначає Джордан [Jordan, 1999], взаємна емпатія – це не просто емпатія двох людей в одному місці та часі, а рух до взаємного розвитку.

Часто розриви зв'язків індивіда з соціальним середовищем відбуваються через сором. Сором підштовхує людей у напрямку ізоляції, знесилоючи та знерухомлюючи їх як активних учасників суспільних взаємодій. Джордан описує [Jordan, 1999] сором як переживання почуття власної негідності, браку любові та пошани, виключеності зі спільноти людей; засоромлена людина втрачає віру у те, що інші люди здатні на емпатичну співприсутність із нею, що саме її буття як людини є у якийсь підставовий спосіб хибним, помилковим та невартісним. Притому якщо почуття провини припускає бодай гадану можливість спокутування та виправлення становища, то у стані сорому людина переживає лише соціальне несприйняття та розпач. Як відзначає Томкінс [Tomkins, 1987], сором є одним із найбільш інтенсивних людських переживань виразно міжособистісної природи; оскільки він призводить до мовчання, пасивності та самоізоляції, то сором слід розглядати як одну з головних перешкод резиліентності, особливо якщо останню розуміти як міжособистісне, стосункове явище. Тією мірою, якою індивід уникає стосунків з іншими під впливом сорому, зменшується можливість налагодження відновлювальних та корекційних відносин.

Висновки. Резиліентність існує тоді, коли дівчата відчують, що вони є активною частиною стосунків розвитку та зростання, у яких вони дбають про інших та отримують взаємну підтримку у відповідь. Дж. Міллер виділяє [Miller & Stiver, 1997] такі «п'ять властивостей добрих взаємин»: відчуття власної цінності, ясність/ чіткість, гнучкість та динамічність, креативність та прагнення до ще більшого покращення взаємин. Як зазначає дослідниця, люди зростають та навчаються, розширюючи обсяг та підвищуючи якість взаємин із іншими, у той час як у соціальній ізоляції вони схильні повторювати старі хибні патерни поведінки, обмежені малим числом повторюваних когніцій, і позбавлені джерел внутрішньої сили. Резиліентність передбачає завзяття, креативність, гнучкість у сприйнятті нових ситуацій, а іноді йдеться навіть про відвагу як здатність діяти у ситуаціях страху чи непевності. Відвага, як підкреслює Міллер [Miller & Stiver, 1997], також не є лише внутрішньою рисою особистості, а значною мірою формується та підживлюється через міжособистісні зв'язки.

Резиліентність стає особливо помітною та важливою для дівчат у підлітковому віці, коли, як пише К. Джиліган [Gilligan, 1982], дівчата починають «втрачати власний голос». Робінсон та Вард пропонують такі чотири кроки, покликані допомогти дівчатам та жінкам залишатися резиліентними до тиску негативних соціальних повідомлень. По-перше, відзначають дослідниці, треба допомогти таким дівчатам «прочитати повідомлення», тобто вивчити негативний соціальний сигнал, його найближчий контекст та ширший соціальний/культурний контекст. Таким чином отримувачка негативного повідомлення не втягується у негайне емоційне реагування, а натомість ретельно осмислює та вивчає походження та природу певного повідомлення, зазвичай заснованого на упередженнях чи стереотипах. Після прочитання повідомлення другим кроком є найменування: дівчина проговорює і усвідомлює існування сексизму, гендерних стереотипів, класових упереджень тощо, механізм такої

внутрішньої роботи передбачає ідентифікацію певної проблеми та налаштування себе на опір. Зокрема однією зі стратегій може бути уникнення комунікацій (мовчання) про проблему з розкриттям її лише у безпечному середовищі, як-от запит на розмову із значущою дорослою людиною з метою отримання підтримки та пояснення проблеми. Неможливість чи неспроможність чітко назвати проблему може з часом призводити до стійкої інтерналізації негативної ідентичності та сорому, а чітке та усвідомлене найменування навпаки дає людині почуття внутрішньої сили та суб'єктності. Третім кроком є протиставлення негативній силі. Як відзначає Дж. Вард [Ward, 2002], людина залучається до активної протидії, аби усунути, обмежити чи уникнути впливу певної негативної сили соціального походження, як-от, наприклад, якогось гендерного стереотипу. І останнім, четвертим кроком цієї моделі є «заміна», тобто активне формування нових почуттів, установок чи форм поведінки замість тих, яким людина протистоїть як негативній зовнішній силі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним дослідженням гендерних особливостей резилієнтності та психологічного здоров'я особистості.

Список літератури:

- Belle, D. (1987). Gender differences in the social moderators of stress. In D. Belle (Ed.), *Gender differences in the social moderators of stress* (pp. 257–277). New York: Free Press.
- Benard, B. (2004). *Resiliency, what we have learned*. San Francisco: WestEd.
- Brown, L. M. (2003). *Girl fighting: Betrayal and rejection among girls*. New York: New York University Press.
- Burnett, P. C., & Demnar, W. J. (1996). The relationships between closeness to significant others and self-esteem. *Journal of Family Studies*, 1 (2), 121–129.
- Collins, P. H. (2000). *Black feminist thought: Knowledge, consciousness and the politics of empowerment*. New York: Routledge.
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. New York: W W Norton.
- Dweck, C. (2006). *Mindset*. New York: Random House.
- Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 294–300.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gilligan, C., Lyons, N., & Hanmer, T. (1990). *Making connections: The relational worlds of adolescent girls at Emma Willard School*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York: Bantam Books.
- Hartling, L. (2003). *Strengthening resilience in a risky world: it's all about relationships (Work in Progress)*. Wellesley: Wellesley Centers for Women.
- Jordan, J. V. (1999). *Toward connection and competence (Work in progress)*. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *The American Psychologist*, 53 (2), 205–220.

- Miller, J., & Stiver, I. (1997). *The healing connection*. Boston: Beacon Press.
- Pollack, W. S. (1998). *Real boys: Rescuing our sons from the myths of boyhood*. New York: Random House.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Taylor, S. (2002). *The tending instinct: How nurturing is essential to who we are and how we live*. New York: New York Times Books.
- Tomkins, S. (1987). *Shame*. In D. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame*. New York: Guilford Press.
- Ward, J. (2002). *The skin we're in: Teaching our children to be emotionally strong, socially smart, spiritually connected*. New York: Free Press.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЗИЛИЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье обосновывается, что резилиентность традиционно определяют как способность человека сопротивляться влиянию неблагоприятных условий или ситуаций, эффективно управлять стрессом и противостоять физическому и/или психологическому давлению, не показывая значительного истощения или ухудшения основных функций. Часто резилиентность в детском возрасте описывают как 1) благоприятные результаты у детей с высокорискованным поведением; 2) стабильный уровень компетенций и навыков у детей в условиях стресса; 3) динамику возобновления после травмы. В такой модели резилиентность чаще всего рассматривают как находящуюся внутри индивида, и в частности проявленную через такие личностные черты, как темперамент, жизнестойкость или самооценку. Изучение того, как человек вовлекается в процессы построения и поддержки взаимно эмпатичных и равноправных отношений как одного из самых вероятных источников резилиентности индивида, дает возможность по-новому посмотреть на понятие внутреннего ощущения контроля. Хотя понятие социальной поддержки часто употребляется в работах, посвященных резилиентности, такая поддержка обычно рассматривается как однонаправленный процесс, в котором один человек получает поддержку от другого человека или группы людей. В пределах отношенчески-культурной теории (ОКТ) одним из ключевых показателей психологического развития является увеличенная способность к значимым, стабильным и осмысленным связям с другими людьми. Отношения лежат в основе личностного роста, ментальной стабильности, в частности резилиентности. Социальный и культурный контекст в значительной степени определяет тип отношений, доступных индивиду, очерчивая таким образом его возможности реагировать на стрессовые ситуации. Отношенческая резилиентность включает у себя общее движение к взаимно производительным связям роста и развития на пути преодоления неблагоприятных внешних условий, травматического опыта и разнообразных форм и проявлений социокультурного давления; в ее основе лежит способность человека устанавливать и возобновлять межличностные связи, равно как и сопротивляться разрыву этих связей. В основе отношенческой резилиентности лежит движение человека к взаимности. Отношенчески-культурная теория усматривает, что именно взаимные отношения роста и развития лежат в основе благоприятных последствий в жизни человека, а не только личностные черты наподобие альтруизма.

Ключевые слова: гендер, резилиентность, отношения, личность, поддержка, альтруизм, психологическое здоровье.

GENDER FEATURES OF PERSONALITY RESILIENCE

The article argues that resilience is traditionally determined as one's ability to resist influence of unfavorable conditions or situations, to manage stress effectively and to resist physical and/or psychological pressure without showing considerable exhaustion or worsening of basic human functions. In childhood resilience can be often described as 1) favourable results among children with high-risk behavior; 2) stable level of competence and skills among children under stress conditions; 3) recovery dynamics after a trauma. In such model resilience is mostly examined as located within individual and manifested through such personality traits, as temperament, hardiness or self-appraisal. Research on how a person engages in the process of construction and support of mutually empathic relations as one of the most credible sources of individual's resilience, gives us a new perspective of the concept of internal control feeling. Although concept of social support is often used in resilience studies, such support is usually examined as unidirectional process where one man gets support from another (or group of people). Relational-cultural theory (RCT) considers increased capacity for meaningful, stable and rational connections with other people as one of key parameters of psychological development. Relations are the basis of personal growth, mental stability, particularly resilience. Social and cultural context determines the type of relations available to an individual, thus defining his/her possibilities to react on stress situations. Relational resilience also includes common progress towards mutually productive connections of personal growth and development in the face of overcoming unfavorable external conditions, traumatic experience and various forms of sociocultural pressure; one's ability to set and maintain interpersonal connections, as well as to resist breaking of these connections, makes the very core of resilience. Relational-cultural theory states that mutual relations of personal growth and development are the basis of favorable consequences in human lives rather than just personality traits like altruism.

Keywords: gender, resilience, relations, personality, support, altruism, psychological health.