

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р.

### ВСТУП

На долю українського народу випало складне випробовування – вижити в умовах війни, яка з різними наслідками охопила всіх громадян нашої держави. Ця війна ведеться на всіх фронтах, починаючи із засобів масової інформації, пропаганди та закінчуючи економічним та фізичним знищенням. Усвідомлення реальності військового стану, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю та із собою, залучення ресурсів, необхідних для збереження власного життя, є нагальною потребою кожної людини. У цьому контексті важливим завданням прикладної психології є допомога людям у подоланні негативних наслідків війни, які супроводжуються кризами, стресами, посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) тощо. Виходом із цієї ситуації є психологічне забезпечення резильєнтності суспільства.

Питанням резильєнтності приділяється значна увага як серед зарубіжних, так і серед вітчизняних дослідників. На Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2020) обговорювалися перспективи на найближчі п'ять років стосовно топ-10 необхідних навичок у майбутньому, серед яких було виокремлено витривалість, стресостійкість та гнучкість. Саме витривалість, стресостійкість та гнучкість можна характеризувати як резильєнтність.

На сьогодні зарубіжні та вітчизняні вчені розглядають резильєнтність як одну із найбільш ефективних моделей відновлення та розвитку особистості в складних життєвих ситуаціях, що набуває великого значення через необхідність постійної протидії дистресам, пов'язаних із життям в умовах пандемій, соціально-політичних конфліктів, війни, загостренням соціально-економічних проблем у країні.

У контексті нашого дослідження, заслуговує уваги думка С. І. Пирожкова, Є. В. Божокова, Н. В. Хамітова, які розглядають резильєнтність (стійкість) як цивілізаційну суб'єктність країни. Це така стратегія її існування, коли країна здатна зберігати збалансованість розвитку та успішно протистояти зовнішнім і внутрішнім викликам та загрозам. Більше того, завдяки зусиллям політичної та інтелектуальної еліти вона вчасно може передбачати виклики й відповідати на них заради гідної самореалізації та гуманістичного розвитку людини.

Нагадаємо, що цивілізаційну суб'єктність можна визначити як «здатність реалізовувати власні національні інтереси та заради цього мати можливість впливати на інших, а не бути лише об'єктом впливу. Разом з тим, суб'єктність – це здатність до незалежності та свободи, спроможність бути собою, розвиватися, розгортати приховані потенції»<sup>1</sup>.

### **1. Сутність поняття резильєнтності та актуальність формування навиків резильєнтності у роботі психологів та соціальних працівників**

Особливо актуальною проблема резильєнтності постала в ситуації, коли більшість людей не має досвіду переживання трагедії війни, що принесла на нашу землю страждання (тривоги, смерть, каліцтва) та втрати перспективи життя для багатьох людей. Саме тому перед психологами та соціальними працівниками поставлено важливе завдання – вивчення умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності дітей, дорослих та суспільства загалом. Розуміння сутності резильєнтності, на нашу думку, потребує глибшого методологічного й теоретичного аналізу та емпіричного вивчення, оскільки вчені різних напрямів у психології по-різному трактують даний феномен, що не дає можливості вийти на системне розуміння й дослідження винятково актуального завдання – покращення життєдіяльності людини в складних обставинах, з'ясування її закономірностей та механізмів, умов і факторів досягнення бажаного позитивного результату в подоланні тілесних, психічних, соціально-психологічних, моральних та духовних травм<sup>2</sup>.

Цілком закономірно, проблемі психічної стійкості майбутніх фахівців екстремальних професій приділяється більше уваги такими вченими, як: О. П. Балуцька, Д. Р. Кравцов, Я. О. Овсяннікова, О. Р. Охрименко, Н. П. Сергієнко, В. М. Синишина, О. М. Шелухіна та ін.

Проблема резильєнтності як здатності особистостей чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість вивчалася зарубіжними психологами (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.). Дослідження проблеми психічного та психологічного здоров'я населення та підготовки фахівців в умовах війни знайшло відображення в роботах українських вчених, зокрема, такі, як: К. С. Балахтар, Н. Гусак,

---

<sup>1</sup> Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

<sup>2</sup> 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.*

В. Чернобровкіна, А. Максименко, Г. П. Лазос, О. М. Хамініч, Л. М. Карамушка, В. М. Чернобровкін, О. Б. Морозова, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, М. В. Коновальчук, М. В. Савчин, Т. М. Титаренко, С. І. Пирожков, Є. В. Божок, Н. В. Хамітов, О. А. Чиханцова, К. В. Гуцол та ін.<sup>3</sup>

На думку О. М. Хамініч, термін “resilience” є відносно новим для вітчизняної науки, проте у світовій психології він активно застосовується, починаючи з 70-х рр. минулого століття; на сьогодні “resilience” має статус потужного конструкту, відносно якого створені широка емпірична база, проблемне поле теоретичних питань, багаторівневі системні зв’язки, декілька теоретичних моделей та засади для практичного використання; історія концептуалізації поняття відображена в багатьох аналітичних оглядах (Garmezy, Masten, Best, Rutter, Luthar&Zigler, Cicchetti, Becker, Fletcher, Sarkar; Ungar)<sup>4</sup>.

Ми поділяємо думку О. М. Хамініч про те, що теоретичний аналіз та узагальнення набутих результатів зіштовхнулись із низкою значних проблем, які стали перешкодою подальшому просуванню в даній сфері досліджень, а саме: відсутністю загальноновизнаних та наявністю суперечливих дефініцій, операціоналізацій конструкту «резильєнтність», неможливістю консенсусу щодо процедур виміру ключових факторів, відмінністю підходів до дослідження резильєнтності у різних лабораторіях тощо<sup>5</sup>.

Вчені акцентують увагу на тому, що найбільш успішною стратегією резильєнтності є випередження викликів та загроз. Така стратегія дозволяє вчасно усвідомити та підготуватися з метою мінімізувати політичні й матеріальні втрати, які можуть бути катастрофічними для національних інтересів країни, її цивілізаційної суб’єктності та взагалі для її існування. Як забезпечити таку стратегію випередження? Хто здатен здійснити її? Які можуть бути етапи реалізації резильєнтності як стратегії випередження загроз та викликів?

Перш, ніж відповісти на ці питання, з’ясуємо сутнісні риси сучасного світу – епохи гібридних воєн і пандемії. Це допоможе нам усвідомити не лише формальні, але й змістовні риси резильєнтності.

---

<sup>3</sup> 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.*

<sup>4</sup> Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.

<sup>5</sup> Ibid.

По-перше, в сучасному світі глобальна економічна взаємодія поступила місцем політичній та безпековій, що викликає кризу самої суті глобалізації як результату економічної експансії передових держав і транснаціональних корпорацій.

По-друге, в сучасному світі інтереси однозначно домінують над цінностями. Іншими словами, сьогоднішній світ – це світ егоцентризму та ситуативних союзів.

По-третє, в сучасному світі хитаються, а часом навіть і руйнуються усталені системи міжнародного порядку та колективної суб'єктності. Здобуття й збереження суб'єктності все більше стає індивідуальною справою.

Вказані риси й роблять принципово важливою резильєнтність як стратегію випередження викликів і загроз цивілізаційній суб'єктності, умову збереження й розвитку реального суверенітету й незалежності.

Змістовне наповнення стратегії резильєнтності передбачає постійний аналіз 1) зовнішніх і 2) внутрішніх викликів і загроз<sup>6</sup>.

Виходом для особистості із складних, стресових та кризових ситуацій є резильєнтність. Наукова проблема полягає навіть в тому, що в українській психологічній науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення терміну «резилієнс» як: життестійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін.<sup>7</sup>

Зазначені поняття використовуються для виокремлення ресурсів особистості з метою подолання надзвичайних і стресових подій, кризових станів, психологічних і соціальних наслідків тривалої дії стресових ситуацій тощо.

**Мета дослідження:** проаналізувати підходи до визначення поняття «резильєнтність», її складових та чинників як важливого психологічного ресурсу для суспільства в умовах військового стану.

**Закономірно постає завдання** – вивчити вплив резильєнтності на життєздатність людини в умовах необхідності подолання кризових та

---

<sup>6</sup> Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

<sup>7</sup> Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с.

життєвих складних ситуацій, дистресів, тобто здатності до збереження нормального функціонування людини під час та після такого впливу.

**Методи дослідження.** аналіз науково-дослідницьких джерел, синтез результатів дослідження, систематизація наукових даних, системний аналіз складових компонентів досліджуваної системи.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «резильєнтність» був запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін<sup>8</sup>.

Зараз цей термін широко використовується у психології, соціальних та інших науках і розглядається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини.

Резильєнтність – це характеристика, яка пояснює, як ми переносимо тиск і після того, як він зникає, повертаємося в нормальний стан.

Поняття «резильєнтність» пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо<sup>9</sup>.

Г. П. Лазос зазначає, що типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Ця концепція передбачає й позитивний результат, який досягається попри високий ризик

---

<sup>8</sup> Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.

<sup>9</sup> Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

(наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. На його думку, багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання)<sup>10</sup>.

Під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися після впливу проблемних дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного і соціального потенціалів та ресурсів. Це означає, що людині необхідно не просто адаптуватися до нових реалій, але й повернутися до попереднього звичного життя без втрат для тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я, а й досягти більшого – вдосконалити своє життя у духовній, моральній, психологічній, соціальній та фізичній сферах<sup>11</sup>.

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтності виокремлюють два основні підходи до її розуміння: 1) резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

<sup>11</sup> 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 с. 302–316

<sup>12</sup> Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. URL: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0\\_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua) (дата звернення: 10.05.22).

Феномен резильєнтності у психології розглядається у трьох площинах: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості<sup>13</sup>.

## **2. Різновиди, типи резильєнтності та способи розвитку навиків резильєнтності**

Дослідники констатують, що резильєнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я.

Серед складових резильєнтності виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копінгу;
- 5) соціальну компетентність.

Символічно охарактеризуємо складові резильєнтності через призму метафори «долонь»: є чотири внутрішні компоненти, які є всередині людини, і на які вона може впливати, п'ятий компонент («соціальне оточення») буде залежити від того, як звучать попередні чотири компоненти, наскільки добре дозволяють будувати такі стосунки, як взаємопідтримка, допомога та повага.

Д. Хелерстейн<sup>14</sup> виокремив наступні компоненти резильєнтності:

1) оптимізм: оптимістично налаштовані індивіди схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть тоді, коли потрапляють в начебто безнадійні ситуації;

2) альтруїзм: найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є певним невичерпним джерелом підкріплення та енергії;

3) моральність: люди із сильними моральними постановками та стійким набором переконань про правильне й неправильне, зазвичай, легше переносять процес реабілітації;

4) віра і духовність: люди часто знаходять підтримку у вірі при подоланні викликів і відчують, що вона дає їм мудрість і силу;

---

<sup>13</sup> Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.

<sup>14</sup> Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 11.06.23).

5) почуття гумору: люди, які мають здорове почуття гумору і можуть сміятися над власними невдачами, значно легше реабілітуються після складних періодів;

6) наявність прикладу для наслідування, що не можна, на думку автора, назвати необхідним компонентом резильєнтності. Ті особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його;

7) соціальна підтримка: люди з потужною соціальною підтримкою та зв'язками краще підготовлені і мають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань;

8) готовність особистості зустрітись зі своїм страхом: не стільки характеристика суб'єкта, скільки дія або схильність до дії. Люди, які готові виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху, швидше переборюють виклики та зростають як особистість;

9) смисл та мета: той, хто відчуває, що має особливе покликання, вміє віднаходити різні сенси в житті, швидше реабілітуються від невдач чи розчарувань. Коли людина палко вірить у свою мету, вона менш схильна здаватися, стикаючись з трагедією чи втратою;

10) освіта: постійна й незмінна можливість для вдосконалення, бо резильєнтність можна розвивати та тренувати.

Також неможливо не погодитися з тим, що багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмивних подій, але й як вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання). Так, Н. Байкалова вважає, що резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, як-от, проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям або на роботі та фінансові стресори. Для цього навіть запропонована відповідна формула: *Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість*<sup>15</sup>.

Тверда воля проявляється в навмисних діях для підтримки себе, а вольові зусилля спрямовуються не на критику когось, а на те, щоб допомогти собі. Це усвідомлене розширення своїх копінг-стратегій, для протидії стресу. Гнучкість проявляється у здатності особистості адаптуватися до важких ситуацій та переосмислювати їх сенс<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 11.01.23).

<sup>16</sup> 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.*

На нашу думку, важливими є висновки зроблені Г. П. Лазос стосовно резильєнтності:

1) Резильєнтність – це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання та є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу.

2) Резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

3) Залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес.

4) Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості<sup>17</sup>.

Психологічна стійкість характеризує нашу здатність справлятися зі скрутою, травмами, трагедіями, загрозами або значними джерелами стресу – такими як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні розлади здоров'я, стреси на роботі або фінансові труднощі. Що більш стійкою є психіка, то краще ми можемо долати ці труднощі, і тим кращі наші шанси відновитися після негараздів і травм<sup>18</sup>.

К. Cherry<sup>19</sup> виділяє типи резильєнтності:

1) фізична резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм);

2) психологічна резильєнтність (здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; люди, які належать до такого типу резильєнтності, гнучкі та спокійні під час стресової ситуації);

3) емоційна резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу; люди усвідомлюють свої емоційні реакції й схильні бути в контакті зі своїм внутрішнім світом; завдяки цьому вони також можуть опанувати своїм розумом і керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію; допомагає людям зберігати почуття оптимізму у важкі часи);

4) соціальна резильєнтність передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій, зокрема, йдеться про

---

<sup>17</sup> Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

<sup>18</sup> Як пройти кризу труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu/> (дата звернення: 10.05.22)

<sup>19</sup> Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

спілкування з іншими та спільну роботу над вирішенням проблем, які впливають на людей як окремо, так і колективно.

Американська психологічна асоціація (APA) розробила десять порад (подамо в скороченому вигляді), які можуть зробити власну психіку більш адаптивною та витривалою:

- 1) створюйте ефективні зв'язки;
- 2) уникайте схильності сприймати кризи як непереборні проблеми;
- 3) прийміть те, що зміни є природними та яких неможливо уникнути;
- 4) рухайтесь до власних –реалістичних – цілей;
- 5) ухвалюйте рішення, які допоможуть вам зіткнутися з вашими викликами;
- 6) шукайте можливості для самореалізації;
- 7) виховуйте позитивне сприйняття себе і своїх можливостей;
- 8) сприймайте події, орієнтуючись на перспективу й контекст;
- 9) підтримуйте обнадійливий погляд на життя;
- 10) піклуйтеся про себе.

Єдиний спосіб впоратися зі складною ситуацією – це прожити та пропрацювати неприємні почуття, аби не боятися їх<sup>20</sup>.

Завжди актуальною є думка В. Франкла, яка цілком вписується в тему нашого дослідження про те, що «У людини можна забрати все, крім її останньої свободи – свободи обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях».

На думку К. Черчу<sup>21</sup>, стійкі люди мають різні характеристики резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі:

- 1) менталітет уцілілого: витривалі люди відносять себе до тих, хто виживе;
- 2) ефективна емоційна регуляція: здатність керувати емоціями в умовах стресу та важких ситуацій;
- 3) відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й впевнені, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;
- 4) зосередженість на проблемі: володіють навичками вирішення проблем (коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити);
- 5) співчуття до себе: самоприйняття та співчуття;

---

<sup>20</sup> Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії* : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 227.

<sup>21</sup> Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.23)

б) соціальна підтримка: наявність стійкої та міцної мережі людей, які підтримують.

Існують такі способи розвитку резильєнтності:

1) Розвиток саморефлексії (написання есе, обговорення в малих групах) та рефлексії (написання описово – аналітичних творів про власний досвід ладнання зі складними життєвими ситуаціями чи про те, як це робили відомі особистості).

2) Вилучення досвіду з власних невдач – має бути розуміння, що невдачі, помилки є абсолютно припустимими.

3) Створення атмосфери, де суб'єкт отримує схвалення за прикладені зусилля, наполегливість і старання, а не лише за успішні результати.

4) Обговорення питань резильєнтності в контексті досягнень, успішності й соціальних змін, використовуючи приклади відомих людей.

5) Формування підтримки по відношенню до фахівців, вона має бути орієнтованою не лише на предметну, але й на емоційну складову<sup>22</sup>.

Сучасна прикладна психологія<sup>23</sup> пропонує низку конкретних прийомів, методів, технік розвитку й підвищення рівня власної резильєнтності. Усе залежить від конкретної особи, якій важливо розвивати такі особистісні властивості як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексію та саморегуляцію. Так, «завдяки саморефлексії особистість краще пізнає себе та свій спосіб життя, що є основою успішної роботи над собою та із своїм життям. Самовпевненість є важливою складовою оптимізму, віри у власні сили, що виступає базовим чинником для розвитку резильєнтності.

## ВИСНОВКИ

Отож, аналіз резильєнтності показав, що сьогодні вона є одним з найкращих способів збереження держави в складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах військового стану. Резильєнтність – багатогранне явище, яке, в складних умовах життєдіяльності (війни), є психологічною опорою для різних верств населення. Вироблення навичок резильєнтності допомагає людині краще справитися з труднощами, проблемами,

---

<sup>22</sup> Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings [Electronic resource] // Inter-Agency Referral Form and Guidance Note – IASC, Geneva, 2017. Mode of access: URL: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866\\_psc\\_iasc\\_ref\\_guidance\\_t2\\_digital.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866_psc_iasc_ref_guidance_t2_digital.pdf).

<sup>23</sup> Савчин М. В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. 579 c. С. 333–345.

протистояти дистресу, відновлення нормального життя, збереження психічного здоров'я. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності.

Серед складових резильєнтності вчені виокремлюють: когнітивну гнучкість та рефреймінг; ресурсні емоційні стани; зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; ефективні стратегії копінгу; соціальну компетентність; оптимізм; альтруїзм; моральність; віру і духовність; почуття гумору; наявність прикладу для наслідування; соціальну підтримку; готовність особистості зустрітись зі своїм страхом; сенс та мету; освіту.

Вони зазначають, що стійкі люди мають різні характеристики резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі:

- 1) менталітет уцілілого: витривалі люди відносять себе до тих, хто виживе;
- 2) ефективна емоційну регуляцію: здатність керувати емоціями в умовах стресу та важких ситуацій;
- 3) відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й упевнені, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;
- 4) зосередженість на проблемі: володіють навичками вирішення проблем (коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити);
- 5) співчуття до себе: самоприйняття та співчуття;
- 6) соціальну підтримку: наявність стійкої та міцної мережі людей, які підтримують.

Психологами визначено типи резильєнтності: 1) фізична резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм); 2) психологічна резильєнтність (здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; люди, які належать до такого типу резильєнтності, гнучкі та спокійні під час стресової ситуації); 3) емоціональна резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу; люди усвідомлюють свої емоційні реакції й схильні бути в контакт з своїм внутрішнім світом; завдяки цьому вони також можуть опанувати своїм розумом і керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію; допомагає людям зберігати почуття оптимізму у важкі часи); 4) соціальна резильєнтність передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій.

Дослідження також показало багатогранність аспектів вивчення резильєнтності. Ми вбачаємо, що перспективним є розроблення на державному рівні провідними науковими установами спеціальних психотехнологій для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості суспільства на всіх рівнях – від сім'ї до великих соціальних груп.

## АНОТАЦІЯ

Формування та розвиток навиків резильєнтності з урахуванням сучасної методології дослідження постає на сучасному етапі розвитку суспільства вкрай актуальним, особливо коли більшість людей не має досвіду емоційного переживання наслідків війни та втрати для багатьох людей перспективи майбутнього життя. Саме тому перед психологами, соціальними працівниками та людьми, дотичними до даної діяльності постає важливе завдання щодо дослідження, спостереження та вивчення умов збереження психологічної стабільності, резильєнтності дітей, дорослих і суспільства загалом. На нашу думку, розуміння сутності резильєнтності потребує детального та глибокого теоретико-методологічного аналізу, а також емпіричного вивчення. Враховуючи те, що вчені різних напрямів у психології по-різному трактують даний феномен, це не дає можливості побудови системного осмислення й вивчення покращення життєдіяльності людини в складних обставинах, а також з'ясування її закономірностей та механізмів, умов і факторів досягнення бажаного позитивного результату в подоланні тілесних, соціально-психологічних, психічних, моральних та духовних травм. Дослідження показало багатогранність аспектів вивчення резильєнтності. На нашу думку, вкрай перспективним є розробка на державному рівні провідними науковими установами, а також з залученням широкого кола фахівців, професіоналів-практиків, спеціальних психотехнологій для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості суспільства на всіх рівнях – від сім'ї до великих соціальних груп. Тому, на сьогодні вкрай важливим є створення систематизованого теоретико-методологічного та практичного інструментарію для формування платформи резильєнтних компетенцій у суспільстві.

## Література

1. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. URL: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0\\_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5vgELZee0_4J:visnyk.nuou.org.ua/article/download/224471/224687+&cd=13&hl=ru&ct=clnk&gl=ua) (дата звернення: 10.05.22)
2. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 11.01.23).
3. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
4. Джерело сили. Що таке психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psiologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html> (дата звернення: 10.05.23).

5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

6. Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

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. C. 302–316.*

8. Савчин М. В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. 579 c. C. 333–345.*

9. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії* : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 225–228.

10. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

11. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 1 (29). 16 с.

12. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanyu-propsyhoterapiyu/> (дата звернення: 10.05.22).

13. Як самостійно працювати над психологічною стійкістю? URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psihologichna-stiykista-yak-jiji-dosyagti-50072053.html> (дата звернення: 10.05.22).

14. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.23).

15. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.23).

16. Courtney E. A. How To Measure Resilience With These 8 Resilience Scales. [positivepsychology.com](https://positivepsychology.com/3-resilience-scales/). 2020. URL: <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales/>

17. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 11.06.23).

18. Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings [Electronic resource]. *Inter-Agency Referral Form and Guidance Note* – IASC, Geneva, 2017. URL: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866\\_psc\\_iasc\\_ref\\_guidance\\_t2\\_digital.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866_psc_iasc_ref_guidance_t2_digital.pdf).

**Information about the authors:**

**Fedorchuk Viktor Mykolaiovych,**

[orcid.org/0000-0002-5650-4713](https://orcid.org/0000-0002-5650-4713)

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Social Work,  
Psychology and Sociocultural Activity named after T. Sosnovska  
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education

“Kamianets-Podilskyi State Institute”

13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi,  
Khmelnyskyi region, Ukraine

**Komarnitska Liudmyla Mykolaivna,**

[orcid.org/0000-0002-6742-8314](https://orcid.org/0000-0002-6742-8314)

Web of Science Researcher ID: ABG-3996-2020

PhD, Associate Professor,

Department of Inclusive Education, Rehabilitation and Humanities  
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education

“Kamianets-Podilskyi State Institute”

13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi,  
Khmelnyskyi region, Ukraine

**Storozhuk Nataliia Romanivna,**

Social Pedagogue,

Head of the Psychological and Pedagogical Department  
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education

“Kamianets-Podilskyi State Institute”

13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi,  
Khmelnyskyi region, Ukraine