

УДК 159.923.2:159.922.6

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7>

## ТЕОРЕТИЧНІ ПОГЛЯДИ НА ПРИРОДУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: СУТНІСТЬ І ЗМІСТ

Зінченко Дарья Олегівна,

ад'юнкт кафедри суспільних наук

Національного університету оборони України

ORCID ID: 0009-0008-1536-1446

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз підходів до розуміння природи феномена резильєнтності в контексті сучасної психологічної науки. Незважаючи на наявність вагомого теоретичного й практичного доробку, саме поняття «резильєнтність» залишається багатозначним і суперечливим, що ускладнює його послідовне наукове осмислення. Це зумовлено значною синонімічною насиченістю терміна: у літературі він часто отожднюється або асоціюється з такими категоріями, як «життєстійкість», «стресостійкість», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стабільність», «адаптивність» тощо. Крім того, спостерігається розбіжність і в написанні терміна: паралельно вживаються варіанти «резильєнтність», «резилентність», «резилієнс», що створює додаткові труднощі для наукової уніфікації. У статті проаналізовано основні наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність» у зарубіжному та вітчизняному науковому дискурсі, зокрема в межах когнітивно-поведінкової, гуманістичної, системної та психодинамічної парадигм. Особливу увагу приділено сутнісним характеристикам резильєнтності як цілісної здатності особистості до збереження психологічної рівноваги в умовах стресу, криз, травматичних подій, а також до відновлення та розвитку в посткризовий період.

Тільки детальний аналіз дозволить сформувати більш чітке та обґрунтоване уявлення про сутність резильєнтності, а також вирішити питання її концептуалізації та використання в різних наукових і практичних контекстах.

Підкреслено важливість системного переосмислення терміна як передумови для його точного й ефективного застосування в психології. Стаття спрямована на поглиблення теоретичного розуміння цього складного психологічного феномена, що особливо актуально в контексті зростання психоемоційних навантажень та глобальних соціальних змін.

**Ключові слова:** резильєнтність, психологічна стійкість, адаптація, стресостійкість, життєстійкість, резилієнс, розвиток особистості.

**Zinchenko Daria. Theoretical perspectives on the nature of resilience in contemporary psychology: essence and content**

The article presents a comprehensive theoretical analysis of various approaches to understand the nature of the phenomenon of resilience in the context of contemporary psychological science. Despite a significant body of theoretical and practical research, the concept of “resilience” remains polysemantic and controversial, which complicates its consistent scientific interpretation. This is largely due to the high degree of terminological synonymy: in the academic literature, resilience is frequently equated with or associated with such categories as “hardiness”, “stress resistance”, “trauma resistance”, “psychological elasticity”, “psychological stability”, and “adaptability” among others. Additionally, the term itself is used in different spellings – such as “resiliency”, “resilientnost”, “resilience” – which further complicates its scientific standardization.

The article analyzes key theoretical approaches to defining resilience in both international and Ukrainian scholarly discourse, particularly within the frameworks of cognitive-behavioral, humanistic, systemic, and psychodynamic paradigms. Special attention is paid to the essential characteristics of resilience as an integrative ability of the individual to maintain psychological balance under stress, crisis, and traumatic experiences, as well as to recover and grow in the post-crisis period.

Only a detailed and systematic analysis will allow for the formation of a more precise and well-grounded understanding of the essence of resilience and will help to resolve the issues of its conceptualization and application in various scientific and practical contexts.

The importance of a systemic reconsideration of the term is emphasized, as it is a prerequisite for its accurate and effective use in psychology. The article aims to deepen the theoretical comprehension of this complex and highly

*relevant psychological phenomenon, which is of particular importance in the context of growing psycho-emotional stress and global social transformations.*

**Key words:** *resilience, psychological resilience, adaptation, stress tolerance, hardiness, resiliency, personality development.*

### Вступ

Сучасна людина постійно стикається з численним викликами, що випробовують її здатність зберігати життєву стійкість, особливо через стрімкі суспільно-політичні зміни. Щороку інтенсивність цих змін зростає: збільшується інформаційний потік, все частіше виникають соціальні, економічні та політичні кризи, а також швидкі технологічні прориви. Крім того, людина у повсякденному житті багатократно піддається випробуванням її індивідуальної стійкості. Зазначені вище чинники призводять до виникнення інтенсивних стресів, що мають негативний вплив на психічне здоров'я, проявляючись у вигляді невротів, депресії та деструктивної поведінки.

Тому не дивно, що в сучасному лексиконі набули широкого поширення та вжитку такі поняття як резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, резилієнс, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмуючого впливу, а також для уникнення негативних психологічних наслідків, спричинених ними. Як гранично актуальне це питання постає для українців які перебувають під впливом постійного стресового фактору, а саме повномасштабною збройною агресією російської федерації, що розпочалася в лютому 2022 року [1].

Мета даної статті полягає у проведенні детального теоретичного аналізу поняття «резильєнтність», розгляді його різноманітних трактувань, а також вивченні його застосування в різних наукових і практичних контекстах. Важливою частиною мети є також аналіз суперечливих аспектів визначення терміну, зокрема через порівняння існуючих синонімів і варіантів написання, щоб дійти до більш конкретизованого і обґрунтованого тлумачення цього поняття.

Огляд наукової літератури дає підстави стверджувати, що у різних дослідженнях та літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення поняття «резильєнтність». Найчастіше його визначають як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування в стресових ситуаціях, успішне відновлення після травми (О. Хамініч, О. Шевченко, О. Сорока, С. Калаур); збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди (С. Лютар, О. Романчук); здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися, незважаючи на життєві кризи (А. Мастен); позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді (Г. Бонанно); здатність до конструктивного відображення складних подій (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов). Такі дослідники, як Е. Вернер, С. Ваніштендаль, Т. Коско під резильєнтністю розуміють здатність психологічно відновлюватися.

Значний внесок у розроблення досліджуваного питання зробили сучасні дослідники, а саме Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні та Джонатан М. Де П'єрроакі визначають резильєнтність (психологічну стійкість) як вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки [3].

Як зазначає О. М. Хамініч, узагальнюючи думки сучасних науковців, саме відсутність загально визнаних визначень резильєнтності стала перешкодою в подальшому просуванні досліджень з даної проблематики. Проблеми, викликані наявністю суперечливих дефініцій, операціоналізацій конструкту «резильєнтність», неможливістю дійти консенсусу щодо про-

цедур виміру ключових факторів, що, у свою чергу, впливає на відмінність підходів до дослідження резильєнтності в різних лабораторіях [4].

Отже, зважаючи на різні погляди на природу феномену резильєнтності, зокрема, щодо психологічних особливостей розвитку стійкості особистості та психологічних засобів подолання її життєвих негараздів, вважаємо за доцільне більш детально проаналізувати питання стійкості у межах подальшого теоретичного дослідження відповідних конструктів.

### **Матеріали та методи**

Методологічна основа дослідження спирається на наукові розробки Е. Вернер та Р. Сміт [6; 7], які здійснили фундаментальний внесок у вивчення резильєнтності, а також на ґрунтовний аналіз цієї проблематики, проведений Г. Лазосом [2] та О. Хамінічем [4]. У процесі дослідження використано комплексний підхід, що включає теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення емпіричних даних і порівняльний аналіз концепцій резильєнтності в сучасній психології.

### **Результати**

Теоретичний аналіз порушеного питання свідчить про відсутність усталеної позиції щодо того, хто саме вперше започаткував вивчення феномену резильєнтності та ввів його в науковий обіг, так само як і щодо узгодженого визначення самого поняття «резильєнтність».

Відомо, що перші дослідження резильєнтності виникли не з академічного обґрунтування її теорії, а скоріше з так званого феноменологічного виокремлення характеристик тих людей, які вижили після серйозних травм і катастроф. Історично дослідники, клініцисти та теоретики працювали в межах традиційної медичної моделі. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, описі та класифікації хвороб, психопатологій і дефіцитів психіки. Наукова література, моделі досліджень і технології практичного втручання зосереджувалися на психічних проблемах людини, акцент робився переважно на факторах ризику та негативних наслідках – розладах, до яких призводили надмірні стресові навантаження [2].

У свою чергу К. Тусає та Д. Дженіс зазначають, що вивчення конструкту резильєнтності відбувалось у двох контекстах: фізіологічному та психологічному. В фізіологічному – починаючи з 20-х років XIX ст. в контексті квантової фізики та гомеостазу, у 1950-х – захворюваності та емоційного стресу, з 1970-х – у контексті пластичності мозку і з 1980-х – психонейроімунології. В психологічному – починаючи з початку XIX ст. як підсвідомий захисний механізм, у 1960-х – копінг як свідомий процес, з 1980-х – захисний механізм. Тільки починаючи з 90-х рр. психологічні, а також фізіологічні аспекти резильєнтності почали поєднувати [5].

Як зазначає К. Болтон та Г. Річардсон перехід від медичної моделі до так званої міждисциплінарної відбувся наприкінці 1980-х років (за Г. Річардсон – «новий рух науки»), коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки від травмування, а й особливості тих людей, яким вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити їх і згодом навіть психологічно зростати.

Саме з цього моменту у фокусі наукового інтересу постають не лише спроби розуміння, класифікації та опису факторів і умов, що призводять до психопатології після стресових подій, які перевищують адаптаційні можливості людини, але й шляхів та умов, які призводять до здорового психологічного розвитку та позитивної адаптації. Під час цієї зміни з'явилися новаторські роботи з концепції резильєнтності [2].

Концепцію резильєнтності було емпірично виявлено чи навіть відкрито більш як 70 років тому. Впровадження терміну «резильєнтність» до психологічної наукової термінології приписують раннім працям Е. Вернер (1982) та її колеги Р. Сміт (1992). Науковиці зробили вагомий внесок у розуміння резильєнтності як динамічного та багатфакторного процесу, що включає як внутрішні, так і зовнішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

Е. Вернер у своєму дослідженні, яке розпочалося в 1955 році, зосередилася на вивченні дітей, які вирости в складних умовах, таких як бідність або відсутність стабільної підтримки

з боку родини. Вона вивчала довгострокові ефекти стресових факторів і ризиків на розвиток дітей, зокрема на їх психологічне, соціальне та фізичне здоров'я.

Е. Вернер та її колега здійснили масштабне дослідження, яке тривало більше 40 років. Вони спостерігали за групою дітей, які вирости в соціально неблагополучних умовах на острові Кауаї (Гаваї), і порівнювали їхні успіхи в житті з дітьми з більш стабільних сімей. Науковиця виявила, що незважаючи на труднощі, які виникали через складні сімейні умови (наприклад, алкоголізм, депресія батьків, насильство), деякі діти змогли подолати ці труднощі і досягти успіхів у житті. Ці діти продемонстрували здатність до адаптації і зростання навіть у несприятливих умовах. Було визначено основні фактори, що сприяють розвитку резильєнтності: індивідуальні фактори (позитивне ставлення до життя, емоційна стабільність, наявність умінь адаптуватися до нових умов), сімейна підтримка (хоча сім'ї були проблемними, у деяких дітей була присутня хоча б одна позитивна фігура в родині або у громаді, що допомагала їм справлятися), громадська підтримка (участь у шкільних або громадських програмах, які забезпечували безпечне середовище та позитивні соціальні контакти) [6].

Розширюючи дослідження Е. Вернер, Р. Сміт (1992) звернула увагу на розуміння резильєнтності як не просто характеристику особистості, а як динамічний процес, який змінюється в залежності від життєвих обставин і контексту. Основними висновками з роботи Р. Сміт можемо зазначити наступні: резильєнтність як процес адаптації (резильєнтність – це не статична риса людини, а постійно змінюваний процес, який залежить від життєвих ситуацій. Тобто, людина може бути більш чи менш резильєнтною в різні періоди свого життя залежно від того, які стресори і ресурси доступні), ризики та захисні фактори (процес розвитку резильєнтності визначається балансом між ризиковими та захисними факторами, дери-зики – це негативні умови, такі як бідність, насильство, зловживання алкоголем, а захисні фактори включають соціальну підтримку, здатність до адаптації, розвиток навичок подолання стресу), гнучкість і можливість до змін (резильєнтність не є чимось вродженим або незмінним, люди можуть змінювати свої реакції на стрес і адаптуватися до нових обставин упродовж життя завдяки розвитку особистих ресурсів або підтримці ззовні [7].

Е. Вернер та Р. Сміт прийшли до висновку, що резильєнтність як багатофакторний процес – це не лише індивідуальна здатність людини адаптуватися до труднощів, але й результат взаємодії індивідуальних рис та зовнішніх факторів (сім'ї, громади, соціального оточення) та резильєнтність як розвиток – не є статичною якістю, а змінюється протягом життя людини, залежно від змінних умов і нових викликів.

У подальшому термін «резильєнтність» активно впроваджувався в психологічну науку, тож наведемо найбільш поширені визначення які охоплюють різні підходи та теоретичні дискурси щодо цього феномену (особистісна риса – динамічний процес).

Резильєнтність є багатовимірною характеристикою особистості, що визначає її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин та подолати наслідки стресу. Вона відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя, сприяючи збереженню життєздатності та розвитку навіть у найскладніших умовах.

Згідно з Г. М. Вагнілд і Г. М. Янг, резильєнтність проявляється у вигляді особистісних якостей, які пом'якшують негативний вплив стресу та сприяють адаптації. У свою чергу, С. Лутар, Д. Чікетті та Б. Бекер трактують її як динамічний процес позитивної адаптації у відповідь на значні життєві негаразди. К. М. Коннор і Дж. Р. Девідсон акцентують увагу на тому, що резильєнтність дозволяє людині зростати перед обличчям невдач, використовуючи складні ситуації як поштовх до особистісного розвитку.

Науковці висвітлюють різні аспекти резильєнтності. Наприклад, Р. Німан підкреслює її значення для адаптації до трагедій та травматичних подій, тоді як С. Фолке розглядає її як здатність до розвитку у постійно змінюваних умовах. А. Мастен наголошує на динамічності цього процесу, підкреслюючи, що резильєнтність – це здатність системи (чи то особис-



тості, чи суспільства) пристосовуватися до порушень, які загрожують її життєздатності або розвитку.

Значну увагу дослідники приділяють факторам, що забезпечують резильєнтність. Так, К. Болтон і С. Фергус та М. А. Циммерман визначають її через наявність захисних ресурсів, що допомагають уникати дезадаптації та негативних наслідків стресу. Водночас А. Мастен і Г. А. Бонанно акцентують увагу на гнучкості психіки, яка дозволяє не лише адаптуватися до змін, а й використовувати їх як можливість для розвитку.

Таким чином, резильєнтність є складним феноменом, що поєднує в собі як індивідуальні якості особистості, так і динамічні процеси адаптації. Вона дає змогу людині не лише протистояти викликам, але й використовувати їх для саморозвитку, що робить її ключовим чинником психологічної стійкості та особистісного зростання [2].

Виходячи з описаних вище положень і теоретичних міркувань, можна прийти до висновку, що спільним у визначеннях резильєнтності є: адаптація та подолання стресу (всі визначення вказують на здатність особистості або системи адаптуватися до стресових або негативних життєвих подій, вони наголошують на позитивній адаптації або здатності подолати труднощі), динамічний процес (резильєнтність описується як процес, що змінюється, вимагає активної взаємодії з середовищем або обставинами), захист від негативних наслідків (визначення підкреслюють роль резильєнтності у зменшенні або подоланні негативних наслідків стресу, травми чи життєвих негараздів), особистісні якості або характеристики (всі визначення наголошують на важливості індивідуальних якостей, таких як здатність до адаптації, гнучкість та внутрішні ресурси для подолання труднощів).

Підсумовуючи вищезгадане, можемо констатувати, що основна спільна риса всіх визначень – це визнання резильєнтності як важливого механізму адаптації до стресу та подолання негативних наслідків травмуючих подій. Водночас, кожне визначення наголошує на різних аспектах цього процесу – особистісних якостях, динамічному процесі адаптації, захисних факторах тощо.

У межах нашого дослідження ми дотримуємося позиції, що резильєнтність є комплексним феноменом, який поєднує в собі здатність до адаптації та подолання стресу, має динамічний характер розвитку, виконує функцію психологічного захисту від негативних наслідків екстремальних подій, а також зазнає впливу індивідуальних особистісних характеристик.

Важливим є розгляд цього феномена як динамічного процесу, що змінюється під впливом середовища, професійного досвіду та особистісних ресурсів. Ми виходимо з того, що резильєнтність не лише забезпечує психологічну стійкість, а й слугує фактором підтримки оптимального професійного функціонування, попередження професійного вигорання та забезпечення ефективної діяльності в умовах стресових та кризових ситуацій.

Таким чином, дослідження ґрунтується на багатовимірному підході до розуміння резильєнтності, що включає її адаптаційний потенціал, процесуальність, захисні функції та особистісні характеристики як ключові складові.

### **Висновки**

У статті нами акцентовано увагу на складності сучасного світу (війни, соціальні проблеми, катастрофи, нещасні випадки тощо), який є джерелом багатьох проблем людини, що вимагає від суспільства, громадськості, закладів освіти відповідної соціально-психологічної роботи для формування стійкості фахівців, як протидія негативному впливу різних стресорів.

Проведений теоретичний аналіз сучасних підходів до визначення сутності резильєнтності дає можливість стверджувати наступне:

1. Поняття «резильєнтність» сьогодні знайшло чітке місце у понятійному апараті психологічної науки й охоплює різні підходи та теоретичні концепти для його розуміння – від особистісної риси до динамічного процесу. У цьому сенсі дослідники досягли певного консенсусу щодо розгляду резильєнтності як багатовимірної концепції, що має системний характер

і є важливим механізмом адаптації до стресу та подолання негативних наслідків травмуючих подій.

2. Важливим аспектом резильєнтності є те, що вона може змінюватися протягом життя. Людина може розвивати цю здатність, набуваючи досвіду, навчаючись на власних успіхах і невдачах, формуючи нові способи реагування на труднощі. Резильєнтність є не фіксованою рисою, а динамічним процесом, який залежить від особистісних ресурсів, підтримки оточення, культурних та соціальних чинників.

3. Підсумовуючи сказане, під резильєнтністю будемо розуміти здатність людини не лише відновитися до «достресового» стану, а й «зростати» після стресових і травмуючих подій, спираючись на особистісні ресурси. Тобто, йдеться не просто про адаптацію під нові реалії, а повернення до попереднього, звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я. Це процес взаємодії між різними характеристиками резильєнтності, які можуть позитивно впливати на інші захисні механізми особистості.

#### Література:

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
3. Саутвік С. М., Чарні Д. С., ДеП'єрро Дж. М. *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя* / пер. з англ. І. Куришко, О. Антошин. 3-тє вид. Львів: Манускрипт, 2024. 400 с.
4. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6 (2). С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6\(2\)\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30)
5. Tusaie K., Dyer J. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*. 2004. Vol. 18 (1), P. 3–8.
6. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York : McGraw-Hill, 1982. 229 p.
7. Werner E., Smith R. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY : Cornell University Press, 1992. 254 p.

Отримано: 07.05.2025

Рекомендовано: 02.06.2025

Опубліковано: 30.09.2025