

**Москаленко О. В.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»***ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ****PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A CONDITION FOR SUPPORTING  
PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH**

В статті розкрито сутність психологічної резильєнтності як важливої умови для збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості. Визначено, що психологічне здоров'я є складним, багатовимірним, динамічним конструктом, що визначається наявністю певних особистісних характеристик, що виявляються через стресостійкість, соціальну адаптацію особистості, прагнення до розвитку. Психологічно здорова особистість характеризується життєстійкістю – здатністю приймати активну участь у власному житті, розвиненим контролем та готовністю до ризику. Компоненти життєстійкості об'єднані у два блоки здібностей. Загальні здібності характеризують базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, сенс і відповідальність. Спеціальні здібності характеризують навички взаємодії з людьми та навички подолання різних типів складних ситуацій. Життєстійкість виявляється через адаптаційні можливості особистості. В цьому сенсі вона близька до поняття резильєнтність, хоча ці поняття не є тотожними. Резильєнтність особистості може розглядатися як сукупність певних якостей, що сприяють відновленню, так і як власне процес відновлення, як адаптаційний механізм. Факторами резильєнтності є: ефективний підтримка в дитинстві, доброзичливі стосунки з дорослими у дитинстві, вміння налагоджувати ефективну взаємодію з близькими, друзями, навички розв'язання конфліктних ситуацій, інтелектуальний розвиток, оптимізм, емоційний інтелект, самоконтроль та саморегуляція, прогностичні здібності, мотивація успіху, ефективні моделі поведінки в складних ситуаціях, адекватна самооцінка. Резильєнтність особистості виражається через інтеграцією особливостей когнітивної, афективної та поведінкової сфери, що характеризуються певними знаннями та способами мислення, широким спектром емоційного реагування, наявністю ресурсів та варіантів копінг-стратегій.

**Ключові слова:** психологічна резильєнтність, психологічне здоров'я, життєстійкість, відновлення, гнучкість, стресостійкість, копінг-стратегії.

The article describes psychological resilience as an important condition for preserving and maintaining the psychological health of an personality. Psychological health is a complex, multidimensional, dynamic construct that is determined by the presence of certain personal characteristics that are manifested through stress resistance, social adaptation of the individual, and the desire for development. A psychologically healthy person has hardiness – the ability to take an active part in one's own life, developed control and readiness to take risks. The components of hardiness are combined into two blocks of abilities. General abilities characterize basic personal attitudes, intelligence, self-awareness, meaning and responsibility. Special abilities characterize the skills of interaction with people and the ability to overcome various types of difficult situations.

Hardiness shows the adaptive capabilities of the individual. Hardiness is similar to the concept of resilience, although these concepts are not identical. Resilience of the individual is considered as a set of certain qualities that contribute to recovery, and as a recovery process itself, as a mechanism of adaptation. Factors of resilience are: effective support in childhood, benevolent relationships with adults in childhood, the ability to establish effective interaction with loved ones, friends, conflict resolution skills, intellectual development, optimism, emotional intelligence, self-control and self-regulation, prognostic abilities, motivation for success, effective models of behavior in difficult situations, adequate assessment of oneself and one's own capabilities and skills.

The resilience of the individual is expressed through the integration of features of the cognitive, affective and behavioral spheres, characterized by certain knowledge and ways of thinking, a wide range of emotional responses, the availability of resources and options for coping.

**Key words:** psychological resiliens, psychological health, hardiness, recovery, flexibility, stress resistance, coping.

**Вступ.** Сучасні науковці дедалі частіше фокусують увагу на проблемі психологічного здоров'я особистості та механізмах адаптації до складних життєвих умов. Це закономірне явище обумовлене стрімким збільшенням кількості дестабілізуючих факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя людини. Біологічні загрози, надзвичайні, екстремальні ситуації, воєнні дії тощо є потужними стресогенними чинниками. Саме тому вивчення особливостей формування, підтримки та розвитку психологічної стійкості, витривалості та

здатності до відновлення є актуальним питанням для психологів-теоретиків та практиків.

**Аналіз остовних досліджень і публікацій** показує, що феномен резильєнтності та основні теоретичні концепції резильєнтності досліджувалися, насамперед, зарубіжними науковцями, такими як А. Master, К. Connor, J. Davidson, R. Newman, G. Bonanno, D. Coutu. Фундаментальні емпіричні дослідження здійснено S. Southwick, D. Charney. Розроблено моделі резильєнтності: К. Bolton –процесуальна модель, А. Master запропонував багатовимірну

модель резильєнтності, модель соціальної резильєнтності визначив Е. Міллер-Карас. Вітчизняні науковці, такі як Афузова Г., Гандзілевська Г., Гонтар Ю., Гніда Т., Кротенко В., Лазос .Г, Найдьонова Г., Паскевська Ю., Романчук О., Руденко О., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Шевченко О. та ін. визначали структурні компоненти резильєнтності, розглядали фактори, що сприяють формуванню резильєнтності. Не зважаючи на значну кількість досліджень, присвячених даному питанню, розкриття феномену резильєнтності та вивчення значення психологічної резильєнтності для підтримки психологічного здоров'я залишається актуальним.

**Метою статті** є дослідження сутності, особливостей формування та розвитку психологічної резильєнтності як умови підтримки психологічного здоров'я особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проблеми збереження та підтримка психологічного здоров'я особистості варто розпочати з визначення феномену психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я розглядають як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [9]. Психологічне здоров'я є сукупністю особистісних характеристик, що є передумовою стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації. Воно представляє собою складний, багатовимірний, динамічний конструкт. Психологічно здорові люди прагнуть до особистісного розвитку, їх життя осмислене і підлягає контролю, вони перебувають у різноманітних і врівноважених стосунках з оточуючими [1].

Ще представники гуманістичної психології Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу розглядали показники психологічного здоров'я людини та визначили образ психологічно зрілої, самоактуалізованої, повноцінно функціонуючої, автономної особистості яка відкрита до нового досвіду, здатна протистояти труднощам та усвідомлює свої можливості.

Отже, психологічне здоров'я – це інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії з середовищем та самореалізації [1].

Оскільки реалії життя сучасної людини досить динамічні та, на жаль, сповнені стресами на невідзначеність, на перший план виступають ті психологічні характеристики та можливості, що допомагають особистості підтримувати певний стан балансу, продовжувати повноцінно функціонувати в різних сферах життя, протистояти життєвим труднощам та відновлюватися. На нашу думку, таким механізмом є резильєнтність особистості.

Оскільки термін «резильєнтність» запозичено з природничих наук, зокрема з фізики, де він позначає здатність тіла до опору, до відновлення форми після тиску, то в психології тлумачення терміну здійснено за аналогією. В найбільш загальному вигляді, резильєнтність розглядають як здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов, а також здатність людини

або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [3]. Єдиного підходу до визначення резильєнтності в психологічній літературі досі не існує і даний феномен визначають через сукупність якостей, особистісних рис або розглядають резильєнтність як процес, як адаптаційний механізм, що спрацьовує в умовах стресу, невизначеності, емоційної напруженості тощо.

Так, G. Bonanno сутність резильєнтності розкриває через можливості людини, яка пережила травмуючу ситуацію, утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [10]. Тобто, це така риса або комплекс рис особистості, які підвищують здатність витримувати несприятливі умови, пом'якшувати наслідки стресу та адаптуватися до нових умов з найменшими втратами для психологічного здоров'я [12]. D. Hellerstein розглядає різні сторони резильєнтності – фізичну та психологічну. Фізична резильєнтність виражається через стресостійкість та толерантність, а психологічна – характеризує рівень розвитку та підтримки соціальних контактів, пошук сенсу у складних ситуаціях, здатність до самоосвіти та саморозвитку, що сприяють та пришвидшують подолання негативних наслідків стресових подій [2]. На думку D. Coult, резильєнтні люди, зазвичай, демонструють такі розвинені характеристики, як стійке прийняття реальності, здатність до імпровізації, глибоку, підкріплену міцними цінностями, віру в те, що життя має сенс [7].

В даному розумінні резильєнтність тісно пов'язана із поняттям життєстійкості («hardiness»), хоча не варто ототожнювати їх. Автори теорії життєстійкості С. Мадді та С. Кобейс, розглядають її як особливу інтегральну здатність, що сприяє успішній адаптації особистості та полегшує визнання людиною своїх реальних можливостей і прийняття нею власної вразливості. Основні компоненти життєстійкості об'єднані у два блоки здібностей – загальні та спеціальні. Блок загальних здібностей містить базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, сенс і відповідальність, а блок спеціальних здібностей включає навички взаємодії з людьми та навички подолання різних типів складних ситуацій [13]. Важливою складовою життєстійкості та обов'язковою умовою її формування, на думку дослідників, є активність особистості. Саме процес усвідомлення важливості власної активності призводить до відчуття контролю та розуміння здатності людини впливати на власне життя та змінювати його, зважаючи на актуальну ситуацію.

Структуру життєстійкості, за твердженням науковців, утворюють такі компоненти, як: залученість, контроль і прийняття ризику.

Відчуття залученості якісно впливає на задоволення людиною власною діяльністю. Через максимальну включеність в робочий процес та активну позицію особистість розкриває для себе нові можливості, що допомагає більш успішно долати стресові ситуації.

Контроль, як компонент життєстійкості виступає певною установкою на прояв життєвої активності.

Особистість відчуває самостійність, відповідальність за власні дії та авторський вплив на результат подій свого життя.

Прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що будь-які події позитивно впливають на її особистісний розвиток та збагачують корисним досвідом.

Зважаючи на структурні компоненти життєстійкості, резильєнтність не варто розглядати як тотожний феномен. Підтвердженням цьому є виокремлені Ю. Паскевською складові резильєнтності:

- 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіюгу;
- 5) соціальна компетентність [4].

Більш узагальнену структурну схему резильєнтності запропонували Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г. Вона включає три компоненти:

- когнітивний компонент, який виявляється через такі складові як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення;
- емоційний компонент, який передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію;
- поведінковий компонент, який виявляється через пошукову активність, просоціальну поведінку.

В свою чергу, в результаті взаємодії усіх компонентів формуються усвідомлені стратегії подолання складних життєвих ситуацій – продуктивні копіюг-стратегії [5]. Інші дослідники, О. Руденко та Ю. Гонтар, досліджуючи особливості структури резильєнтності, визначають, що це резервуар здібностей та факторів, які забезпечують адаптивне функціонування особистості у різних ситуаціях та умовах. В рамках мультисистемної моделі працюють такі системи:

- 1) внутрішній резильєнс, що включає здоров'я та пов'язані зі здоров'ям фактори;
- 2) навички, знання та цілі, які дозволяють людині реагувати на негативні ситуації та потреби;
- 3) зовнішній резильєнс, що включає в себе соціально-екологічні фактори.

У рамках даної моделі резильєнс не залежить від наявності негараздів або стресових факторів. Негативні події діють як тригери, що порушують джерела внутрішнього та зовнішнього резильєнсу, активізуючи здатність адаптуватися. Індивідуальний резильєнс визначається здатністю узгоджувати потреби на основі власних ресурсів [6; 7].

Щодо умов формування резильєнтних якостей, дослідниками К. Bolton, G. Richardson, A. Masten, Г. Лазос та ін. виокремлено ряд захисних факторів які «служать буфером перед обличчям життєвих негараздів» для різних вікових груп:

- для дітей такими характеристиками є: вміння опанувати свої почуття, «легкий характер», особистісна ефективність, планування, теплі стосунки з дорослими, самодисципліна, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, гумор, здатність сприймати і інтегрувати різний досвід

у позитивному чи конструктивному ключі, застосування проактивних підходів до вирішення проблем, позитивність і добродушність як риси характеру;

- для дорослих: життєстійкість, гумор, ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій: планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, уникнення мисленевої жуйки, оптимізм, віра, мудрість, сила духу;
- для літніх людей: наполегливість; впевненість у собі, у власних силах; наповнене сенсом життя, незворушність, прийняття екзистенційної самотності; незалежність; соціальні зв'язки і стосунки; прийняття себе, власного досвіду [3; 14; 15].

Як зазначено вище, резильєнтність може розглядатися також як динамічний процес адаптації, подолання стресу та неприємностей із збереженням здатності до нормального психологічного та фізіологічного функціонування [2]. Легкій адаптації сприяє набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда [12]. Також процес резильєнтності передбачає успішне подолання несприятливих наслідків після пережитих негараздів, що включає раціоналізацію можливих ризиків та вибір більш сприятливого, оптимального вектору життя.

Зважаючи на це, Г. Лазос [3], стверджує, що процес резильєнтності передбачає:

- контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості;
- в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки.

Отже, процес подолання складних ситуацій, пошук нових можливостей стимулює розвиток, збагачення та підсилення резильєнтних якостей.

Резильєнтність також розглядається як захисний механізм пристосування до змінених умов існування. За матеріалами Американської психологічної асоціації, опублікованими в 2010 році, резильєнтність виявляється через успішність адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу.

В результаті проведеного комплексного аналізу досліджень резильєнтності визначено основні фактори резильєнтності та досяжні стани [3; 12; 14; 15].

Факторами резильєнтності є: ефективний холдинг у дитинстві, тісні, довірливі стосунки з дорослими у дитинстві, наявність друзів, романтичних партнерів, навички розв'язання різноманітних проблем, інтелектуальний розвиток, оптимізм, само ефективність, емоційний інтелект, самоконтроль та саморегуляція, вміння прогнозувати та планувати, мотивація успіху, ефективні моделі поведінки в проблемних ситуаціях, адекватна, достатньо висока самооцінка, ефективність у взаємодії з колегами, сусідами тощо.

Наявність більшості зазначених умов життя особистості призводить до розвиненої резильєнтності

у вигляді адаптивності до мінливих обставин життя, розвинутої стресостійкості, психологічного благополуччя та успішності у провідній діяльності [2].

Важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах є розуміння доступних шляхів розвитку резильєнтності. Усвідомлення своїх можливостей, вміння поповнювати ресурси, розвиток навичок швидкого відновлення є надзвичайно важливими в умовах війни.

Рівень розвитку резильєнтності залежить від ряду факторів, таких як особливості нервової системи, стосунки з рідними та близькими, особливості виховання, тип сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого та ін. Але, навички відновлення, гнучкості та пружності в складних життєвих умовах можна розвивати.

Основними рекомендаціями, що сприяють розвитку резильєнтності є:

- Наявність чіткої ціннісної ієрархії, розуміння своїх цілей, орієнтація на власні цінності та планування життя відповідно до визначеного вектору;
- Вміння зосереджувати увагу та максимально «бути включеним» в життя, не відволікатися на сторонні, другорядні подразники;
- Усвідомлення власних можливостей та їх межі;
- Оволодіння техніками швидкого заспокоєння та стабілізації, які спираються на відчуття, дихання, візуалізацію тощо;
- Намагатися не уникати проблем, а зустрічатися з ними та шукати прийнятні варіанти, рухатися

покроково до вирішення складних ситуацій та досягнення результату;

– Турбуватися про фізичне здоров'я. Повноцінне харчування, відпочинок є важливою умовою відновлення.

– Навчання технік усвідомлення, майндфулнес, медитації є корисними стабілізуючими навичками.

– Розвиток та підтримка соціальних контактів, спілкування з людьми які розуміють, люблять, підтримують та вміють вислухати [8].

**Висновки.** Таким чином, формування та розвиток резильєнтності, як можливості протистояти життєвим труднощам, відновлюватися після стресових ситуацій, знаходити сили та натхнення рухатися далі, спираючись на власні ресурси є ключовою навичкою і потребою сучасної людини.

Резильєнтність особистості підвищується за рахунок розвитку когнітивного компоненту, через набуття нових знань, усвідомлення своїх можливостей; афективного компоненту, через розвиток емоційного інтелекту; поведінкового компоненту – через навички соціальної взаємодії, продуктивні копінг-стратегії. Розвинена резильєнтність є важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистості, фактором формування психологічного благополуччя та здатністю протистояти життєвим труднощам та швидко відновлюватися в складних життєвих умовах.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні та розробці практичних рекомендацій та технік щодо розвитку резильєнтності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 64. 2021. С. 62–81.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогольська І. О., 2018. С. 26–64.
4. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 8(1), 2022. С. 110–119.
5. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдюнова ; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
6. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 33 (72). № 2. 2022. С. 73–78.
7. Савчин М. В., Федорчук В.М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 c. 302–316.*
8. Як захистити своє ментальне здоров'я в умовах постійного стресу. Електронний ресурс. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/yak-zahystyty-svoje-mentalne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu/>
9. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*, № 2, 2015. С. 106–113.
10. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59.1. 2004. P. 20–28.
11. Coutu, D. L. How resilience works. *Harvard business review*, 80.5. 2002. P. 46-56.
12. Jenny J.W.Liu, MaureenReed, Kenneth P.Fung. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*. 2020. Vol. 6, № 9. P. 1–7.
13. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6). 2009. P.566–77.
14. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 2002. P. 88.
15. Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 2002. P. 307–321.