

ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Лебедик Л. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lebedyk_lesya@ukr.net

Актуальність дослідження поняття та сутності резилієнтності у сучасній психології обумовлена тим, що сучасне українське суспільство перебуває в умовах воєнних, соціально-економічних та психологічних викликів, що актуалізує потребу у вивченні внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її адаптацію, стійкість та здатність до відновлення після стресових подій. Одним із таких ключових феноменів є резилієнтність – здатність долати труднощі, зберігаючи психологічну рівновагу, оптимізм і функціональну активність. Отже, актуальність теми зумовлена потребою теоретичного уточнення поняття резилієнтності, аналізу його еволюції та співвідношення з такими близькими категоріями, як стресостійкість, психологічна витривалість і життєстійкість.

Метою дослідження є теоретико-психологічний аналіз сутності та змісту феномену резилієнтності, виявлення його структурних компонентів, а також розкриття еволюції поняття *resilience* у сучасній психології.

Методика й організація дослідження поняття та сутності резилієнтності у сучасній психології полягала у творчому аналізі і узагальненні наукових праць зарубіжних (А. Antonovsky [8], В. Becker [11], D. Cicchetti [11], S. Folkman [9], S. Kobasa [12], R. Lazarus [9], S. Luthar [11], S. Maddi [12], А. Masten [13], М. Rutter [15], R. Smith [18], М. Ungar [16], В. Van der Kolk [17], Е. Werner [18]) та українських (Г. Громова [15], О. Кокун [1, 2], Т. Мельничук [2], Т. Титаренко [7, 15] та ін.) учених.

Також для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних методів дослідження: порівняльно-історичний аналіз розвитку поняття *resilience* у різних наукових школах; структурно-функціональний підхід, що дозволив визначити основні компоненти резилієнтності як психологічного конструкту; контент-аналіз публікацій у міжнародних базах даних (Scopus, Web of Science, APA PsycNet) за останні 10 років для визначення актуальних тенденцій дослідження феномену.

Проведений аналіз вказаних праць дав змогу визначити специфіку поняття та сутність резилієнтності у сучасній психології.

Спочатку ми дослідили еволюцію поняття *resilience*. Термін *resilience* (від лат. *resilio* – «повертатися назад», «відскакувати») уперше з'явився у фізиці й техніці для позначення здатності матеріалу відновлювати форму після деформації. У психології це поняття вперше

використали E. Werner та R. Smith [18] у дослідженнях дітей, які виростили в несприятливих соціальних умовах, але демонстрували успішну адаптацію.

У психології XXI століття поняття *resilience* стало одним із центральних у контексті позитивної психології, теорій подолання стресу (R. Lazarus, S. Folkman [9]), психології травми (B. van der Kolk [17]). В українському науковому дискурсі резилієнтність також активно досліджується (Г. Громова [15], О. Кокурн [1, 2], Т. Мельничук [2], Т. Титаренко [7, 15] та ін.). Певне узагальнення поняття «резилієнтність» (*resilience*) проведене нами у спільних дослідженнях з В. Стрельниковим [4, 6, 10], та окремих [3, 5] наших попередніх розвідках, де переклад як «резильєнтність» вважаємо калькою з російської.

Подальший розвиток концепції пов'язаний із працями M. Rutter [14], який розглядав резилієнтність як динамічний процес, що залежить від взаємодії особистісних і середовищних чинників. А. Masten [13] запропонувала визначати резилієнтність як «звичайну магію» – природну здатність більшості людей адаптуватися до труднощів.

Наголосимо на співвідношенні понять «стресостійкість», «психологічна витривалість», «життєстійкість» і «резилієнтність». У сучасній психології стресостійкість (*stress resistance*) розглядається як здатність ефективно функціонувати в умовах стресу без суттєвого зниження продуктивності (R. Lazarus, S. Folkman [9]). Психологічна витривалість (*hardiness*) за S. Maddi та S. Kobasa [12] – це поєднання трьох компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику. Життєстійкість (*sense of coherence*) за A. Antonovsky [8] визначається як інтегральна характеристика, що забезпечує відчуття зрозумілості, керованості та осмисленості життєвих подій.

Резилієнтність натомість охоплює всі перелічені властивості, але підкреслює процесуальний характер подолання труднощів, здатність до відновлення, психологічне зростання після травматичних подій. Це не лише стійкість, а й активна трансформація досвіду.

Згідно з узагальненням праць А. Masten [13], В. Luthar [11], Т. Титаренко [7, 15], структура резилієнтності включає: 1) когнітивний компонент – адекватне сприйняття ситуації, гнучкість мислення, оптимізм; 2) емоційний компонент – емоційна регуляція, толерантність до фрустрації, внутрішня стабільність; 3) мотиваційно-ціннісний компонент – цілеспрямованість, смисложиттєві орієнтації, віра у власні сили; 4) соціальний компонент – підтримувальні зв'язки, соціальний капітал, залучення до спільноти. Резилієнтність виявляється через адаптаційні механізми, копінг-стратегії, саморегуляцію та позитивну реконструкцію досвіду.

У сучасних емпіричних роботах виділяються кілька домінантних напрямів: 1) вивчення резилієнтності в умовах війни (О. Кокурн [1, 2], Т. Мельничук [2]); 2) дослідження резилієнтності педагогів і студентської

молоді в умовах кризи (В. Стрельніков [5, 6, 10], Т. Титаренко [7, 15] та ін.); 3) аналіз нейропсихологічних аспектів резилієнтності (В. van der Kolk [17]); 4) розроблення інтервенційних програм розвитку резилієнтності (М. Ungar [16]).

Резилієнтність є складним, багатовимірним феноменом, який поєднує стійкість, адаптивність і потенціал до психологічного зростання. Її сутність полягає у здатності особистості ефективно долати труднощі, відновлювати внутрішню рівновагу та реалізовувати власні ресурси для подальшого розвитку. У сучасній психології резилієнтність розглядається не як вроджена риса, а як динамічний процес, який може розвиватися упродовж життя під впливом особистісних, соціальних і культурних чинників.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення механізмів формування резилієнтності у професійній діяльності психологів, педагогів, військових та інших фахівців, які працюють у кризових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокурн О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Лебедик Л. В., Стрельніков В. Ю. Психологічні механізми резилієнтності переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Постметодика*. 2025. № 1 (144). С. 11–18. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/2100>
4. Лебедик Л. Формування готовності майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти до надання психологічної підтримки підліткам в часи війни та в моделях повоєнного відновлення. *Методологія сучасних наукових досліджень* : зб. наук. пр. учасників XXI Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 берез. 2025 р., м. Харків) / за заг. ред. К. Юр'євої. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2025. С. 61–65.
5. Стрельніков В. Ю., Волощук С. М., Раті О. Л., Мулеса Т. Ф. Розвиток резилієнтності викладача закладу фахової передвищої освіти для забезпечення його індивідуальної освітньої траєкторії в умовах війни. *Постметодика*. 2024. № 1. С. 6–19. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/1808>
6. Стрельніков В., Лебедик Л. Можливості системи освіти дорослих для соціальної адаптації переміщених осіб із зони агресії РФ та учасників АТО. *Роль держави та громадського сектору в соціальній адаптації переміщених осіб із зони агресії РФ та учасників АТО*: збірник матеріалів круглого столу до Дня захисника України, Київ, 17 жовтня 2018 року / За заг. ред. Войтович Р. В., Ворони П. В. Київ : ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2018. С. 175–179.
7. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
8. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
9. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.

10. Lebedyk L., Strelnikov V. Components of the development of resilience of teachers in the conditions of war in Ukraine. *Modern trends in the science, education and business* : Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova. Varna: Varna University of Management, 2024. 222 p. P. 119–140. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24209>
11. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562.
12. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health under Stress*. Homewood, IL. : Dow Jones-Irwin, 1984. 231 p.
13. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
14. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No. 3. P. 316–331.
15. Tytarenko T., Hromova H. Life landscapes of the ukrainian civilians in the space of the war. *Psychological Prospects Journal*. 2023. No. 41. P. 162–174. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-tyt>
16. Ungar M. Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. Vol. 23. No. 4. Article 34.
17. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.
18. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York : McGraw-Hill, 1982. 256 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Луць Л. П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
luba5797@ukr.net*

Сучасна суспільна дійсність, зокрема воєнні дії на території України, різко трансформувала звичне середовище існування, поставивши особистість у стан тривалої екзистенційної та психологічної невизначеності. Такі фактори, як втрата близьких, загроза життю, руйнування життєвих планів, примусове переміщення та соціальна ізоляція, стали індикаторами глибоких деструктивних впливів на психічний стан населення. Війна виступає сильним травматичним чинником, що порушує базові відчуття безпеки, передбачуваності й контролю над життям, істотно впливаючи на структуру психологічного благополуччя індивіда

Психологічне благополуччя в таких умовах вже не розглядається як фоновий стан задоволення життям, а постає як критичний адаптаційний ресурс, що забезпечує збереження психічної цілісності. У науковій літературі все більшого поширення набувають підходи, що поєднують евдемоністичну парадигму (особистісне зростання,