

УДК 159.923.2

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-415-423

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Галина Радчук¹, Вікторія Олексюк², Андрій Несух³

¹Д-р психол. наук, професор, зав. кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, e-mail: galyna012345@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5809-544X>

²Канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, e-mail: vita_alex@ukr.net ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3275-7433>

³Старший викладач кафедри психології, педагогіки та філології ТОВ "Заклад вищої освіти "Університет стратегічних досліджень "Альтера", м. Ужгород, Україна, e-mail: psychologist1983@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1873-9949>

DEVELOPMENT OF PERSONAL RESILIENCE

Halyna Radchuk¹, Viktoriya Oleksyuk², Andrii Nesukh³

¹Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine, e-mail: galyna012345@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5809-544X>

²PhD, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine, e-mail: vita_alex@ukr.net ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3275-7433>

³Senior Lecturer at the Department of Psychology, Pedagogy and Philology
Higher Education Institution "University for Strategic Studies 'Altera' LLC, Uzhhorod, Ukraine, e-mail: psychologist1983@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1873-9949>

Анотація. Стаття присвячена теоретичному аналізу основних підходів до розуміння сутності поняття «резильєнтність», її структури, чинників, умов та ресурсів розвитку. Обґрунтовано, що в умовах повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів, загострення економічних проблем у державі зростає потреба в глибокому вивченні умов збереження психологічної стабільності та життєстійкості людини. Проаналізовано сучасні підходи до визначення даного феномену, означено питання співвідношення понять «резильєнтність», «адаптація», «життєздатність», «стресостійкість». Відзначено, що ці поняття відображають спроможність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій, тоді як здатність до посттравматичного зростання забезпечує саме резильєнтність людини. Визначено, що резильєнтність включає такі компоненти: емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, ціннісні установки, адекватна самооцінка, адекватна культурна самоідентифікація. Для розвитку резильєнтності важливо враховувати як зовнішні (соціальна компетентність, сприятливе сімейне середовище, соціальна підтримка), так і внутрішні (адаптивність (прийняття, відкритість, гнучкість, винахідливість); витривалість (зосередженість на завданні, самоконтроль); самоефективність; позитивний емоційний фон) чинники. Визначено внутрішні індивідуальні ресурси особистості (фізична активність, вираження емоцій, соціальні зв'язки, віра, творчість і когнітивні стратегії), котрі можуть стати основою розвитку резильєнтності особистості. Резюмовано, що важливо розвивати резильєнтність як динамічну властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних рис, що гарантують не лише здатність людини протистояти негативному впливу стресів з метою збереження психічного здоров'я, але й здатність долати ці важкі періоди, травматичні події конструктивним шляхом, відновлюючись і зберігаючи в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психічного функціонування, демонструючи посттравматичне зростання.

Ключові слова: особистість, стрес, резильєнтність, адаптація, життєздатність, стресостійкість, посттравматичне зростання, розвиток резильєнтності.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0, бібл.: 11

Abstract. The article is devoted to the theoretical analysis of the main approaches to understanding the essence of the concept of "resilience", its structure, factors, conditions and resources of development. It is substantiated that in the context of a full-scale war, socio-political conflicts, and aggravation of economic problems in the state, there is a growing need for a deep study of the conditions for maintaining psychological stability and human resilience. The article analyzes modern approaches to the definition of this phenomenon, and identifies the issues of correlation between the concepts of "resilience", "adaptation", "viability", and "stress resistance". It is noted that these concepts reflect the ability of a person to recover from adverse life events, while the ability to post-traumatic growth is ensured by the person's resilience. It has been determined that resilience includes the following components: emotional stability, cognitive

flexibility, values, adequate self-esteem, and adequate cultural self-identification. In order to develop resilience, it is important to take into account both external (social competence, favorable family environment, social support) and internal (adaptability (acceptance, openness, flexibility, resourcefulness); endurance (focus on the task, self-control); self-efficacy; positive emotional background) factors. The internal individual resources of the personality (physical activity, expression of emotions, social ties, faith, creativity and cognitive strategies) are identified, which can become the basis for the development of personality resilience. It is summarized that it is important to develop resilience as a dynamic property of personality, which covers a set of cognitive, emotional, adaptive traits that guarantee not only the ability of a person to withstand the negative effects of stress in order to maintain mental health, but also the ability to overcome these difficult periods, traumatic events in a constructive way, recovering and maintaining a stable level of mental functioning in adverse situations, demonstrating post-traumatic growth.

Key words: *personality, stress, resilience, adaptation, viability, stress resistance, post-traumatic growth, development of resilience.*

Formulas:0; **fig.:** 0; **tabl.:** 0; **bibl.:**11

Постановка проблеми та її актуальність. Різноманітні кризові ситуації у сучасному світі мають великий вплив на психічне здоров'я людей. Актуальні проблеми сьогодення – життя українців в період повномасштабної війни, соціально-політичні конфлікти, економічні проблеми у державі – потребують від людської психіки такої надзвичайно важливої здатності, як вміння чинити опір стресам. Війна – надзвичайний виклик для психіки кожного: через російську військову агресію українці змушені постійно перебувати в стані страху за себе та рідних, переживати травматичні події та досвід. Психіка кожного українця вже понад три роки витримує колосальну напругу. Як наслідок, багато людей переживають виснаження, фрустрацію, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку, мають постратматичні стресові розлади і навіть психосоматичні недуги. Якщо констатувати той факт, що люди по різному відновлюються після стресових ситуацій, можна припустити наявність певної властивості психіки, яка цьому сприяє. Таким феноменом психіки є резильєнтність, як здатність успішно долати наслідки негативних життєвих подій, виявляти стійкість при адаптації до нових умов, навіть забезпечувати при цьому особистісне зростання. Її розглядають у контексті здатності до здорового функціонування людини в умовах впливу на неї несприятливих (екстремальних, стресових, загрозливих для життя) умов. Відтак, у контексті сучасних подій важливо розвивати резильєнтність як здатність людини

протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження психічного здоров'я.

Останнім часом усе більше дослідників займаються вивченням феномену резильєнтності, що супроводжується уточненням, почасти переосмисленням цього поняття у працях як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців. Водночас, можна констатувати неоднозначність трактування науковцями поняття резильєнтності, її структурних компонентів, зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку, що потребує аналізу окресленого феномену.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми. Дослідження даного феномену проводилися як зарубіжними (Н. Гармезі, Р. Дж. Девідсон, М.Лахад, Е. Мастен, М. Ратте, В. Франкл та ін.), так і вітчизняними (С. Бойко, Е. Грішин, Н. Гусак, А. Максименко, Л. Царенко, Р. Шевченко та ін.) науковцями. Загалом у широкому контексті дане поняття описує швидкий процес відновлення людини після стресової ситуації, збереження емоційної стійкості та спроможність продовжувати ефективну життєдіяльність. Власне слово «резильєнтність» в перекладі з латинської (*resilire*) означає повернення до початку, відновлення рівноваги. Аналог англійською «*resilience*» (пружність, стійкість) спершу вживався у фізиці та означав властивість тіла відновлювати власну форму після здійснення на нього певного впливу. Сам термін «резильєнтність» застосовується у психології ще з 60-тих років минулого століття. Він позначає здатність людської

психіки відновлюватися після несприятливих умов, адже багато людей, проживаючи негативні життєві події, катастрофи, психологічно зростають, зміцнюються. У 1980-х роках після публікації робіт професора Е. Мастен, яка досліджувала резильєнтність у бездомних дітей, це поняття ввійшло у психологію як «психологічна пружність» та стало предметом дослідження у зарубіжній психології (Neenan, 2009).

Американський психолог П. Бенсон з групою науковців у 90-х рр. минулого століття досліджували старшокласників на предмет резильєнтності. У результаті було виокремлено чинники розвитку цієї якості. До зовнішніх, для прикладу, віднесли підтримку дорослих та друзів, оволодіння навичками тайм-менеджменту, чітке обговорення дорослими з дітьми їхніх прав та обов'язків, очікувань найближчого оточення, сформованість певних компетентностей. Внутрішніми чинниками виявилися мотивація досягнення успіху, сформованість внутрішніх мотивів учіння, позитивна ідентичність (адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, набуття сенсу життя) тощо (Грішин, 2021).

Ф. Лозель одним з перших зауважив, що концепція поняття резильєнтності не зводиться до простого його трактування, як «подолання». Він запропонував досить широке визначення: як здатності людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Адаменко, 2021). Також психологи вважають, що резильєнтність не тотожна поняттю психологічного відновлення. Цей термін застосовується тоді, коли життєва травма у досвіді людини зумовлює певні негативні симптоми (депресивні, посттравматичного стресового розладу тощо), що потребує для їх подолання відновлення психологічних ресурсів індивіда від кількох місяців до двох років (Хамініч, 2016). При сформованій резильєнтності людина продукує ефективну життєдіяльність в стресових ситуаціях, тому негативна симптоматика не

виникає, а може навіть зумовлювати позитивні зміни в її особистості (Грішин, 2021).

М. Раттер зауважив, що мінливість сучасного світу потребує від особистості стійкості у подоланні стресів, подій, які вона розцінює як лихо або нещастя. Автор підсумовує, що резильєнтність як концепт, не зводиться лише до соціальної компетентності чи позитивного психічного здоров'я людини. На думку науковця, її варто досліджувати в контексті наявності комбінації серйозного ризику та відносно позитивних психологічних змін особистості, незважаючи на пережитий нею негативний життєвий досвід (Лазос, 2018). Також М. Раттер виокремив такі положення, котрих варто дотримуватися при аналізі феномену резильєнтності. Зокрема, на його думку, стійкість особистості в складних життєвих ситуаціях повинна визначатися рівнем її здатності контролювати, передбачати ймовірну силу різного роду ризиків. Варто при описі характеристик стійкості аналізувати фізіологічні процеси, психологічні копінг-стратегії особистості, які формують її «переломний» досвід як здатність витримувати обставини, котрі мають небезпечні серйозні наслідки (Грішин, 2021).

Н. Гармезі при трактуванні феномену резильєнтності звернув увагу на те, що він відображає здатність особистості у ситуації стресу утримати адаптивну поведінку, спроможність зберігати власну функціональність завдяки подоланню негативних емоцій. Таким чином, бути резильєнтним, на думку Н. Гармезі, означає бути «функціонально адекватним» в ситуації стресу (Гусак, 2017). Дж. А. Бонанно у своїх наукових роботах обґрунтував чітке розмежування поняття «резильєнтність» від поняття «відновлення». При цьому він зазначає, що резильєнтність є здатністю людини зберігати стабільний психічний стан в моменти стресу. Він зауважив, що доросла людина, яка опинилась у ситуації потенційно високого стресу (наприклад,

смерть близьких, загроза життю людини, чиясь жорстокість у тій чи іншій формі), може зберігати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування. Саме цей феномен описує резильєнтність до втрати, психічної травми, тому не зумовлює виникнення психопатологій та не потребує відновлення фізичних, фізіологічних, психічних ресурсів (Титаренко, 2009).

Аналіз більш сучасних досліджень засвідчує, що багато науковців резильєнтність особистості розглядають в контексті здатності особистості адаптуватися до змін: С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, Г. Лазос, Т. Мельничук, Л. Царенко, А. Федер, І. Шаповал, М. Унгар тощо. Зокрема, Е. Мастейн ідентифікує резильєнтність як розвиток або адаптацію, як здатність динамічної системи пристосовуватись до загроз, перешкод, котрі порушують звичне функціонування та цілісність особистості (Neenan, 2009). Саме завдяки її позиції склалася традиція розглядати цей феномен крізь призму адаптації як універсального захисного механізму психіки. У ситуаціях критичних викликів, трагедій, загроз, в умовах травмування та виснаження від перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї, зі здоров'ям, фінансові негаразди, воєнний стан тощо) люди пристосовуються, справляються з життєвими викликами. У такому контексті резильєнтність трактується як позитивна адаптація, результат розвитку нових життєвих навичок в результаті потенційно доленосних подій, особливо таких, які проживає сьогодні українське суспільство (Грішин, 2021). Д. Віндл також вважає, що резильєнтність є процесом ефективної адаптації до стресу, травми, коли особистість свідомо взаємодіє та свого роду «управляє» ними. На думку науковця, така здатність особистості до адаптації та відновлення в ситуації нещастя залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, але і від її найближчого оточення (Лазос, 2018).

Дослідники К. Коннор, Дж. Девідсон заклали традицію розглядати резильєнтність як міру здатності людини долати стрес (Адаменко, 2021). Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості показує, що поняття містять спільний концепт – здатність особистості регулювати інтенсивність переживань при впливі різних стресових ситуацій, відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Також варто звернути увагу на те, що з точки зору когнітивного підходу при дослідженні резильєнтності акцентуються на вивченні компетентностей, котрі формують здатність до саморегуляції емоцій, поведінки в ситуації стресу, а відтак на розробці ефективних психотехнологій подолання стресу, які цю здатність і формують.

Також психологи-дослідники вперше акцентували відмінність резильєнтності від феномену життєстійкості або ж схожого за сенсом поняття життєздатності, яку частіше розглядають наші вітчизняні дослідники. Адже життєздатність також трактується як здатність людини управляти ресурсами власного здоров'я, соціально прийнятим способом використовувати для цього сім'ю, суспільство, культуру. Таким чином, це своєрідний ресурс, який дозволяє людині індивідуально самореалізуватися, адаптуватися, успішно інтегруватися в суспільство (Хамініч, 2016). Можна підсумувати, що життєстійкість є тією характеристикою, що входить у структуру резильєнтності. Адже резильєнтність у широкому контексті забезпечує опірність особистості до стресу, то здатність у цьому процесі відновлювати власні ресурси для адекватної життєдіяльності якраз і відображає феномен життєстійкості.

Таким чином, можна виокремити такі напрямки досліджень науковцями феномену резильєнтності. Насамперед науковці зосередилися на структурному описі якостей резильєнтності людини, завдяки яким вона долає стрес, життєві негаразди загалом. Наступні дослідники більшою мірою зосередилися на

резильєнтності як процесі, що зумовлює зміцнення особистості, ефективну ідентифікацію, а відтак і соціальну успішність (Давиденко & Сингаївська, 2022). Третій аспект дослідження висвітлює інтерес психологів до дослідження чинників розвитку резильєнтності, які спонукають особистість до самоактуалізації та здатності швидко відновитися після стресу.

Мета статті – теоретично проаналізувати феномен резильєнтності, його структуру, чинники, ресурси та умови розвитку задля забезпечення психічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел дозволяє констатувати, що в поняття «резильєнтність» вкладають різноманітний зміст: від здатності адекватно відображати життєві труднощі, спроможності бути психологічно пружним при подоланні перешкод та адаптуватися до стресу, до відновлення після травми, особистісне зростання після негативних подій життя. Його однозначного визначення немає, а трактування об'єднує різні теорії та підходи. Проте можна констатувати, що така властивість допомагає людям гнучко реагувати на життєві виклики та оптимально функціонувати. Також прослідковується той факт, що резильєнтність є результатом поєднання зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості для проживання стресових ситуацій (Bernard, 2004).

Таким чином, теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень виокремлює певні підходи до її розуміння: як індивідуальні характеристики (ego-resiliency), сукупності якостей: гнучкість, винахідливість, спритність, міцність, що дозволяють адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах. Інший підхід акцентує увагу на резильєнтності як динамічному процесі: розвитку нових сил та ресурсів для відновлення, що є потенціалом в умовах виникнення нових ризиків.

Аналіз зарубіжних підходів до розуміння резильєнтності дозволяє також

прослідкувати особливості дослідження її структурних компонентів. У роботах вчених-біхевіористів про процеси емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях прослідковується застосування спеціального терміну «emotional resilience» – «емоційна пластичність». Мова йде про наявність інтернального локусу контролю, високу самооцінку, впевненість у собі.

Д. Гелерштейн, як представник конструктивізму, до складових резильєнтності відносить: фізичну витривалість як ключовий її компонент, психологічну резильєнтність як здатність важку ситуацію сприймати та оцінювати не як загрозливу, а як виклик, тобто знаходити сенс у складних подіях, також орієнтація на підвищення освітнього рівня, зокрема в техніках самоорганізації, самовладання. Соціальним компонентом резильєнтності науковець вважає прагнення особистості розвивати та підтримувати соціальні контакти, приймати соціальну підтримку тощо (Bernard, 2004).

В екологічному підході у психології провели паралелі між тим, що екосистема здатна не лише відновлюватися після катаклізмів, зумовлених несприятливими впливами навколишнього середовища, але й набувати нових корисних властивостей, відтак вказали на цю ж характеристику як складову резильєнтності (Neenan, 2009). Також в екологічній моделі досліджуваного феномену зазначається те, що резильєнтність включає здатність надавати та отримувати соціальну підтримку, що, в свою чергу, зумовлюється досвідом позитивних зв'язків із сім'єю, однолітками, школою, з більш широким соціальним оточенням в дитинстві загалом.

Дж. Бонанно виокремив такі складові, які визначають різні рівні розвитку резильєнтності в людей. Насамперед, твердість, стійкість характеру. У результаті проживання власного як позитивного, так і негативного досвіду особистість з такою характеристикою прагне віднайти значущі життєві цілі та сенси, сповнена віри, що може позитивно змінювати своє оточення, впливати на події, що з нею трапляються. Тому такі люди більш впевнені у собі, здатні

приймати соціальну допомогу та своєчасно застосовувати методи активного подолання стресу. Самовдосконалення, на думку автора, є тією складовою, котра характеризує людину як таку, що відкрита до постійного навчання та зростання. Як підтверджено експериментально, переживання в ситуаціях важких втрат гостро актуалізує у людини потребу змінюватися, вдосконалюватися у процесі адаптації до стресу, що дозволяє також покращити рівень її психічного здоров'я.

Оптимістична життєва установка людини трактується автором як спроможність генерувати позитивні емоції та сміх. Дослідження продемонстрували зв'язок між наявністю у людей високого рівня стресостійкості та здатності виражати позитивні емоції, послуговуватися почуттям гумору. На думку науковця, стійкість та самовдосконалення, в основному, зосереджені на когнітивних процесах особистості. Таку характеристику емоційної сфери особистості, як оптимізм, він доповнює поняттям репресивного копінгу, маючи на увазі здатність людини цілеспрямовано долати неприємні думки, спогади, переживання, свого роду, емоційно дисоціюватися.

Підхід Дж. Бонанно дещо перегукується із думкою А. Пангалло та його колег. Внутрішніми ресурсами особистості з такою характеристикою є адаптивність (прийняття, відкритість, гнучкість, винахідливість); витривалість (зосередженість на завданні, самоконтроль); самоефективність (адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю); позитивний емоційний фон (надія, оптимізм). До зовнішніх ресурсів особистості вони віднесли наявність підтримуючих взаємин (соціальна компетентність, сімейна злагожденість), структурованість середовища (планування, організованість).

Американські дослідники С. Мадді та С. Кобейса узагальнили дані проведених досліджень феномену резильєнтності, виокремивши такі основні його компоненти: залученість як активне

ставлення людини до оточуючого світу та інтенсивна взаємодія з ним; емоційну саморегуляцію, котра дозволяє людині не впадати в безпорадність, а шукати можливі альтернативи впливати на обставини, які зумовлюють стрес; спроможність приймати ризик, що забезпечує здатність людини бути відкритою до інших людей, до нового досвіду у суспільстві (Bernard, 2004).

Також варто зауважити, що науковці-психологи виокремлюють такі види резильєнтності, як індивідуальна та групова. Індивідуальна розуміється як наявність почуття власної гідності та впевненості у собі, що дає змогу людині успішно вирішувати життєві проблеми. Залежно від аспекту прояву, дослідники поділяють індивідуальну резильєнтність на емоційну, інтелектуальну, поведінкову, адже вияв резильєнтності в одній із сфер життя, не завжди припускає її наявність в інших (Титаренко, 2009). Таким чином, якщо особистість мала соціальну підтримку з боку сім'ї, друзів, школи тощо, то і вона буде резильєнтною. Відповідно, спроможність до групової резильєнтності дозволить людині або групі турбуватися про інших, допомагати їм в ситуаціях життєвих випробовувань, ефективно взаємодіяти з оточенням.

У контексті дослідження резильєнтності особистості важливо також зосередитися на дослідженні чинників її становлення. З одного боку, низка науковців констатують наявність вродженого прагнення людини до біопсиходуховного гомеостазу, як генетично закладеного чинника резильєнтності, що проявляється в людей упродовж континууму їхнього розвитку (Титаренко, 2009). З іншого боку, психологи вважають, що резильєнтність є важливою рисою особистості, динамічним процесом, який формується під впливом навколишнього середовища. У такому контексті А. Пангалло, Л. Зібаррас, Р. Левіс, П. Флексман виокремили наступні компоненти механізму становлення феномену резильєнтності: наявність значного стресу, що має негативні наслідки

для особистості (причина); задіяність індивідуальних ресурсів та ресурсів середовища, які сприяють його адекватному подоланню; формування оптимальної адаптабельності на певному етапі життя людини загалом (наслідок). Після травматичних подій резильєнтність людини проявляється в тому, що вона намагається знову пережити благополуччя. Люди після глибоких страждань можуть краще справлятися із завданнями контролю над власними емоціями, збереження спокою у складних ситуаціях. Тому розвиток навичок емоційної регуляції є одним із важливих механізмів формування індивідуальної резильєнтності. Також важливо розвивати та урізноманітнювати ефективні стратегії подолання стресу. Власний досвід особистості успішно долати травматичні події забезпечує здатність відчувати та зафіксувати впевненість у собі, власну компетентність, переосмислити життєві цінності, переглянути свої пріоритети, зосередитись на важливому (Гусак, 2017). Якщо люди пройшли важкі випробування, вони часто стають більш усвідомленими, а також чутливими до інших, що може сприяти формуванню резильєнтності, оскільки дає більш глибоке розуміння сенсу та цінностей життя. Соціальна взаємопідтримка є психологічною опорою, джерелом мотивації для досягнення нових цілей у житті. Таким чином, досвід переживання травматичних подій, як важке випробування, дозволяє глибоке зрозуміти важливі механізми розвитку резильєнтності особистості.

На думку Е. Мастейн, сприятливими умовами для формування резильєнтності є, насамперед, уважне до потреб дитини виховання батьків та високоефективне навчання, приклад налагодження близьких стосунків з іншими дорослими, колегами, друзями, романтичними партнерами. Також важливо мати навички вирішення життєвих проблем, здатність планувати, тренувати інтелект та самоконтроль як передумови досягнення успіху (Neenan, 2009). Незаперечно, що опора на власні

духовні цінності, сформований культурний світогляд мають важливе значення у цьому процесі. Дж. Бонанно, в свою чергу виділив негативні чинники, які ускладнюють формування резильєнтності у людини, зокрема: несприятливі сімейні обставини, а відтак, брак позитивної прив'язаності, соціальної підтримки, психічні травми, неосвіченість внаслідок низького інтелекту, наявність психіатричної історії (Bernard, 2004).

Аналіз досліджень феномену резильєнтності дозволяє науковцям відкрити нові аспекти зазначеного феномену, допомогти фахівцям з психічного здоров'я у розробці ефективних психопрофілактичних технологій та стратегій формування резильєнтності (Bernard, 2004). Оскільки резильєнтність трактується як соціально-психологічний конструкт, то її формування передбачає можливість використання ресурсів для підтримки благополуччя не лише в контексті окремого індивіда, але і сім'ї, близького кола спілкування, громади та суспільства загалом. Заходи з психосоціальної підтримки визначають передовсім створення комфортного, психологічно безпечного середовища, особливо освітнього. За цих обставин важливо усвідомити, що в умовах війни дуже важливою професійною компетентністю педагога є здатність підтримати учнів, убезпечити від розчарувань, підсилити відчуття контролю над сьогоденням і майбутнім. Нинішні учні потребують педагога насамперед психологічно стійкого, який би міг стати для них особистістю, яка допоможе відновити жагу до знань, тим плечем, на яке можна спертися, коли бракує власних сил, та сприятиме розвитку резильєнтності кожної дитини заради збереження психічного здоров'я в умовах впливу надскладних стресогенних чинників (Радчук, 2023).

В 90-х рр. 20 ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних

проявляється ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я (Lahad & Leykin, 2013). Здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що кожна особистість має свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Ph (physiological activity), як фізичне тіло, яке потребує регулярної фізичної активності, вміння застосовувати релаксаційні, дихальні техніки, самомасаж тощо. Наступний канал формування ресурсів – це I (imagination and creativity) – уява (креативність, гумор, імпровізація), який спрямований на розвиток у людини творчості, коли проблему можна пропрацьовувати метафорично – малювати, ліпити, писати у формі вірша, вести щоденник, придумувати нові нестандартні рішення. Також важливо тренувати такий канал, як A (affect and emotions) – почуття, емоції. Тобто, важливо вміти ділитися думками та тривогами з тими, хто поруч, адже емоції дають людині натхнення. Наступним важливим ресурсом є B (belief and values) – віра і цінності (переконання), адже опора на духовні цінності, віра в Бога, в себе з давніх-давен допомагають людині пережити важкі часи напружень та змін. Ресурс C (cognition and thought) – мислення

– відображає здатність людини накопичувати знання, аналізувати інформацію, логічно мислити, ефективно виконувати практичні завдання. Розвиток вміння міркувати дозволяє точно оцінювати, уточнювати ситуацію, перевіряти достовірність інформації, а відтак ефективно справлятися зі стресом, попереджати його виникнення. Робота над ресурсом S (sociability) – спілкування та соціальна підтримка (підтримка родини, групи, друзів) передбачає розвиток вмінь спілкуватися, чути один одного, збиратися у групи, дискутувати, обговорювати, приймати виважені рішення разом, а також створювати групи взаємодопомоги, займатись волонтерством (Lahad & Leykin, 2013).

Таким чином, теоретичних аналіз засвідчив широке поле досліджень такого складного феномена, як резильєнтність: виокремлення сутнісних аспектів резильєнтності, її складових; вивчення самого процесу розвитку резильєнтності як динамічної властивості особистості; визначення зовнішніх і внутрішніх чинників та індивідуальних ресурсів розвитку цієї важливої інтегративної властивості особистості.

Висновки. Аналіз досліджень проблеми резильєнтності засвідчив актуальність та значущість питань її розвитку під час війни, інтегрування в життєдіяльність особистості. Резильєнтність трактується як спроможність людини долати стреси, відновлюватися після пережитих труднощів, адаптуватися до складних життєвих ситуацій. При цьому, переживши травму, особистість переосмислює життя, змінює свої цінності та стає більш стійкою. Цей феномен психологи ще називають посттравматичним зростанням, коли люди, які пережили важкі випробування, змогли краще усвідомити власну силу, віднайти нові сенси в житті та бути більш підготовленими до майбутніх викликів. Резильєнтність включає такі компоненти: емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, ціннісні установки, адекватна самооцінка,

адекватна культурна самоідентифікація. Для розвитку резильєнтності важливо враховувати як зовнішні (соціальна компетентність, сприятливе сімейне середовище, соціальна підтримка), так і внутрішні (адаптивність (прийняття, відкритість, гнучкість, винахідливість); витривалість (зосередженість на завданні, самоконтроль); самоефективність; позитивний емоційний фон) чинники. Важливо визначити і внутрішні індивідуальні ресурси особистості (фізична активність, вираження емоцій, соціальні зв'язки, віра, творчість і когнітивні стратегії, індивідуальні для кожної особистості), котрі можуть стати основою розвитку резильєнтності особистості.

Література:

1. Адаменко, Л. С. (2021). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*, 58(5), 5–13.
2. Грішин, Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*, 64, 62–81.
3. Давиденко, О. В., & Сингаївська, І. В. (2022). Визначення феномену резильєнтності. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 402–405.
4. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія*, 14, 26–64.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. (2017). [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 92 с.
6. Радчук, Г. К. (2023). Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Воєнні конфлікти та*

Відтак, в умовах війни надважливо розвивати резильєнтність як динамічну властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних рис, що гарантують не лише здатність людини протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження психічного здоров'я, але й здатність долати ці важкі періоди, травматичні події конструктивним шляхом, відновлюючись і зберігаючи в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психічного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень в психічному і соматичному здоров'ї, успішно адаптуючись до несприятливих змін і демонструючи при цьому постратматичне зростання.

- техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р. Упоряд. Крисков А. А., Габрусєва Н. В. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 30–32. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41066/2/MCTD_2023_Radchuk_H-Psychological_support_of_30-32.pdf (дата звернення 23. 04. 2025 р.).
7. Титаренко, Т. М. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 105 с.
 8. Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 6(2), 160–165.
 9. Bernard, M. (2004). Emotional resilience in children: Implications for Rational Emotive Education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4, 39–52.
 10. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley. 11–32.
 11. Neenan, M. (2009). Developing resilience: a cognitive behavioral approach. Kent, 2009. 224 p.