УДК 159.9:316.6:316.77:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.25

Чернякова О. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії
Київського університету інтелектуальної власності та права,
доцент кафедри міждисциплінарних соціально-гуманітарних студій
ТОВ «Технічний Університет «Метінвест Політехніка»
ORCID: 0000-0002-0384-4829

Тищенко О. І.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії
Київського університету інтелектуальної власності та права
ORCID: 0000-003-4715-7235

Палій А. М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії
Київського університету інтелектуальної власності та права
ORCID: 0009-0002-8959-3983

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЧЕРЕЗ КОМУНІКАЦІЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RESILIENCE DEVELOPMENT THROUGH COMMUNICATION IN WARTIME

Статтю присвячено теоретичному аналізу соціально-психологічних аспектів формування резильєнтності через комунікацію в умовах війни. Актуальність дослідження викликана необхідністю поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми адаптації особистості до тривалого впливу воєнних стресорів та обґрунтуванням ролі комунікативної взаємодії у розвитку внутрішніх і соціальних ресурсів людини. У роботі послідовно розкрито взаємозв'язок понять «стрес», «стресостійкість» і «резильєнтність», здійснено аналіз сучасних наукових підходів до їх трактування та визначено особливості співвідношення зазначених категорій. Показано, що сучасне розуміння резильєнтності виходить за межі її трактування як індивідуальної властивості, натомість її розглядають як динамічний процес, що формується під впливом особистісних і соціально-психологічних чинників. Особливу увагу приділено обґрунтуванню комунікації як одного з ключових механізмів формування резильєнтності в умовах війни. Доведено, що комунікативна взаємодія сприяє розвитку довіри, підтримці соціальної згуртованості, актуалізації особистісних ресурсів, спільному осмисленню кризового досвіду та відновленню відчуття психологічної безпеки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило обґрунтувати положення, відповідно до якого комунікацію доцільно розглядати не лише як чинник соціальної взаємодії, а як соціально-психологічний механізм формування резильєнтності, що поєднує індивідуальні можливості особистості з ресурсами соціального середовища та забезпечує її здатність до адаптації, відновлення й подальшого розвитку в умовах воєнних викликів. Одержані результати розширюють теоретичні уявлення про соціально-психологічну природу резильєнтності та можуть бути використані як концептуальне підґрунтя для подальших досліджень і вдосконалення практик психологічної та соціальної підтримки населення в умовах війни.

Ключові слова: резильєнтність, комунікація, стресостійкість, соціально-психологічні аспекти, умови війни.

The article is devoted to a theoretical analysis of the socio-psychological aspects of resilience formation through communication under wartime conditions. The relevance of the study is determined by the need to deepen the scientific understanding of the psychological mechanisms underlying individual adaptation to the prolonged impact of war-related stressors and to substantiate the role of communicative interaction in the development of personal and social resources. The paper consistently examines the relationship between the concepts of stress, stress resistance, and resilience, analyzes contemporary scientific approaches to their interpretation, and identifies the distinctive features of these categories. It is demonstrated that the modern understanding of resilience extends beyond its interpretation as an individual trait, considering it instead as a dynamic process shaped by personal and socio-psychological factors. Particular attention is paid to substantiating communication as one of the key mechanisms of resilience formation under wartime conditions. It is argued that communicative interaction contributes to the development of trust, the maintenance of social cohesion, the activation of personal resources, the shared interpretation of crisis experience, and the restoration of a sense of psychological security. The generalization of the results of the theoretical analysis made it possible to substantiate the proposition that communication should be regarded not only as a factor of social interaction but also as a socio-psychological mechanism of resilience formation that integrates individual capacities with the resources of the social environment and strengthens the ability to adapt, recover, and continue personal development in the face of wartime challenges. The findings broaden the theoretical understanding of the socio-psychological nature of resilience and may serve as a conceptual basis for further research as well as for improving psychological and social support practices for the population under wartime conditions.

Key words: resilience, communication, stress resistance, socio-psychological aspects, wartime conditions.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасні умови повномасштабної війни провокують тривалий вплив численних стресогенних чинників на психічне благополуччя особистості, що, у свою чергу, актуалізує проблему пошуку ефективних соціально-психологічних механізмів підтримки психологічної стійкості та адаптації.

За таких умов особливого значення набуває феномен резильєнтності, який дедалі частіше розглядається не лише як індивідуальна властивість, а як динамічний процес, що формується під впливом соціальної взаємодії, міжособистісної підтримки та комунікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить, що окремі аспекти сутності резильєнтності, її генези та відмежування від суміжних понять висвітлено у працях Ю. І. Стражник, Т. В. Можаровської, Л. О. Бондарчук, І. Я. Мельничук, Г. Радчук, В. Олексюк, А. Несух [6; 7; 11; 13]; питання стресу та стресостійкості розкрито у дослідженнях Ю. І. Пилипаки, В. Л. Романюка, М. М. Орос, А. В. Гал, М. Кудінової, М. М. Черпіти та співавторів [5; 9; 10; 14]; окремі механізми формування резильєнтності в освітньому, професійному та соціальному середовищах проаналізовано К. Бабак, В. Білоус, Л. Неїжпапою, О. В. Івановою, З. Ковальчук, Н. Наконечною, В. П. Мойсеюком та співавторами, М. М. Сичинською [1; 2; 3; 4; 8; 12].

Водночас недостатньо дослідженим, на нашу думку, залишається питання соціально-психологічних аспектів формування резильєнтності саме через комунікацію в умовах війни, що створює необхідність комплексного теоретичного осмислення взаємозв'язку комунікативних процесів, соціального середовища та розвитку резильєнтності особистості.

Таким чином, **мета даного дослідження** полягає у теоретичному аналізі соціально-психологічних аспектів формування резильєнтності через комунікацію в умовах війни та концептуалізації ролі комунікативної взаємодії у розвитку резильєнтності особистості.

Виклад основного матеріалу. Психологічний аналіз процесів формування резильєнтності, на нашу думку, доцільно розпочати із розгляду феномена стресу, оскільки останній виступає тим психологічним станом, у відповідь на який активізуються адаптаційні ресурси особистості.

У психологічній науці стрес традиційно розглядається як універсальна неспецифічна реакція організму на дію внутрішніх або зовнішніх чинників, які порушують звичний стан психофізіологічної рівноваги. Ю. І. Пилипака та В. Л. Романюк визначають стрес крізь призму загального адаптаційного синдрому, наголошуючи, що його розвиток є закономірною відповіддю організму на вплив факторів, які потребують мобілізації фізичних і психічних ресурсів особистості [10]. Подібний підхід дозволяє розглядати стрес не лише як негативне явище, а і як природний механізм пристосування, ефективність якого залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини.

Водночас сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що стрес не є однорідним феноменом. М. М. Орос та А. В. Гал розмежовують поняття стресу й дистресу, підкреслюючи, що перший може виконувати адаптивну функцію, тоді як дистрес виникає внаслідок надмірного або тривалого впливу стресогенних чинників, виснажуючи адаптаційні можливості особистості та негативно позначаючись на психічному здоров'ї останньої [9]. Такий підхід має принципове значення для розуміння психологічних наслідків війни, адже для більшості людей характерною є саме пролонгована дія стресових факторів, яка супроводжується накопиченням психоемоційного напруження.

Особливість сучасних воєнних реалій полягає також у тому, що стресові впливи мають не епізодичний, а системний характер. А аналіз стресу в сучасній психології дедалі частіше виходить за межі біологічного чи медичного трактування, охоплюючи когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти.

У цьому контексті заслуговує на увагу позиція М. Кудінової, яка розглядає здатність особистості ефективно протидіяти стресогенним впливам як складний інтегративний феномен, що формується під впливом комплексу психологічних, особистісних і соціальних чинників [5]. Такий підхід фактично розширює межі традиційного розуміння реакції на стрес, зміщуючи акцент із самого стресового впливу на ресурси людини, які забезпечують успішне подолання кризових ситуацій.

Схожої позиції дотримуються М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич та О. М. Джеджула, які підкреслюють, що ефективність протистояння стресовим чинникам визначається не стільки силою зовнішнього впливу, скільки рівнем сформованості внутрішніх психологічних ресурсів, здатністю до саморегуляції, гнучкістю поведінки та збереженням продуктивного функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [14]. У такому розумінні стрес постає не лише як чинник ризику, а й як своєрідний каталізатор актуалізації внутрішнього потенціалу особистості.

Отже, сучасне розуміння стресу виходить далеко за межі його трактування як виняткового негативного психічного стану. За певних умов він виконує адаптаційну функцію, однак його тривалий або надмірний вплив істотно підвищує ризик виснаження особистісних ресурсів і порушення психосоціального функціонування. Саме ця обставина актуалізує необхідність звернення до феноменів, які забезпечують успішне подолання кризових ситуацій. Першим із них виступає стресостійкість, аналіз якої дозволяє простежити еволюцію наукових уявлень про психологічні механізми адаптації та створює концептуальне підґрунтя для подальшого розгляду резильєнтності як ширшого соціально-психологічного феномену.

Розвиток наукових уявлень про психологічні наслідки стресу закономірно спровокував появу досліджень, присвячених пошуку чинників, які

забезпечують збереження ефективного функціонування особистості в умовах несприятливих життєвих обставин. Одним із таких феноменів стала стресостійкість, яка тривалий час розглядалася як ключова характеристика здатності людини протидіяти негативному впливу стресогенних чинників. На відміну від самого стресу, що відображає реакцію організму на зовнішній або внутрішній вплив, стресостійкість характеризує якість психологічного реагування особистості та її здатність підтримувати оптимальний рівень діяльності попри емоційну напругу.

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності цього поняття. М. Кудінова зазначає, що стресостійкість належить до складних інтегративних психологічних утворень, зміст яких розкривається через поєднання емоційних, когнітивних, мотиваційних і поведінкових компонентів, що забезпечують ефективне подолання несприятливих впливів середовища [5]. У такому розумінні стресостійкість не є окремою рисою особистості, а формується як результат взаємодії індивідуально-психологічних особливостей, набутого життєвого досвіду та соціального середовища.

Подібної позиції дотримуються М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич та О. М. Джеджула, які пов'язують стресостійкість із здатністю особистості зберігати психологічну рівновагу, здійснювати саморегуляцію та приймати конструктивні рішення навіть за умов значного психоемоційного навантаження [14]. Водночас дослідники підкреслюють, що вона не означає повної відсутності негативних переживань. Навпаки, емоційне напруження є природною реакцією на кризову ситуацію, тоді як стресостійкість визначає можливість людини не допустити його деструктивного впливу на власну поведінку та діяльність.

Сучасні підходи дедалі частіше пов'язують стресостійкість не лише зі здатністю витримувати несприятливі впливи, а й з ефективним використанням особистісних ресурсів, адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки.

Особливої актуальності зазначений підхід набуває в умовах війни, коли людина стикається не з поодинокими стресовими подіями, а з їхньою пролонгованою сукупністю. За таких обставин навіть високий рівень стресостійкості не завжди гарантує успішне психологічне функціонування, оскільки постійне виснаження внутрішніх ресурсів потребує їх систематичного відновлення. Вирішального значення набувають соціальні чинники, серед яких провідне місце посідають підтримуючі міжособистісні стосунки, включеність у спільноту, довіра, можливість відкритого обговорення переживань та отримання емоційної підтримки. Саме тому пояснення психологічної адаптації лише через категорію стресостійкості дедалі частіше є недостатнім.

У цьому контексті закономірною є еволюція наукової думки від вивчення стресостійкості до осмислення феномену резильєнтності. Якщо стресостійкість передусім характеризує здатність особистості витримувати несприятливі впливи без істотного порушення психічного функціонування, то резильєнтність охоплює значно ширший спектр психологічних процесів, пов'язаних із відновленням, особистісним розвитком, переосмисленням досвіду та використанням соціальних ресурсів для конструктивного подолання кризових ситуацій. Саме ця відмінність визначає доцільність подальшого аналізу резильєнтності як самостійного соціально-психологічного феномену, концептуальне значення якого істотно зросло в умовах сучасних воєнних викликів.

Упродовж останніх років поняття резильєнтності посідає центральне місце у психологічних дослідженнях, присвячених адаптації особистості до кризових життєвих обставин. Зростання наукового інтересу до цього феномену пов'язане зі зміною уявлень про психологічну адаптацію: якщо раніше увага зосереджувалася переважно на механізмах протидії стресу, то сучасні підходи розглядають кризу як простір актуалізації особистісних і соціальних ресурсів.

Ю. І. Стражник, аналізуючи генезу поняття «резильєнтність», зазначає, що зміст останнього еволюціонував від трактування як окремої особистісної риси до розуміння його як складного багаторівневого процесу, що охоплює психологічні, соціальні та поведінкові механізми успішної адаптації людини до несприятливих життєвих обставин [13]. Такий підхід відображає сучасну тенденцію відмови від статичного розуміння психологічної стійкості на користь процесуального бачення розвитку особистості.

Суттєве значення для розмежування близьких за змістом категорій мають дослідження Т. В. Можаровської та Л. О. Бондарчук, які наголошують, що резильєнтність не може бути зведена ані до стресостійкості, ані до психологічної витривалості чи адаптивності [7]. На думку дослідниць, принципова відмінність полягає у тому, що резильєнтність передбачає не лише успішне подолання кризової ситуації, а й позитивну трансформацію особистості під впливом пережитого досвіду. Таким чином, криза розглядається не винятково як джерело психологічних втрат, а і як потенційний чинник особистісного розвитку.

Подібної позиції дотримується І. Я. Мельничук, яка розглядає резильєнтність як динамічну систему психологічних ресурсів, розвиток і корекція яких є можливими протягом усього життя людини [6]. Особливої уваги заслуговує положення про те, що рівень резильєнтності не є незмінною характеристикою особистості. Він формується під впливом індивідуального досвіду, особливостей соціального середовища, характеру міжособистісної взаємодії, здатності до рефлексії та ефективного використання зовнішніх ресурсів підтримки. Такий підхід має принципове значення для психології соціальної роботи, оскільки відкриває можливості цілеспрямованого розвитку резильєнтності засобами психосоціального супроводу.

Аналіз праць Г. Радчук, В. Олексюк та А. Несух також свідчить, що сучасне розуміння резильєнтності виходить за межі індивідуально-психологічного підходу [11]. Дослідники підкреслюють, що

ефективне подолання кризових ситуацій залежить, в тому числі, від здатності особистості інтегрувати власні внутрішні ресурси із ресурсами соціального оточення. У цьому випадку психологічна стійкість формується не ізольовано, а в процесі взаємодії людини з найближчим соціальним середовищем, у якому виникають відносини підтримки, довіри, взаємної відповідальності та емоційної безпеки.

Порівняльний аналіз згаданих вище підходів дозволяє зробити висновок, що поняття «стрес», «стресостійкість» і «резильєнтність» відображають різні рівні психологічного реагування особистості на кризові обставини. Стрес характеризує реакцію людини на дію несприятливих чинників; стресостійкість визначає здатність підтримувати відносно стабільне функціонування за умов такого впливу; натомість резильєнтність описує складний процес адаптації, відновлення та подальшого розвитку особистості після пережитої кризи. Саме тому, вважаємо, що ототожнення цих понять є методологічно необґрунтованим, оскільки кожне з них відображає окремий аспект взаємодії людини з кризовою реальністю.

Особливої актуальності зазначене розмежування набуває в умовах війни. Тривале перебування у ситуації постійної невизначеності, повторювані психотравмуючі події та необхідність швидкої адаптації до змін потребують від особистості не лише здатності витримувати стресові навантаження, а й уміння відновлювати власні психологічні ресурси, зберігати смислову цілісність, підтримувати конструктивні соціальні взаємини та переосмислювати пережитий досвід. За таких умов саме резильєнтність найбільш повно відображає механізми психологічної адаптації людини, оскільки поєднує індивідуальні ресурси із потенціалом соціального середовища.

Відтак, сучасне трактування резильєнтності дає підстави розглядати її не як вроджену властивість чи виключно індивідуальну характеристику особистості, а як відкриту динамічну систему, що формується в процесі взаємодії людини із соціальним оточенням. Саме ця особливість визначає необхідність подальшого аналізу соціально-психологічних чинників її розвитку, серед яких комунікація посідає особливе місце як механізм конструювання міжособистісної підтримки, формування довіри, спільного осмислення кризового досвіду та мобілізації ресурсів психологічного відновлення.

Визнання резильєнтності як динамічного процесу закономірно актуалізує питання чинників, що забезпечують її формування та розвиток. Якщо ранні дослідження переважно акцентували увагу на індивідуально-психологічних ресурсах особистості, то сучасні наукові підходи дедалі частіше розглядають резильєнтність як результат взаємодії людини із соціальним середовищем. За такого розуміння здатність успішно долати кризові обставини визначається не лише особистісними характеристиками, а й якістю соціальних зв'язків, рівнем довіри, доступністю підтримки, особливостями комунікативної взаємодії та включеністю особистості у значущі соціальні спільноти.

Одним із перших соціально-психологічних механізмів, через який реалізується вплив соціального середовища на розвиток особистості, виступає комунікація. Вона забезпечує не лише передачу інформації, а й формування спільних сенсів, координацію взаємодії, емоційний обмін, підтримку почуття належності та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки. В умовах війни саме ці функції набувають особливої ваги, оскільки інформаційна невизначеність, соціальна ізоляція та переживання втрат істотно підвищують психологічну вразливість людини. У такій ситуації конструктивна комунікація стає засобом збереження соціальних зв'язків, що, у свою чергу, створює передумови для мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

На необхідності розвитку комунікативних компетентностей як важливої складової формування резильєнтності акцентує увагу О. В. Іванова. Дослідниця підкреслює, що ефективна комунікативна взаємодія сприяє розвитку здатності до співпраці, відкритого обговорення труднощів, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та отримання соціальної підтримки, що істотно розширює адаптаційний потенціал особистості [3]. Попри те що дослідження присвячене професійній діяльності педагога, запропоновані положення мають ширше соціально-психологічне значення, оскільки демонструють універсальний характер взаємозв'язку між комунікацією та розвитком резильєнтності.

Подібний підхід простежується і в роботі К. Бабак, яка розглядає соціально-психологічний тренінг як ефективний інструмент розвитку резильєнтності через формування soft skills [1]. Змістовний аналіз запропонованої авторкою моделі дозволяє зробити висновок, що ключовим чинником психологічних змін виступає не окремий тренінговий метод, а організована комунікативна взаємодія, у процесі якої відбуваються взаємне навчання, обмін досвідом, розвиток емпатії, формування довіри та усвідомлення власних психологічних ресурсів. У цьому випадку комунікація виконує не допоміжну, а системоутворюючу функцію, забезпечуючи умови для розвитку резильєнтності.

Важливість міжособистісної взаємодії підтверджують також результати дослідження З. Ковальчук та Н. Наконечної, присвяченого формуванню резильєнтності студентів-медиків у процесі волонтерської діяльності [4]. Аналізуючи психологічний потенціал волонтерства, авторки фактично демонструють, що розвиток резильєнтності відбувається через включення особистості у соціально значущу діяльність, яка передбачає постійну комунікацію, взаємодопомогу, співпереживання та колективне вирішення складних життєвих ситуацій. Отже, психологічний ефект волонтерської діяльності визначається не лише її змістом, а й характером соціальної взаємодії, що формується між її учасниками.

Соціально-психологічний потенціал комунікації простежується і в дослідженні М. М. Сичинської, яка розглядає прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків [12]. Хоча предметом

дослідження виступають сімейні взаємини, наведені результати переконливо свідчать, що саме якість емоційної комунікації, довіра, відкритість та стабільність міжособистісних контактів створюють основу для розвитку відчуття психологічної захищеності. Відповідно, значущими є не лише самі соціальні зв'язки, а їхній комунікативний зміст, який визначає характер психологічного впливу на особистість.

Розглядаючи резильєнтність у ширшому соціальному контексті, В. Білоус та Л. Неїжпапа обґрунтовують її значення як одного з чинників зміцнення громадянського суспільства [2]. Така постановка питання розширює традиційні межі психологічного аналізу, дозволяючи розглядати резильєнтність не лише як індивідуальний ресурс, а і як характеристику соціальної спільноти. У цьому контексті комунікація виконує інтегративну функцію, забезпечуючи формування довіри, соціальної згуртованості, колективної відповідальності та готовності до взаємної підтримки, без яких неможливе функціонування стійких суспільних інституцій у кризових умовах.

Подальший розвиток зазначених положень простежується у дослідженні В. П. Мойсеюка, О. Б. Столяренка та Н. В. Жиляк, які акцентують увагу на наукових засадах формування резильєнтності соціальних працівників і психологів [8]. На думку авторів, професійна ефективність фахівців допомагаючих професій визначається їхньою здатністю вибудовувати підтримуючу комунікацію, створювати атмосферу довіри, емпатії та психологічної безпеки. Це дозволяє стверджувати, що комунікація є не лише засобом професійної діяльності, а й одним із провідних механізмів розвитку резильєнтності як у самого фахівця, так і в осіб, які отримують психологічну чи соціальну допомогу.

Узагальнення проаналізованих підходів дає підстави стверджувати, що взаємозв'язок між комунікацією та резильєнтністю має двосторонній характер. З одного боку, сформована резильєнтність підвищує здатність особистості підтримувати конструктивні соціальні контакти навіть за умов високого психоемоційного напруження. З іншого – саме комунікація створює умови для розвитку резильєнтності, оскільки через міжособистісну взаємодію відбувається емоційна підтримка, нормалізація переживань, спільне осмислення кризового досвіду, відновлення довіри до соціального середовища та актуалізація особистісних ресурсів. У цьому вбачається підстава розглядати комунікацію не лише як один із чинників, а як соціально-психологічний механізм формування резильєнтності в умовах війни, що поєднує індивідуальний потенціал особистості із ресурсами соціального оточення та забезпечує її здатність до адаптації, відновлення й подальшого розвитку.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що сучасне розуміння психологічної адаптації до кризових життєвих обставин ґрунтується на послідовному переході від дослідження феномену стресу та стресостійкості до вивчення резильєнтності як складного соціально-психологічного процесу. На відміну від стресу, який відображає реакцію особистості на дію несприятливих чинників, та стресостійкості, що характеризує здатність підтримувати відносно стабільне функціонування в умовах психоемоційного навантаження, резильєнтність охоплює процеси адаптації, відновлення, переосмислення пережитого досвіду й особистісного розвитку. Це дає підстави розглядати її як динамічну систему психологічних і соціальних ресурсів, що формується у взаємодії людини з соціальним середовищем.

Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що комунікація посідає центральне місце серед соціально-психологічних чинників формування резильєнтності. Її значення не обмежується передаванням інформації чи забезпеченням міжособистісної взаємодії. У контексті війни комунікація виступає механізмом конструювання довіри, підтримки соціальної згуртованості, спільного осмислення кризового досвіду, мобілізації особистісних і колективних ресурсів, а також відновлення суб'єктивного відчуття психологічної безпеки. Саме через комунікативні процеси забезпечується інтеграція індивідуального потенціалу особистості із ресурсами соціального оточення, що створює підґрунтя для розвитку резильєнтності в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Продуктом проведеного теоретичного аналізу є обґрунтування доцільності розгляду комунікації як соціально-психологічного механізму формування резильєнтності, який поєднує когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний виміри психологічної адаптації. Такий підхід розширює наукове розуміння природи резильєнтності та створює концептуальне підґрунтя для розроблення програм психосоціальної підтримки населення, розвитку комунікативних компетентностей, упровадження соціально-психологічних тренінгів і вдосконалення практик соціальної роботи в умовах війни. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричній перевірці запропонованої теоретичної моделі та визначенні особливостей впливу різних форм комунікативної взаємодії на формування резильєнтності в різних соціальних і професійних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабак К. Соціально-психологічний тренінг як інструмент психокорекції та розвитку резильєнтності через soft skills. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2025. Вип. 28 (73). С. 5-13. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).01.

2. Білоус В., Неїжпапа Л. Формування резильєнтності як основа зміцнення громадянського суспільства. *Інклюзія, соціальна відповідальність та підприємництво. Соціальні інновації для розвитку громад та залучення молоді* : матеріали Міжнародної Весняної Школи, 17 березня – 18 квітня 2025 р. Київ – Мелітополь, 2025. С. 54-58.

3. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1-6. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4240.

4. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4 (76). С. 313-319. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319.

5. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28.

6. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Сер. Психологія*. 2024. № 2. С. 82-87. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12.

7. Можаровська Т. В., Бондарчук Л. О. Визначення поняття «резильєнтність» і його відмінність від схожих термінів. *Global Trends and Direction of Scientific Research Development* : XXXII International scientific and practical conference, July 31-August 2, 2024 Hamburg: International Scientific Unity, 2024. С. 231-233.

8. Мойсеюк В. П., Столяренко О. Б., Жиляк Н. В. *Наукові* основи формування резильєнтності соціальних працівників і психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2025. № 1. С. 100-106. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-1-12.

9. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32-35. DOI: https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660.

10. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177-182.

11. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 415-423. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423.

12. Сичинська М. М. Прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. № 3. С. 69-73. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.13.

13. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1290-1300. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300.

14. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер. Соціально-гуманітарні науки*. 2013. № 2. С. 202-208.

Дата першого надходження статті до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026