

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ

В тезах розкрито сутність поняття психологічної резильєнтності, розглянуто її ключові складові та психологічні механізми формування. Наголошено на актуальності питання резильєнтності у сучасних умовах війни, соціальної невизначеності та тривалого стресу.

Ключові слова: *резильєнтність, психічна стійкість, стрес, подолання травми, соціальна підтримка.*

Сучасна ситуація в Україні вимагає від громадян постійної адаптації до складних життєвих обставин: війна, економічна нестабільність, втрата безпеки, тривалий вплив стресогенних чинників. У таких умовах резильєнтність перетворюється на один із головних психологічних ресурсів виживання та збереження ментального здоров'я.

Резильєнтність (від англ. *resilience*) – це здатність особистості адаптуватися до складних, травматичних або стресових подій, зберігати внутрішню рівновагу, швидко відновлюватися після потрясінь та трансформувати негативний досвід у ресурс для розвитку.

Поняття резильєнтності в психології означає здатність особистості успішно пристосовуватися до життєвих труднощів, пережити травматичні події та серйозні стресори з мінімальними порушеннями функціонування. Вчений Н. Хендерсон зосереджує увагу на резильєнтності через призму індивідуальних властивостей як «особливості людини, яка дозволяє їй перетворювати проблемну ситуацію, зменшувати її деструктивний вплив та підтримувати внутрішній баланс» [69, с. 26]. Це не про те, щоб не відчувати біль або труднощі, а про здатність:

- ✓ долати виклики,
- ✓ вчитися з негативного досвіду,
- ✓ зберігати функціональність і життєві орієнтири навіть у критичних обставинах.

Резильєнтність не означає відсутність стресу або психічних реакцій на негативні події. Це скоріше здатність пережити негатив, рефлексувати його та виробити адаптивні стратегії повернення до порядку та зростання. Тут слід розібратися, у **чому різниця між резильєнтністю та стресостійкістю**. Стресостійкість – це здатність витримувати стрес без істотного зниження працездатності або психоемоційного стану. Натомість резильєнтність передбачає не лише витримування стресу, але й активне відновлення після нього з можливістю особистісного зростання. Тобто стресостійка людина витримує тиск, а резильєнтна — ще й трансформує кризу в ресурс.

Суттєвими викликами сьогодення є:

- ✓ постійна загроза обстрілів і втрати житла;
- ✓ зміна звичного способу життя (евакуація, розлука з рідними);
- ✓ тривале перебування в умовах невизначеності й психологічного виснаження;
- ✓ переживання колективної травми та спільної втрати.

У відповідь на ці виклики розвиваються нові форми адаптації:

- ✓ **психологічна мобілізація**, коли людина активізує свої сили для подолання стресу;
- ✓ **включення в спільноту**, що сприяє відчуттю підтримки та взаємодопомоги;
- ✓ **формування сенсу в пережитому**, зокрема через волонтерську діяльність, підтримку ЗСУ,
- ✓ участь у допомозі переселенцям.

Війна в Україні загострила потребу не лише в особистісній, а й у **соціальній резильєнтності** – здатності громад, колективів і націй швидко відновлюватися після потрясінь, зберігати функціонування та підтримувати гідність і гуманність. В такому разі **прикладом прояву резильєнтності в умовах війни**:

- ✓ волонтери, які попри втому й небезпеку, зберігають здатність допомагати іншим;
- ✓ внутрішньо переміщені особи, які після втрати житла адаптуються до нових умов, знаходять роботу, підтримують родину;
- ✓ військові або цивільні, які після травматичних подій проходять реабілітацію, зберігають життєвий сенс і діляться досвідом з іншими.

Дослідник М. Роттер зазначає, що «резильєнтність – це унікальна здібність людини до подолання труднощів у несприятливих життєвих обставинах, що виявляється у підтримці психологічної рівноваги під час потенційно небезпечних ситуацій» [74, с. 603]. Психологічна резильєнтність є ключовою

характеристикою, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів і зберігати цілісність психіки в умовах стресу, кризи чи травматичних подій. **При цьому складовими поняття резильєнтності виступають:**

1. **Емоційна регуляція** – здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати власними емоційними реакціями. Людина з розвинутою емоційною регуляцією здатна знижувати інтенсивність негативних емоцій, утримуватися від імпульсивних дій та зберігати спокій у критичних ситуаціях.

2. **Сенс та цінності** – наявність життєвої мети, переконань і принципів, які формують внутрішню опору. Люди з чітким усвідомленням сенсу життя краще долають стрес та знаходять сили в складних обставинах.

3. **Соціальна підтримка** – наявність довірливих міжособистісних стосунків, родини, друзів, професійної допомоги, які забезпечують емоційний ресурс та практичну підтримку. Відчуття приналежності і прийняття має вирішальне значення для стійкості особистості.

4. **Адаптивні когнітивні стратегії** – включають позитивне мислення, здатність до рефреймінгу ситуацій, розвиток гнучкості мислення, прийняття того, що не піддається контролю, а також активне проблемно-орієнтоване мислення.

5. **Віра у власну ефективність (самоефективність)** – переконання, що особа здатна впливати на події свого життя і долати труднощі. Це сприяє формуванню відповідального ставлення до життя і посиленню впевненості у власних діях.

6. **Фізичне та психічне здоров'я** – підтримка здорового способу життя, сну, харчування, фізичної активності, а також вміння знижувати рівень стресу через медитацію, дихальні практики тощо.

Дослідник Е. Вернер розглядає поняття «резильєнтність» як «систему індивідуальних можливостей, спрямованих на відновлення та підтримку адаптивної активності, що виникає у відповідь на дію стресогенного чинника» [76, с. 513].

«Поняття **резильєнтності**, що в останні роки привертає значну увагу дослідників у різних наукових галузях, охоплює здатність особистості не просто адаптуватися до стресу, а й виходити з кризових ситуацій із новим ресурсом розвитку та оновленими ціннісними орієнтирами. Визначене поняття тісно пов'язане з внутрішніми психологічними резервами, соціальною підтримкою та навичками саморегуляції» [стаття юлі].

«**Дж. Бонанно** – один із провідних теоретиків цього напрямку, підкреслює, що «резильєнтність є не рідкісною якістю або винятком, а радше типовим результатом успішної та здорової адаптації до потенційно травматичних подій. Він також наголошує на значущості індивідуальних відмінностей та контекстуальних чинників у формуванні стійкості до стресу» [1]. [стаття юлі].

Говорячи про резильєнтність, важливо вказати шляхи розвитку даного поняття. Розвивати резильєнтність допомагає психоедукація або психоосвіта як знання про стрес, травму, емоційні реакції та методи самодопомоги, що дозволяють людині краще зрозуміти свій стан і знайти ефективні шляхи подолання труднощів.

Важливим є розвиток емоційної свідомості та емпатію через формування вміння розпізнавати й називати власні емоції, розуміти емоції інших людей сприяє саморегуляції та кращій взаємодії з оточенням. Не менш ефективними можуть бути практики саморегуляції, що включають дихальні техніки, медитації, тілесно-орієнтовані практики. Все це допомагає знижувати напруження та зміцнювати зв'язок між тілом і психікою.

Позитивним фактором є формування підтримуючого середовища, що відбувається через участь у групах підтримки, розвиток соціальних контактів, звернення за психологічною допомогою у кризових ситуаціях. Для саморефлексії та переосмислення досвіду цікавим є ведення щоденника, психотерапевтична робота, роздуми про події та набуті уроки, що сприяють формуванню життєвої мудрості та зростанню особистості.

Корисним в будь-якій ситуації є розвиток гнучкості мислення як здатність змінювати погляд на проблему, бачити нові можливості, залишатися відкритим до змін і творчих рішень. Дотримання здорового способу життя та достатня фізична активність та здоровий спосіб життя через регулярні фізичні навантаження, достатній сон, збалансоване харчування також є важливим ресурсом для підтримки стабільного психоемоційного стану.

Таким чином, можемо зазначити, що психологічна резильєнтність є ключовою характеристикою, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів і зберігати цілісність психіки в умовах стресу, кризи чи травматичних подій. Вона не є вродженою рисою, а може цілеспрямовано формуватися і розвиватися упродовж життя за допомогою психоосвіти, саморефлексії, соціальної підтримки та практик емоційної регуляції. В умовах війни та глобальних викликів формування резильєнтності набуває особливого значення як для індивідуального благополуччя, так і для психічного здоров'я суспільства загалом.

References

1. Bonanno, G. A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. Basic Books.
2. Zemliana, Yu. A. (2025). Osoblyvosti psykhologichnoi stabilnosti osobystosti. *Naukovi perspektyvy*, 4(58), 1590–1600. [in Ukrainian].
3. Henderson, N. (2013). Havens of resilience. *Educational Leadership*, 71(1), 22–27.
4. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.

5. Werner, E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503–515.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.04

Yulia Zemlyana

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: MECHANISMS OF FORMATION AND PATHS OF DEVELOPMENT

The abstracts reveal the essence of the concept of psychological resilience, consider its key components and psychological mechanisms of formation. The relevance of the issue of resilience in modern conditions of war, social uncertainty and prolonged stress is emphasized.

Keywords: resilience, mental stability, stress, overcoming trauma, social support.

Відомості про автора / Information about the Author

Земляна Юлія Анатоліївна, аспірантка кафедри психології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: Zemliana.Yuliia@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0008-0690-527X>.

Zemliana Yulia Anatolyevna, postgraduate student of the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, E-mail: Zemliana.Yuliia@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0008-0690-527X>.

© Ю. Земляна
02.06.2025.

Стаття отримана редакцією

