

УДК [159.923 : 159.944.4] : 001

Юрчук Олена

здобувачка ступеня PhD

кафедри вікової та педагогічної психології

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

<https://orcid.org/0009-0003-4238-4305>DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.441

ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Анотація. У статті розглянуто феномен резильєнтності як складний динамічний процес адаптації особистості до стресових і кризових обставин та її значення для збереження ментального здоров'я, соціальної згуртованості та здатності до відновлення як окремих громадян, так і суспільства загалом. Проаналізовано основні теоретичні підходи до визначення поняття «резильєнтність» у зарубіжній та вітчизняній психології, зокрема її розуміння як особистісної риси, процесу, стану та результату успішної адаптації. Акцентовано на біопсихосоціальному вимірі резильєнтності та її інтерпретації як інтегральної компетентності, що формується у взаємодії з соціальним середовищем, життєвим досвідом і культурними чинниками.

Уточнено окремий напрям досліджень, який зосереджується на методології вимірювання резильєнтності та її складових. Окрему увагу приділено організаційній резильєнтності, її значенню в умовах війни та соціально-економічної нестабільності в Україні. Виокремлено чинники, що ускладнюють або сприяють розвитку резильєнтності, а також окреслено практичні напрями й техніки її формування. Обґрунтовано необхідність міждисциплінарного підходу до подальших досліджень і впровадження програм психологічної підтримки як запоруки психічного здоров'я та соціальної стійкості.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна адаптація, стресостійкість, емоційна регуляція, психологічна підтримка, психологічна стійкість.

Постановка проблеми. У сучасному світі, позначеному глобальними кризами, тривалою нестабільністю та постійними соціальними викликами, феномен резильєнтності привертає дедалі більшу увагу як один із ключових психологічних ресурсів особистості. Йдеться не лише про короткотривалу адаптацію індивіда до стресу, а про глибинну внутрішню стійкість, що дозволяє зберігати психічну рівновагу, діяти усвідомлено й ефективно функціонувати навіть у найскладніших обставинах. Особливістю резильєнтності є її динамічний характер і здатність до розвитку у взаємодії з соціальним середовищем, індивідуальним досвідом і ціннісними орієнтирами.

Особливої актуальності це поняття набуває в умовах повномасштабної війни в Україні, де резильєнтність проявляється не лише на особистісному рівні, а й у колективному вимірі. Вона стає критично важливою для збереження ментального здоров'я, соціальної згуртованості та здатності до відновлення як окремих громадян, так і суспільства загалом. У зв'язку з цим, вивчення механізмів резильєнтності та розробка ефективних підходів до її підтримки стають пріоритетними завданнями сучасної психологічної науки і практики.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Проблема резильєнтності, як здатності особистості адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, привертає увагу численних науковців останніх років (Ассонов & Хаустова, 2019; Лазос, 2018; Хамініч, 2016). Дослідження охоплюють різні аспекти: від теоретичних моделей та визначень (Грішин, 2021;

Креденцер, 2024; Чиханцова, 2023) до практичних методів розвитку резильєнтності в особистісній, професійній і суспільній сферах (Карамушка та ін., 2024; Кокун & Мельничук, 2023; Савчин, Федорчук, & Гапоненко, 2023). Значна увага приділяється також ролі резильєнтності у подоланні наслідків військових конфліктів, соціально-економічних криз і психологічного стресу (Федорчук & Комарніцька, 2022; Пирожков, Божок, & Хамітов, 2021; Лігоненко & Андрійчук, 2023).

У сучасному науковому дискурсі резильєнтність трактується як багатовимірне явище, що має різні інтерпретації залежно від теоретичної парадигми. Частина дослідників розглядає її як *життєстійкість* і здатність до *самовідновлення* після дії стресових чинників (American Psychological Association, 2014; Fletcher & Sarkar, 2013; Southwick та ін., 2014). Такий підхід акцентує на внутрішніх психологічних ресурсах особистості, які забезпечують збереження функціональності в умовах кризи.

Інші автори трактують резильєнтність як комплекс біопсихосоціальних процесів, що інтегрують індивідуальні, соціальні та культурні ресурси (Лазос, 2018; Chernobrovkina & Chernobrovkin, 2021; Lazos & Kredentser, 2021). У цьому контексті резильєнтність розглядається як динамічна система, що формується у взаємодії між особистістю та середовищем.

Окремий напрям досліджень зосереджений на методології вимірювання резильєнтності та її складових. Розроблено низку психометричних інструментів, зокрема шкалу Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003), а також підходи до оцінки біопсихологічних і організаційних аспектів стійкості (Bolton, 2013; Malik & Garg, 2018; McEwen & Boyd, 2017).

Зростає також інтерес до командної та організаційної резильєнтності, що розглядається як здатність колективів і структур адаптуватися до змін, зберігати ефективність і відновлюватися після криз (Gerschberger, Ellis & Gerschberger, 2023; Mitansha, Wilkinson & Potangaroa, 2023). Зокрема, дослідження Федорчука та Комарніцької (2022) підкреслюють, що, в умовах війни, резильєнтність стає не лише психологічною якістю окремої особистості, а й стратегічною характеристикою всього суспільства. Вчені наголошують на важливості психологічного забезпечення, розвитку нових моделей взаємодії з реальністю та залучення ресурсів для збереження життя й гідності. Мельничук (2024) у своїй роботі розглядає резильєнтність як багатовимірну систему, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Дослідниця акцентує на важливості соціальної підтримки, навичок емоційної регуляції та здатності до самопомоги. Гладун (2024) аналізує демографічну резильєнтність як здатність спільнот адаптуватися до змін, зберігаючи життєздатність навіть у критичних умовах. Йдеться про стійкість не лише індивідів, а й цілих соціальних структур. Отже, ці підходи разом формують потужну основу для розробки практик, які можуть підтримати українців у часи випробувань.

Метою статті є комплексне осмислення феномену резильєнтності крізь призму наукових підходів до його визначення у вітчизняній та зарубіжній психології.

Виклад основного матеріалу. Упродовж останніх десятиліть спостерігається стрімке зростання міжнародних досліджень, присвячених вивченню стійкості особистості, що отримала назву резильєнтність. У зарубіжній психології ця проблема є достатньо розробленою (Bonanno, Rutter, Werner, Wolin та ін.), тоді як в українському науковому просторі вона лише набирає обертів, переважно в контексті вивчення психічного здоров'я.

Термін «резильєнтність» походить від англійського «resilience», який спочатку використовувався в механіці для позначення здатності матеріалу повертатися до первісної форми після деформації. У психології обидва терміни позначають здатність людини або системи адаптуватися до стресу та відновлюватися після нього. Водночас «резильєнтність» як україномовний відповідник враховує національні особливості психологічного підходу та культурного контексту. Вітчизняні дослідники наголошують на важливості швидкого

відновлення після життєвих труднощів як ключової складової психічного здоров'я (Савчин, Федорчук & Гапоненко, 2023).

Історія вивчення резильєнтності в психології бере початок із середини ХХ століття. Саме відтоді науковці почали обґрунтовувати актуальність цього феномену та формувати теоретичні засади його дослідження. Вперше термін «резильєнтність» як характеристику особистості було введено в психологічний обіг Jack і Jeanne Block, а подальший розвиток концепції пов'язаний із роботами Werner & Smith (1992).

За останні два десятиліття кількість наукових публікацій, присвячених резильєнтності, істотно зросла. Це свідчить про зростаючий інтерес до феномену в умовах глобальної нестабільності, соціальних криз і зростання потреби в підтримці психічного здоров'я. Як зазначає Грішин (2021), в умовах війни в Україні психологічна стійкість набуває виняткового значення як ресурс виживання, адаптації та збереження ментального добробуту. Проте зростання інтересу до теми призвело до появи різноманітних інтерпретацій поняття «резильєнтність», а також до розбіжностей у теоретичних підходах і наукових висновках. Це засвідчує потребу в чіткому окресленні понятійного апарату та уніфікації термінології в межах психологічної науки.

Попри те, що поняття «психологічна стійкість» і «резильєнтність» часто вживаються як синоніми, вчені все ж розрізняють ці терміни. Зокрема, Лазос & Хамініч вказують, що резильєнтність є ширшим поняттям, яке охоплює не лише стійкість до стресу, а й здатність підтримувати життєздатність у складних умовах, хоча і не є її прямим синонімом (Хамініч, 2016, с. 163).

У словнику Американської асоціації психологів (American Psychological Association, 2014) резильєнтність визначається як процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Проте, це визначення не охоплює всю складність феномену, адже резильєнтність залежить від багатьох біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників, які взаємодіють і формують реакцію людини на стресові події.

Згідно з підходом Хелерстейна, резильєнтність має дві ключові складові: фізичну та психологічну. Фізична складова охоплює стійкість до стресу, толерантність до фізичних навантажень і здатність організму до відновлення. Психологічна ж включає етапи соціалізації, формування соціальних зв'язків, здатність до відновлення після труднощів, а також пошук нових життєвих орієнтирів і сенсів у складних обставинах. До неї також належать освоєння психологічних технік, підвищення рівня освіти та розвиток навичок саморегуляції, що сприяють ефективному подоланню наслідків стресу (Bolton, 2013: 77).

McEwen & Boyd (2017) пропонують мультипарадигмальний підхід до розуміння резильєнтності, розглядаючи її як:

- стабільну особистісну рису або мінливий стан; результат попереднього досвіду або процес адаптації;
- здатність, що підвищує ймовірність успішного пристосування;
- механізми (фізіологічні, психологічні, поведінкові, соціальні), які забезпечують адаптацію;
- ознаки ефективного пристосування, зокрема збереження рівноваги та здатність до відновлення.

Таким чином, резильєнтність постає як багатогранне явище, що поєднує стійкість, гнучкість і розвиток у відповідь на виклики науковцями і трактується як психічний стан, що виявляється у здатності людини раціонально розподіляти внутрішні та зовнішні ресурси в умовах стресу, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати добробут, а також сприяти особистісному зростанню після травматичних подій (Мельничук, 2024). Вона відображає наявність ефективних копінг-стратегій, які допомагають пом'якшити вплив тривалих

стресових факторів і зменшити їхнє негативне навантаження (Федорчук & Комарніцька, 2022).

Ассонов і Хаустова у своїй роботі, досліджуючи трансформацію розуміння резильєнтності у наукових колах, відзначають важливість даного поняття при вивченні адаптації людини до стресу. Резильєнтність вони описують як здатність швидко долати складні ситуації, відновлюватися після них і зберігати внутрішню рівновагу. Також вчені підкреслюють, що розвиток стресостійкості – це ключова складова цієї здатності, яка дозволяє протистояти негативним впливам зовнішнього середовища. На їхню думку, такі дослідження особливо актуальні для практичної психології, особливо в умовах соціальних і екологічних змін (Ассонов & Хаустова, 2019:155-165).

Сьогодні поняття резильєнтності досліджують у різних наукових галузях, зокрема в екології, біології, медицині та психології. Як зазначають Чернобровкіна і Чернобровкін (2021), у фізиці цей термін означає здатність твердих тіл повертатися до своєї первинної форми після дії зовнішнього механічного впливу, наприклад, стиснення. У сфері екології резильєнтність трактується як здатність екосистем стійко реагувати на зовнішні впливи – зокрема, природні лиха чи наслідки техногенних факторів. У контексті інженерії цей термін використовується для опису спроможності конструкцій витримувати навантаження, не втрачаючи функціональності (Chernobrovkina & Chernobrovkin, 2021).

У психологічному контексті поняття резильєнтності розглядається передусім як здатність індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. На думку зарубіжних дослідників (Clarke & Nicholson, 2010; Morel, 2021), резильєнтність – це навичка, яку можна розвивати. Українська вчена Чиханцова (2022) акцентує увагу на важливості переоцінки власного сприйняття ситуацій, зазначаючи, що визначальним є не сам факт події, а її інтерпретація. Розв’язання проблем – ключовий чинник формування психологічної стійкості. Уникнення труднощів, навпаки, ускладнює здатність людини впоратися з майбутніми життєвими викликами. Саме практичний життєвий досвід, з усіма його випробуваннями, формує підґрунтя резильєнтності, а чим він багатший – тим більшої впевненості набуває людина у складних життєвих обставинах.

Отже, у психологічній площині резильєнтність розглядається як сукупність особистісних якостей, що забезпечують здатність індивіда ефективно реагувати на життєві труднощі та стресові події. За висновками Пирожкова, Божка та Хамітова (2021: с. 76), ця властивість надає адаптивної гнучкості не лише окремій людині, а й соціальним групам або суспільству загалом, сприяючи пошуку конструктивних шляхів виходу навіть з найскладніших ситуацій.

Здійснюючи теоретико-методологічний аналіз, Хамініч підкреслює, що резильєнтність має біопсихосоціальну природу, охоплюючи досвід, пов’язаний із внутрішніми переживаннями, міжособистісними стосунками та соціальним контекстом. Ця якість формується поступово, як результат багатоетапного розвитку особистості. Автор акцентує увагу на тому, що здатність до відновлення після дії негативних чинників є ключовим проявом резильєнтності. Залежно від наукового підходу, вона може розглядатися як стабільна особистісна риса або як динамічний процес, що відіграє визначальну роль у формуванні посттравматичного зростання (Хамініч, 2016: 161).

У дослідженні Гладуна, Курило, Шушпанова, Аксенової та Позняка резильєнтність постає як комплексна властивість, що відображає здатність індивідів і соціальних систем адаптуватися до критичних обставин, зберігаючи при цьому функціональність і структурну цілісність. У межах стресостійкості автори трактують її як внутрішній ресурс, який не тільки сприяє протидії руйнівному впливу стресу, а й забезпечує оновлення особистості через формування нових моделей адаптивної поведінки. До ключових компонентів резильєнтності дослідники відносять психологічну гнучкість, здатність до саморегуляції та соціальну підтримку – саме ці чинники визначають ефективність реагування навіть у затяжних кризових умовах (Гладун, 2024: 46-49).

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

У своїй праці Савчин, Федорчук & Гапоненко аналізують резильєнтність як ключовий ресурс відновлення особистості в умовах життєвих випробувань. Науковці підкреслюють, що ця властивість забезпечує здатність ефективно долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях. Дослідники наголошують на важливості розвитку резильєнтності задля підвищення адаптаційного потенціалу особистості та зміцнення її внутрішніх ресурсів (Савчин, Федорчук & Гапоненко, 2023: 453). Водночас, у праці Федорчук і Комарніцької акцентується увага на психологічному забезпеченні резильєнтності вже на рівні суспільства. Це особливо актуально в умовах постійного стресового тиску, що становить виклик для фахівців у галузі соціально-психологічної допомоги та потребує впровадження цільових освітніх програм (Федорчук & Комарніцька, 2022: 78–85). Узагальнені наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність» подані в табл. 1.

Таблиця 1

Основні наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність»

Автори	Трактування резильєнтності	Галузь / підхід
Connor & Davidson (2003), Fletcher & Sarkar (2013), Luthar et al. (2000)	Особистісні риси, які забезпечують адаптацію	Зарубіжна психологія
Хеллерстейн, Bolton (2013)	Резильєнтність як багатовимірне явище включає фізичний (витривалість) та психологічний (соціальні зв'язки, відновлення, переосмислення) компоненти	Біопсихологічний підхід
APA (2014), Southwick et al. (2014)	Резильєнтність – успішна адаптація до труднощів; залежить від багатьох чинників	Клінічна психологія, нейропсихологія
Лазос, Хамініч (2016)	Резильєнтність широке поняття, охоплює здатність підтримувати життєздатність у складних умовах	Теоретико-методологічний підхід
McEwen & Boyd (2017)	Резильєнтність як риса, стан, процес або результат адаптації	Мультипарадигмальний підхід
Ассонов & Хаустова (2019)	Швидке відновлення після труднощів, розвиток стресостійкості	Еволюція наукового поняття
Chernobrovkina & Chernobrovkin (2021)	У міждисциплінарному аспекті: у фізиці, біології, екології, інженерії	Міждисциплінарний підхід
Пирожков, Божок & Хамітов (2021)	Резильєнтність як механізм національної адаптації до гібридних загроз	Соціальна психологія, безпека
Божок, Цюман (2022)	Резильєнтність ототожнюють із психологічною стійкістю	Загальна психологія
Савчин, Федорчук, Гапоненко (2023)	Резильєнтність як ресурс для збереження психічної рівноваги	Психотерапія, психосоціальна робота
Мельничук (2024), Федорчук & Комарніцька (2022)	Здатність розподіляти ресурси, зберігати рівновагу, використовувати копінг-стратегії	Практична психологія, психогігієна
Гладун, Курило та ін. (2024)	Інтегральна здатність особистості та систем зберігати функціональність	Демографія, соціальна психологія

Таким чином, аналіз провідних наукових підходів до поняття «резильєнтність» демонструє його багатовимірну природу. Від психологічної стійкості індивіда до колективної здатності систем підтримувати функціональність в умовах стресу – резильєнтність постає як динамічний процес, риса та ресурс. Її міждисциплінарний характер охоплює біологічні, психологічні, соціальні, культурні та інженерні аспекти. Це підтверджує актуальність комплексного підходу до вивчення та формування резильєнтності як ключового чинника адаптації в умовах сучасних викликів

У дослідженні Lazos & Kredentser (2021) проаналізовано резильєнтність психотерапевтів крізь призму взаємозв'язку між їхніми особистісними та професійними характеристиками, що дозволяє глибше зрозуміти чинники, які впливають на психологічну стійкість у цій професійній групі. Натомість Mitansha, Wilkinson & Potangaroa (2023) здійснили експлораторне дослідження, присвячене впливу індивідуальної резильєнтності на організаційну стійкість, акцентуючи на значущості особистісних ресурсів працівників для здатності організацій адаптуватися та відновлюватися в умовах кризи. Таким чином, обидва дослідження висвітлюють різні рівні прояву резильєнтності – індивідуальний та організаційний – і підкреслюють її системний характер.

У межах біопсихосоціальної моделі, яку пропонує Лазос (2018), резильєнтність постає як багатовимірне явище, що формується під впливом взаємодії особистісних рис, соціального оточення та суспільного контексту. Такий підхід узгоджується з позицією Д. Хеллерстейна & Bolton (2013), які акцентують на поєднанні фізичних і психологічних компонентів. Водночас Лазос підкреслює не лише здатність до адаптації, а й відновлення після дії травмувальних чинників, що зближує її погляд із позицією АРА (2014) щодо можливості зростання після кризи. У її інтерпретації резильєнтність може бути як стабільною особистісною рисою, так і процесом, що змінюється в часі – що цілком корелює з мультипарадигмальним підходом McEwen & Boyd (2017). Таким чином, її концепція інтегрує динамічність, контекстуальність і розвитковий потенціал цього феномену.

Феномен резильєнтності дедалі частіше розглядається не лише на рівні індивіда, а й у ширшому системному контексті, що охоплює соціальні, організаційні та інституційні структури (Gerschberger, Ellis & Gerschberger, 2023). У зв'язку з цим організаційна психологія приділяє значну увагу вивченню механізмів резильєнтності в умовах глобальної нестабільності. Сучасні організації стикаються з масштабними викликами – геополітичною напруженістю, технологічними проривами, демографічними зрушеннями та процесами деглобалізації. Malik і Garg (2018), посилаючись на Едріана Лайти, керівника компанії Accenture, підкреслюють, що резильєнтність у професійному середовищі варто розглядати як поєднання гнучкості, адаптивності та цілеспрямованості – якості, що можуть стати новими критеріями кар'єрного зростання.

Український контекст додає до загальносвітових викликів низку специфічних чинників, зумовлених війною: зростання інфляції, перебої в енергозабезпеченні, масштабна трудова міграція, дефіцит кваліфікованого персоналу та погіршення психологічного стану працівників (Карамушка, Креденцер, Терещенко та ін., 2024). За таких умов здатність організації до адаптації, гнучкості та відновлення стає критично важливою для її виживання та сталого розвитку. Формування й підтримка організаційної резильєнтності в умовах високої турбулентності виступає ключовим інструментом стабілізації та забезпечення ефективного функціонування компаній.

У контексті українських реалій дослідження організаційної резильєнтності залишаються ще недостатньо розвиненими. Водночас з'являються окремі праці, що аналізують економічні та структурно-організаційні виміри цього феномену (Лігоненко & Андрійчук, 2023), а також вивчають особистісну резильєнтність у професійному середовищі (Lazos & Kredentser, 2021; Кокун, Клименко, Корніяка та ін., 2021). Зокрема, Лігоненко та Андрійчук (2023) зазначають, що кількість наукових публікацій, присвячених вивченню

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

резильєнтності соціально-економічних систем, демонструє стабільну тенденцію до зростання. У свою чергу, Креденцер (2024) розглядає резильєнтність у межах організаційної психології на трьох рівнях – індивідуальному, командному та організаційному. У кожному з них вона проявляється як здатність ефективно адаптуватися до змін, протистояти викликам і трансформувати кризовий досвід у ресурс для подальшого розвитку. Найчастіше активізація цих ресурсів відбувається саме в умовах нестабільності або кризи.

Варто також звернути увагу і на чинники, що негативно впливають на формування резильєнтності. До них належать як зовнішні соціальні обставини, так і внутрішні психологічні труднощі. Серед перших дослідники виокремлюють складні умови життя: збройні конфлікти, екологічні катастрофи, вимушене переміщення, злидні, алкоголізм або наркозалежність у родині, а також обмежений доступ до систем соціального захисту й охорони здоров'я (Савчин, Федорчук & Гапоненко, 2023). Психологічні бар'єри, що ускладнюють розвиток внутрішньої стійкості, включають наслідки психологічної травматизації, досвід насильства, відсутність підтримки з боку оточення та неможливість захиститися від негативного соціального впливу.

Під час розробки програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, важливо враховувати потребу в осмисленні громадянських і культурних орієнтирів, а також формування особистісних навичок, що сприяють самостійному вибудовуванню адаптивної поведінки в умовах кризи. До таких навичок належать уміння підтримувати позитивний настрій, регулювати емоційний стан, відновлювати ресурси через відпочинок і релаксацію. Саме ці якості створюють підґрунтя для ефективного подолання стресових ситуацій і збереження психічної рівноваги (Савчин, Федорчук & Гапоненко, 2023). У сучасній практичній психології застосовуються різноманітні методи й техніки зміцнення резильєнтності, ефективність яких значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини. Зокрема, йдеться про розвиток таких якостей, як самосвідомість, здатність до саморефлексії, саморегуляції, віра у власні сили та впевненість.

На наш погляд, ключовими чинниками формування резильєнтності є самосприйняття, саморегуляція та самоефективність. *Самосприйняття* сприяє розумінню особистістю власних реакцій на стрес, складні життєві ситуації та виокремлення своїх сильних сторін для роботи над собою. *Саморегуляція* розвиває уміння фокусуватися на своєму емоційному стані в умовах стресу та складних життєвих ситуаціях засобами різноманітних технік для активації позитивних емоцій та стимулювання вольових зусиль. Зниження психоемоційної напруги та самоконтроль емоційного стану Чиханцова (2021) розглядає як профілактику психічних і соматичних захворювань. За твердженнями вченої, потрібно змінювати не зовнішні обставини, а власні установки та звички, щоб оптимально діяти у складній життєвій ситуації. *Самоефективність* розвиває оптимістичний світогляд, навички долати кризи, віру у свої сили та можливості. Бажання створювати та змінювати є міцним підґрунтям для розвитку резильєнтності.

Відтак, резильєнтність постає як складний, динамічний і тривалий у часі процес, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи при цьому функціональність, психічну рівновагу та якість життя. У науковому дискурсі вона трактується як інтегральна особистісна компетентність, що охоплює низку психологічних якостей, які дозволяють людині витримувати тиск, долати випробування та зберігати життєздатність навіть в умовах загрози або нестабільності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного огляду встановлено, що поняття резильєнтності є багатовимірним і комплексним феноменом, який охоплює психологічні, соціальні, біологічні та культурні складові. Аналіз наукових підходів дозволив визначити, що резильєнтність розглядається як процес, особистісна риса або результат адаптації до складних життєвих обставин, травматичних подій і стресових ситуацій.

Різноманіття трактувань підкреслює необхідність інтегративного та системного підходу до вивчення цього явища в межах психології, соціології, медицини та суміжних наук. Проаналізовані теоретичні моделі демонструють, що розвиток резильєнтності відбувається у взаємодії між індивідуальними особливостями, досвідом, соціальним середовищем і зовнішніми умовами. Практичне застосування цих знань є особливо актуальним у контексті тривалого стресу, військових конфліктів і кризових ситуацій.

Перспективи подальших наших досліджень полягають у вивченні чинників розвитку резильєнтності майбутніх психологів у складних життєвих обставинах.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Ассонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психологічна та медико-герменевтична практика (PMGP)*, 4(4), 154-169.
- Гладун, О., Курило, І., Шушпанов, Д., Аксенова, С., & Позняк, О. (2024). Концептуальні засади дослідження демографічної резильєнтності українського суспільства. *Демографія та соціальна економіка*, (4)58, 45-64.
- Грішин, Е.О. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, (64), 65-68.
- Карамушка, Л.М., Креденцер, О.В., Терещенко, К.В., & ін. (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення* (Л. М. Карамушка, Ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 288
- Кокур, О.М., & Мельничук, Т.В. (2023). *Резильєнс-довідник: Практичний посібник для широкого використання*. Київ.
- Креденцер, О. (2024). Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3-4)(33), 124-136.
- Лазос, Г.П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 3(14), 26-64. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Лігоненко, Л.О., & Андрійчук, В.А. (2023). Резильєнтність в економічному контексті: аналіз світових трендів та перспективи наукових досліджень. *Стратегія економічного розвитку України*, 52, 16-37.
- Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»*: Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Ключек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.
- Мельничук, І.Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2(4), 82-87.
- Пирожков, С.І., Божок, Є. В., & Хамітов, Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник НАН України*, (8), 74-82.
- Савчин, М.В., Федорчук, В.М., & Гапоненко, Л. О. (2023). Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *У Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie (с. 453)*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.
- Федорчук, В.М., & Комарніцька, Л.М. (2022). *Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії* (240 с.). Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».

- Хамініч, О.М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6(2), 160-165.
- Чиханцова, О.А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73) (1), 35-40.
- Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с.
- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Bolton, K. W. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis. university of Texas at Arlington* 118 p.
- Chernobrovkina, V., & Chernobrovkin, V. (2021). The Phenomenon of Resilience in the Context of SocioEcological Approach and Discourse. *Psychology and Psychosocial Interventions*, 3, 59-66.
- Clarke, J., Nicholson, J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing. 2010
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depress. Anxiety*, 18, 76-82.
- Morel, E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke. 2021.
- Fletcher D., Sarkar M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Gerschberger, M., Ellis, S. C., & Gerschberger, M. (2023). Linking employee attributes and organizational resilience: An empirically driven model. *Journal of Business Logistics*, 44, 407-437.
- Lazos, G., Kredentser, O. (2021). Resilience of Psychotherapists and the Relationship Between Their Personal and Professional Characteristics. *American Journal of Applied Psychology*, 6, 162-172.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Malik, P., & Garg, P. (2018). Psychometric Testing of the Resilience at Work Scale Using Indian Sample. *Vikalpa*, 43(2), 77-91.
- McEwen, K., & Boyd, C. (2017). *A Measure of Team Resilience: Developing the Resilience at Work Team Scale. Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Mitansha, M., Wilkinson, S., & Potangaroa, R. (2023). Impact of Individual Resilience on Organisational Resilience: An Exploratory Study. *World Academy of Science, Engineering and Technology, Open Science Index* 204. *International Journal of Economics and Management Engineering*, 17(12), 901 - 907.
- Southwick, S.M., Bonanno, G., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). *Resilience definition, theory and challenges. European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14.

REFERENCES

- Assonov, D., & Khaustova, O. (2019) [The development of the concept of resilience in scientific literature in recent years]. *Rozvytok kontseptsii rezyliijensu v naukovii literaturi protyahom ostannikh rokiv. Psykholoichna ta medyko-hermenevtychna praktyka (PMGP)*, 4(4), 154–169.
- Hladun, O., Kurylo, I., Shushpanov, D., Aksenova, S., & Pozniak, O. (2024) [Conceptual foundations for studying demographic resilience of Ukrainian society]. *Kontseptualni zasady doslidzhennia demohrafichnoi rezyliijentnosti ukraïnskoho suspilstva. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika*, (4)(58), 45–64.

- Hrishyn, E. O. (2021). [Personal resilience: essence of the phenomenon, psychodiagnostics, and development tools]. *Rezylijentnist osobystosti: sutnist fenomena, psykhotodiahnostyka ta zasoby rozvytku. Visnyk KHNPU imeni H. S. Skovorody. Seriya: Psykholohiia*, (64), 65–68.
- Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., & in. (2024). [Technologies for ensuring the mental health and well-being of educational personnel during war and post-war recovery]. *Tekhnolohii zabezpechennia psykhychnoho zdorov'ia ta blahopoluchchia osvithnoho personalu v umovakh viiny ta pisliavoiennoho vidnovlennia* (L. M. Karamushka, Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 288 s.
- Kokun, O. M., & Melnychuk, T. V. (2023). [*Resilience handbook: Practical guide for widespread use*]. *Rezylijens-dovidnyk: Praktychniy posibnyk dlia shyrokooho vykorystannia*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2023. 25 s.
- Kredentser, O. (2024). [Key approaches to analyzing the concept of «resilience» in modern organizational psychology]. *Osnovni pidkhody do analizu poniattia "rezylijentnist" v suchasni orhanizatsiini psykholohii. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, (3–4)(33), 124–136.
- Lazos, H. P. (2018). [Resilience: conceptualization of terms, review of current research *Rezylijentnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen*]. *Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterepiia*, 3(14), 26–64.
- Lihonenko, L. O., & Andriichuk, V. A. (2023). [Resilience in the economic context: analysis of global trends and prospects for research]. *Rezylijentnist v ekonomichnomu konteksti: analiz svitovykh trendiv ta perspektyvy naukovykh doslidzhen. Stratehiia ekonomichnoho rozvytku Ukrainy*, 52, 16–37.
- Melnichuk, I. Ia. (2024). [Historical perspective of the evolution of the concept of resilience]. *Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku ta korektsii rezylijentnosti. Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 2(4), 82–87.
- Melnichuk, I. Ia. (2024). [Theoretical and methodological foundations for the development and correction of resilience]. *Istorychnyi rakurs evoliutsii kontseptsii rezylijentnosti. In Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "Tsilisnyi pidkhid u psykholohii ta sotsialni roboti"* (pp. 214–217). Kropyvnytskyi: TsDU.
- Pyrozhekov, S. I., Bozhok, Ye. V., & Khamitov, N. V. (2021). [National Resilience of a Country: Strategy and Tactics for Anticipating Hybrid Threats]. *Natsionalna stiikist (rezylijentnist) krainy: stratehiia i taktyka vyperedzhennia hibry dnykh zahroz. Visnyk NAN Ukrainy*, (8), 74–82.
- Savchyn, M. V., Fedorchuk, V. M., & Haponenko, L. O. (2023). [Resilience as a potential for personal recovery in difficult life situations]. *Rezylijentnist yak potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievykh sytuatsiakh. In Moderni aspekty vedy: XXXI. Dil mezinarodni kolektivni monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.* p. 453.
- Fedorchuk, V. M., & Komarnytska, L. M. (2022). [Psychological provision of societal resilience under constant stress]. *Psykholohichne zabezpechennia rezylijentnosti suspilstva v umovakh postijnoho stresu. In Osvitnia diialnist pratsivnykiv sotsialno-psykholohichnoi sfery: vyklyky siohodennia ta realii* (240 p.). Kamianets-Podilskyi: NRZVO "Kamianets-Podilskyi derzhavnyi instytut."
- Khaminich, O. M. (2016). [Resilience: survival, viability, or resilience?]. *Rezylijentnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezylijentnist? Naukovi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 6(2), 160–165.
- Chykhantsova, O. A. (2023). [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Rozvytok rezylijentnosti osobystosti v sytuatsiakh nevyznachenosti. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 34(73)(1), 35–40.

- Chykhantsova, O., & Hutsol, K. (2022). [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Psykhologichni osnovy rozvytku rezyljentnosti osobystosti v period pandemii COVID-19: Praktychnyi posibnyk*. Kyiv.
- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Bolton, K. W. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis*. university of Texas at Arlington 118 p.
- Chernobrovkina, V., & Chernobrovkin, V. (2021). The Phenomenon of Resilience in the Context of SocioEcological Approach and Discourse. *Psychology and Psychosocial Interventions*, 3, 59-66.
- Clarke, J., Nicholson, J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing. 2010
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depress. Anxiety*, 18, 76-82.
- Morel, E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke. 2021.
- Fletcher D., Sarkar M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Gerschberger, M., Ellis, S. C., & Gerschberger, M. (2023). Linking employee attributes and organizational resilience: An empirically driven model. *Journal of Business Logistics*, 44, 407-437.
- Lazos, G., Kredentser, O. (2021). Resilience of Psychotherapists and the Relationship Between Their Personal and Professional Characteristics. *American Journal of Applied Psychology*, 6, 162-172.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Malik, P., & Garg, P. (2018). Psychometric Testing of the Resilience at Work Scale Using Indian Sample. *Vikalpa*, 43(2), 77-91.
- McEwen, K., & Boyd, C. (2017). *A Measure of Team Resilience: Developing the Resilience at Work Team Scale*. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Mitansha, M., Wilkinson, S., & Potangaroa, R. (2023). Impact of Individual Resilience on Organisational Resilience: An Exploratory Study. *World Academy of Science, Engineering and Technology, Open Science Index 204. International Journal of Economics and Management Engineering*, 17(12), 901 - 907.
- Southwick, S.M., Bonanno, G., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). *Resilience definition, theory and challenges*. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14.

KEY APPROACHES TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON OF RESILIENCE

Olena Yurchuk

PhD candidate,

Age and Pedagogical Psychology Department,

Rivne State University of Humanities,

Rivne, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0003-4238-4305>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.441

Abstract. *The article explores resilience as a complex and dynamic process of personality adaptation to stressful and crisis situations, and its significance for maintaining mental health, social cohesion, and the capacity for recovery—both at the level of individual citizens and society*

as a whole. It analyzes major theoretical approaches to defining resilience in foreign and Ukrainian psychology and highlights its interpretation as a personal trait, adaptive process, or outcome. A specific line of research has been refined, focusing on the methodology for measuring resilience and its components. The study emphasizes the biopsychosocial nature of resilience and its importance at both individual and organizational levels, particularly in wartime Ukraine. Key internal and external factors that hinder or promote resilience development are identified, and practical strategies for fostering resilience through training and psychological support are outlined. The need for interdisciplinary research and integrated programs aimed at mental health support is substantiated.

Key words: *resilience, psychological adaptation, stress tolerance, emotional regulation, psychological support, psychological resilience*

Стаття надійшла до редакції 12.05.2025 р.