УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/02

Джежик О.В.
https://orcid.org/0000-0003-2570-2589
Національний університет «Одеська юридична академія»

Лісовенко А.Ф.
https://orcid.org/0000-0003-1794-270X
Національний університет «Одеська юридична академія»

Азаркіна О.В.
https://orcid.org/0000-0002-2496-3691
Національний університет «Одеська юридична академія»

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЗАГАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ДОВГОТРИВАЛОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ

Резильєнтність посідає провідне місце серед психологічних ресурсів, що забезпечують довготривале відновлення особистості після впливу кризових, травматичних і стресогенних чинників. Посилення соціальної невизначеності, тривале психоемоційне напруження та наслідки воєнного стану зумовлюють необхідність поглиблення наукових уявлень про закономірності її формування, функціонування та розвитку, оскільки саме від рівня сформованості резильєнтності значною мірою залежить здатність людини підтримувати психологічне здоров'я, адаптуватися до несприятливих умов і відновлювати особистісний потенціал.

У статті узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння феномена резильєнтності та здійснено їх теоретичний аналіз, що дозволило уточнити її змістові характеристики, структурну організацію й функціональне призначення. Показано, що резильєнтність не обмежується адаптацією до складних життєвих обставин, а забезпечує підтримання процесів саморегуляції, сприяє конструктивному переосмисленню кризового досвіду та створює психологічне підґрунтя для подальших особистісних змін.

Особливу увагу приділено розгляду резильєнтності як інтегративної стратегії довготривалого відновлення, яка виходить за межі її традиційного розуміння як окремої індивідуальної риси. Такий підхід передбачає здатність особистості переоцінювати травматичний досвід, стабілізувати емоційний стан, виробляти адаптивні моделі поведінки та мобілізувати власні психологічні ресурси. Встановлено, що визначальне значення у становленні резильєнтності мають когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, розвиток самоефективності й ефективне використання соціальної підтримки.

Окремий аспект дослідження присвячено аналізу можливостей практичного впровадження технологій розвитку резильєнтності у кризове психологічне консультування. Обґрунтовано, що поєднання ресурсно-орієнтованого підходу з техніками когнітивно-поведінкової терапії, наративними інтервенціями та методами емоційної саморегуляції створює умови для підвищення стресостійкості, активізації внутрішнього потенціалу особистості та посилення її відновлювальних можливостей.

Результати проведеного теоретичного аналізу підтверджують, що системне формування резильєнтності є важливою передумовою профілактики дезадаптивних реакцій, зниження проявів тривожності й депресивних станів, а також підтримання психологічного благополуччя в довготривалій перспективі. Практична цінність роботи полягає у можливості використання її теоретичних положень під час кризового психологічного консультування, психотерапевтичної та психопрофілактичної діяльності, а також у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної сфери.

© Джежик О.В., Лісовенко А.Ф., Азаркіна О.В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Ключові слова: *резильєнтність, психологічне відновлення, особистісні ресурси, загальна психологія, кризове психологічне консультування, адаптація, психологічне здоров'я, емоційна стійкість, психотерапія, кризова психологія, технології відновлення та підтримка особистості.*

Постановка проблеми. Підтримання психічного здоров'я та забезпечення довготривалого відновлення особистості належать до пріоритетних напрямів сучасних психологічних досліджень. Це зумовлено зростанням соціальної невизначеності, інтенсивністю суспільних трансформацій і поширенням кризових та психотравмуючих подій, які в умовах воєнного стану, вимушеної міграції, переживання втрат і тривалого стресового навантаження істотно ускладнюють психологічне функціонування людини. За цих умов особливої актуальності набуває пошук ефективних підходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та забезпечення її стійкого психологічного відновлення.

Серед психологічних феноменів, що забезпечують ефективне функціонування людини в умовах несприятливих впливів, особливе місце належить резильєнтності. Її розглядають як інтегративний психологічний ресурс, що відображає здатність особистості адаптуватися до стресових навантажень, відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати ефективність діяльності у кризових ситуаціях. Сучасні наукові підходи дедалі частіше трактують резильєнтність не як незмінну особистісну рису, а як динамічний процес, формування якого відбувається у взаємодії індивідуальних ресурсів особистості із соціальним середовищем.

Зростання уваги до проблеми резильєнтності пов'язане з її визначальною роллю у забезпеченні психологічної адаптації, подоланні стресу та підтримці посттравматичного розвитку особистості. Саме тому особливої наукової значущості набуває дослідження умов і чинників її формування як процесу, розвиток якого може цілеспрямовано підтримуватися засобами психологічного консультування та психотерапії. Розуміння резильєнтності як стратегії довготривалого відновлення розширює можливості переходу від реактивних моделей психологічної допомоги до проактивних підходів, орієнтованих на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та попередження дезадаптивних наслідків кризових впливів.

Таким чином, розгляд резильєнтності як системного психологічного ресурсу довготривалого відновлення особистості відкриває нові можливості для поглиблення сучасних наукових уявлень про механізми адаптації, психологічної стійкості та особистісного розвитку в умовах кризових впливів. Це визначає теоретичну й практичну значущість дослідження та обґрунтовує необхідність подальшого аналізу наукових підходів до розуміння зазначеного феномена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Упродовж останніх років проблематика резильєнтності посідає важливе місце у психологічних дослідженнях, що пов'язано зі зростанням інтересу до механізмів психологічної адаптації, стійкості та відновлення особистості в умовах кризових впливів. У працях українських науковців (О. М. Кокуна, І. Я. Мельничук, О. В. Москаленко та ін.) резильєнтність розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, який поєднує адаптаційні можливості особистості, механізми саморегуляції, позитивні когнітивні установки та відновлювальний потенціал [1; 2; 3].

У сучасних наукових працях підкреслюється процесуальний характер резильєнтності, що пов'язаний із залученням як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх підтримувальних чинників. Водночас наголошується на її значенні як детермінанти психологічного благополуччя та ефективної адаптації в складних життєвих обставинах [4].

Окремий напрям досліджень зосереджений на вивченні резильєнтності в умовах воєнного часу, де вона виступає як механізм збереження психічної рівноваги, життєздатності та функціональної активності особистості [6].

Постановка завдання. Попри значне зростання кількості досліджень, присвячених резильєнтності, питання її ролі як системного ресурсу довготривалого відновлення особистості залишається недостатньо розкритим. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах тривалих кризових впливів, коли ефективність психологічного відновлення визначається не лише здатністю людини адаптуватися до несприятливих обставин, а й можливістю зберігати внутрішню стійкість і продовжувати особистісний розвиток.

Згідно з сучасними науковими підходами, резильєнтність визначається не лише як здатність протистояти негативним обставинам, а й як потенціал до відновлення функціонування та досягнення

особистісного зростання. Це зумовлює необхідність її системного аналізу як базового ресурсу в межах кризової психології та кризового психологічного консультування [5].

Метою статті є теоретичне обґрунтування процесу формування резильєнтності як стратегії тривалого відновлення особистості в умовах кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Резильєнтність розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує її здатність адаптуватися до стресових умов, відновлюватися після травматичних подій і підтримувати психологічне благополуччя. Її основу становить взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових складових, сукупність яких забезпечує ефективне функціонування особистості в ситуаціях невизначеності.

У сучасних психологічних дослідженнях резильєнтність дедалі частіше описують як динамічний процес, формування якого відбувається у взаємодії особистості із соціальним середовищем. Такий підхід пов'язує її розвиток із мобілізацією внутрішніх ресурсів, переосмисленням набутого досвіду та виробленням нових стратегій поведінки.

Резильєнтність як інтегративне утворення характеризується складною багаторівневою організацією, основу якої становлять взаємопов'язані психологічні компоненти. Їх взаємодія забезпечує функціонування резильєнтності як динамічної системи внутрішніх ресурсів, що сприяє адаптації особистості до кризових умов та її особистісному зростанню [2].

До основних складових резильєнтності належать емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, самоефективність, соціальна підтримка та смисложиттєві орієнтації [4].

Емоційна стабільність відображає здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу в умовах стресу, контролювати інтенсивність негативних переживань і зберігати конструктивність поведінки. Саме вона створює основу для ефективної саморегуляції та сприяє попередженню дезадаптивних психоемоційних реакцій.

У структурі резильєнтності цей компонент виконує захисну функцію, попереджаючи формування дезадаптивних реакцій. Особи з високим рівнем емоційної стабільності характеризуються здатністю швидше відновлюватися після травматичних подій і підтримувати психологічне благополуччя.

Когнітивна гнучкість проявляється у здатності людини переосмислювати життєві труднощі, змінювати способи реагування відповідно до нових умов і приймати конструктивні рішення в ситуаціях невизначеності [5].

У структурі резильєнтності когнітивна гнучкість відіграє важливу роль у переосмисленні кризового досвіду та трансформації негативних подій у ресурс розвитку, сприяючи зниженню дистресу й активізації суб'єктної позиції особистості.

Самоефективність, за А. Бандурою, визначається як віра у власну здатність досягати поставлених цілей та ефективно діяти у складних ситуаціях. Її формування відбувається під впливом попереднього досвіду та соціального навчання [5].

У структурі резильєнтності саме цей компонент виконує мотиваційну функцію, забезпечуючи активність і наполегливість у подоланні труднощів. Особи з високою самоефективністю демонструють більшу готовність до дій і частіше обирають конструктивні стратегії поведінки.

Соціальна підтримка охоплює систему взаємин, які забезпечують емоційну, інформаційну та практичну допомогу. До її структури належать як близьке оточення, так і ширший соціальний контекст.

У структурі резильєнтності соціальна підтримка виконує ресурсну функцію, пом'якшуючи вплив стресу та сприяючи відновленню після кризових подій. При цьому визначальним є не кількість соціальних контактів, а їх якість.

Смисложиттєві орієнтації відображають систему цінностей і життєвих цілей, що надають діяльності особистості смислового наповнення. У наукових підходах підкреслюється, що здатність знаходити смисл у складних обставинах є важливою умовою психологічної стійкості.

Цей компонент забезпечує екзистенційну основу резильєнтності, сприяючи інтеграції травматичного досвіду та формуванню нових життєвих перспектив. Наявність смислових орієнтирів підтримує мотивацію, віру в майбутнє та здатність долати труднощі.

Отже, ефективність резильєнтності визначається не окремими її складовими, а результатом їх взаємодії. Саме їх цілісний розвиток створює підґрунтя для стійкого відновлення особистості.

У межах кризового психологічного консультування резильєнтність постає як стратегія, що забезпечує не лише ситуативну адаптацію, а й довготривале відновлення та розвиток особистості.

На відміну від ситуативної адаптації, що має короткочасний характер і спрямована на швидке пристосування до змін, резильєнтність у стратегічному вимірі характеризується довготривалістю

та передбачає послідовне проходження етапів відновлення, осмислення пережитого досвіду та внутрішньої трансформації особистості. Її стратегічна сутність проявляється у здатності людини не обмежуватися реакцією на стресові впливи, а активно вибудовувати нові моделі взаємодії з навколишнім світом, зберігаючи внутрішню цілісність і стан психологічного благополуччя [6].

Однією з базових характеристик резильєнтності є здатність до поступового відновлення різних рівнів ресурсного забезпечення особистості – психологічного, емоційного та фізичного. Поняття ресурсів у цьому контексті охоплює як внутрішні складові (здатність до саморегуляції, мотиваційний потенціал, ефективні копінг-стратегії), так і зовнішні умови (наявність соціальної підтримки, безпечного середовища існування), які забезпечують життєздатність людини.

Відновлювальний процес не має лінійного характеру і часто супроводжується коливаннями емоційного стану, періодами регресії або тимчасовим посиленням негативних переживань. Водночас показником сформованої резильєнтності виступає здатність особистості зберігати активну позицію у процесі відновлення навіть в умовах нестабільності. Вирішальне значення при цьому мають навички саморегуляції, відновлення енергетичних ресурсів і рефлексивне ставлення до власних потреб.

Розглядаючи резильєнтність як стратегічний процес, доцільно підкреслити, що її результатом є не лише повернення до попереднього рівня функціонування, а формування нових, більш ефективних і адаптивних поведінкових моделей. Це передбачає перегляд неефективних копінг-стратегій, розвиток навичок конструктивного розв'язання проблем, підвищення рівня самоконтролю та усвідомлену відповідальність за власні рішення.

У процесі подолання кризових ситуацій особистість поступово відмовляється від дезадаптивних форм реагування, таких як уникнення, заперечення або агресивні прояви, замінюючи їх більш продуктивними способами взаємодії з реальністю. Така поведінкова трансформація є необхідною умовою не лише відновлення, але й профілактики повторного виникнення кризових станів у майбутньому.

Важливим механізмом довготривалого відновлення виступає інтеграція травматичного досвіду, що полягає у включенні пережитих подій до індивідуальної життєвої історії без їх витіснення або деструктивного впливу на психіку. У цьому випадку йдеться не про забуття травматичних подій, а про їх переосмислення та надання нового особистісного значення.

Процес інтеграції супроводжується перебудовою когнітивних схем, переоцінкою ціннісних орієнтацій і формуванням оновленої ідентичності, яка враховує пережитий досвід. Успішна інтеграція сприяє зниженню інтенсивності негативних емоційних станів, зменшенню проявів посттравматичного стресу та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Резильєнтність у стратегічному аспекті тісно пов'язана з процесами особистісного зростання та становлення психологічної зрілості. Остання передбачає розвиток здатності до саморефлексії, автономності, відповідальності та усвідомленого життєвого вибору.

Переживання кризових подій за наявності сформованої резильєнтності може виступати каталізатором розвитку нових особистісних якостей, зокрема поглибленого саморозуміння, емпатії, переоцінки цінностей та пошуку життєвого сенсу. У цьому контексті резильєнтність виконує не лише відновлювальну функцію, а й виступає чинником посттравматичного зростання, відкриваючи можливості для якісних змін особистості.

Отже, резильєнтність як стратегія довготривалого відновлення забезпечує системний перехід від стану дезадаптації до стабільного функціонування та подальшого розвитку. Вона інтегрує відновлення ресурсів, трансформацію поведінки, осмислення травматичного досвіду та процеси особистісного зростання, виконуючи роль ключового чинника підтримки психологічного благополуччя в умовах тривалих кризових впливів.

Резильєнтність слід розглядаєти як один із базових ресурсів підтримки психічного здоров'я особистості, особливо в ситуаціях тривалого стресу та кризових навантажень. Психологічне здоров'я при цьому трактується як стан внутрішньої гармонії, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. Як інтегративна характеристика, резильєнтність забезпечує збереження цієї рівноваги навіть за умов значного тиску зовнішніх і внутрішніх факторів [3].

До ключових функцій резильєнтності належать:

1. Зменшення інтенсивності тривожних і депресивних станів. Резильєнтність виконує важливу регулятивну функцію, спрямовану на зниження рівня негативних емоційних переживань, зокрема тривожності та депресивних проявів. Тривожність пов'язана з очікуванням загрози та переживанням невизначеності, тоді як депресивні

стани характеризуються зниженням емоційного фону, втратою інтересу та почуттям безнадії. Особи з високим рівнем резильєнтності володіють розвиненими механізмами емоційної регуляції, які дають змогу уникати фіксації на негативних переживаннях і швидше відновлювати внутрішню рівновагу.

2. Посилення адаптаційного потенціалу. Адаптація як процес передбачає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах середовища, що постійно змінюєтьсяРезильєнтність підвищує цей потенціал завдяки розвитку поведінкової гнучкості, варіативності копінг-стратегій і здатності до оперативного прийняття рішень.Це дозволяє особистості не лише уникати дезадаптації, а й зберігати продуктивність у складних обставинах.

3. Формування конструктивного життєвого досвіду. Завдяки механізмам переосмислення подій резильєнтність сприяє формуванню досвіду подолання, який ґрунтується на здатності знаходити у складних ситуаціях потенціал для розвитку.Такий досвід зміцнює впевненість у власних можливостях і створює основу для ефективного реагування на подальші життєві виклики.

4. Підтримка суб'єктивного благополуччя. Резильєнтність сприяє збереженню позитивного емоційного фону та задоволеності життям, які є ключовими складовими суб'єктивного благополуччя.Особи з високим рівнем резильєнтності частіше демонструють оптимістичний стиль мислення, орієнтацію на майбутнє та здатність цінувати життєвий досвід.

Таким чином, резильєнтність є системоутворювальним чинником підтримки психічного здоров'я, інтегруючи механізми емоційної регуляції, адаптації, осмислення досвіду та збереження суб'єктивного благополуччя. Вона не лише мінімізує ризики розвитку негативних психічних станів, а й створює передумови для гармонійного розвитку особистості.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що резильєнтність є складним багатовимірним утворенням, яке виконує функцію ключового ресурсу довготривалого відновлення особистості в умовах кризових впливів. Її формування пов'язане з розвитком адаптаційних механізмів, саморегуляції та здатності до переосмислення життєвого досвіду.

У практиці кризового психологічного консультування резильєнтність доцільно розглядати не лише як індивідуальну характеристику особистості, а і як стратегічний механізм, що забезпечує стійкість функціонування, підтримує психологічне відновлення та сприяє особистісному зростанню.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розробку й упровадження ефективних технологій розвитку резильєнтності для різних вікових і соціальних груп.

Список літератури:

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : *монографія.* Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

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

3. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 67–70. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13

4. Оверчук В. А. Резильєнтність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Журнал сучасної психології*. 2026. №2. С. 71–77. https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-2-9

5. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистий ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології.* 2025. № 2. С. 146–153. https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16

6. Воронова О. Ю. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 28–32. https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.5

Dzhezhyk O.V., Lisovenko A.F., Azarkina O.V. RESILIENCE AS A GENERAL PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR LONG-TERM PERSONALITY RECOVERY IN CRISIS CONDITIONS

Resilience is regarded as one of the principal psychological resources that enables long-term personality recovery following exposure to crisis, traumatic, and prolonged stress-related experiences. The growing social uncertainty, sustained psycho-emotional burden, and consequences of martial law highlight the need for a deeper understanding of the mechanisms underlying resilience, as its development largely determines an individual's capacity to preserve psychological well-being, adapt to adverse circumstances, and restore personal functioning.

The article provides a theoretical analysis and synthesis of contemporary scientific approaches to resilience, allowing its conceptual foundations, structural components, and functional characteristics to be clarified. The findings demonstrate that resilience should be understood not merely as a mechanism of adaptation to difficult life circumstances but also as a multidimensional psychological resource that supports self-regulation, facilitates constructive reinterpretation of adverse experiences, and promotes positive personality development.

Particular attention is paid to resilience as an integrative strategy for long-term recovery that extends beyond its traditional interpretation as an individual personality trait. Within this perspective, resilience encompasses the capacity to reinterpret traumatic experiences, maintain emotional stability, develop adaptive behavioural patterns, and mobilise internal psychological resources. The analysis identifies cognitive flexibility, emotional regulation, self-efficacy, and effective use of social support as the key mechanisms underlying resilience development.

The study also examines the possibilities of integrating resilience-enhancing technologies into crisis psychological counselling. The findings indicate that combining resource-oriented approaches with cognitive-behavioural therapy techniques, narrative interventions, and emotional self-regulation methods contributes to strengthening stress resilience, enhancing personal resources, and supporting sustainable psychological recovery.

The results confirm that the systematic development of resilience represents an important prerequisite for preventing maladaptive reactions, reducing symptoms of anxiety and depression, and maintaining psychological well-being over the long term. The practical significance of the study lies in the potential application of its theoretical provisions within crisis psychological counselling, psychotherapy, psychoprophylactic practice, and the professional education and training of future psychology specialists.

Keywords: *resilience, psychological recovery, personal resources, general psychology, crisis psychological counseling, adaptation, psychological health, emotional stability, psychotherapy, crisis psychology, recovery technologies and personal support.*

Дата першого надходження статті до видання: 24.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026