

Шелахова Ю. О.,

студентка магістратури психології

*Навчально-методичного центру заочної та вечірньої форми навчання
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ

Анотація. У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену резильєнтності як динамічного біо-психо-соціального явища. Висвітлено етапи розвитку концепції, структурні компоненти та розмежування з суміжними поняттями. Актуальність дослідження зумовлена потребою у глибшому розумінні механізмів психологічної стійкості в умовах соціальних криз.

Ключові слова: резильєнтність, адаптація, життєстійкість, стресостійкість, захисні фактори, посттравматичне зростання, методологія.

Shelakhova Yu. Resilience: theoretical and methodological analysis of the phenomenon

Summary. The paper presents a theoretical and methodological analysis of resilience as a dynamic bio-psycho-social construct. The evolution of the concept, its structural components, and differentiation from related terms are outlined.

Key words: resilience, adaptation, hardiness, stress resistance, protective factors, posttraumatic growth, methodology.

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресогенності, соціальною нестабільністю та екстремальними викликами, особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її адаптацію, відновлення та зростання. Одним із таких ресурсів є резильєнтність – здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі та швидко відновлюватися після кризових подій. Її дослідження є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспектах, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психічної стійкості та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Поняття «резильєнтність» (від лат. *resilire* – «відскочити», «повернутися») було запозичене з фізики, де воно позначає здатність матеріалу відновлювати форму після деформації. У психологічну науку це поняття ввела американська дослідниця Емі Вернер, яка у

1970-х роках проводила лонгітюдні дослідження дітей, що зростали в умовах високого ризику, але демонстрували позитивний розвиток і психічну стійкість. Її праці стали підґрунтям для подальшого вивчення феномену резильєнтності як у дітей, так і в дорослих [1].

У сучасній науковій літературі резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, що має різні трактування. Зокрема, виділяють три основні підходи: резильєнтність як рису особистості, як процес адаптації та як результат взаємодії індивіда з середовищем. У першому випадку йдеться про стабільну характеристику, яка забезпечує здатність до подолання труднощів; у другому – про динамічний процес, що розгортається у відповідь на стресові події; у третьому – про результат ефективної адаптації, що проявляється у збереженні психічного здоров'я та функціональності.

Кожен із зазначених підходів має свої переваги та обмеження. Розгляд резильєнтності як риси дозволяє стабільно вимірювати її рівень, однак такий підхід часто ігнорує контекстуальні впливи та динаміку змін. Трактування як процесу враховує адаптивну природу резильєнтності, проте ускладнює її стандартизоване вимірювання. Підхід до резильєнтності як результату фіксує наслідки подолання труднощів, але не завжди пояснює механізми, що до цього призвели.

На думку А. Masten, резильєнтність – це «звичайна магія» (ordinary magic), тобто універсальна здатність до адаптації, яка притаманна кожній людині та активується за умов викликів. Вона визначає резильєнтність як «динамічну систему, що має здатність успішно пристосовуватися до викликів, які можуть загрожувати її функціонуванню, життєздатності або розвитку» [2]. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність не лише як індивідуальну рису, а як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.

У вітчизняній психології значний внесок у розвиток концепції резильєнтності зробила Г. Лазос, який запропонувала її розгляд як біо-психо-соціальне явище. Вона підкреслює, що резильєнтність охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові, є результатом розвитку впродовж життя та тісно пов'язана з посттравматичним зростанням [3]. Такий підхід дозволяє інтегрувати різні рівні аналізу – від нейропсихологічного до соціокультурного – у вивченні цього феномену.

У структурі резильєнтності умовно виділяють три взаємопов'язані компоненти:

- Особистісний – включає когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, самооцінку, мотивацію до подолання;
- Соціальний – охоплює підтримку з боку родини, спільноти, наявність соціального капіталу;

– Нейропсихологічний – пов’язаний із функціонуванням мозкових структур, зокрема префронтальної кори, гіпокампу та НРА-осі, що регулюють реакцію на стрес.

Особливу увагу в українському науковому дискурсі приділено термінологічному аспекту. О. Хамініч звертає увагу на складність перекладу терміна «resilience» українською мовою, вказуючи на розбіжності між поняттями «життестійкість», «життєздатність» та «резильєнтність». Вона наголошує на необхідності чіткого розмежування цих понять, оскільки кожне з них має власне семантичне навантаження та методологічне значення [4]. Така критика є важливою для формування коректного наукового апарату та забезпечення узгодженості в дослідженнях.

У практичному вимірі важливим є внесок Кокуна О. та Мельничук Т., які у «Резилієнс-довіднику» (2023) представили систематизований підхід до розвитку резильєнтності в умовах війни. Вони розглядають резильєнтність як ресурс, що забезпечує збереження психічного здоров’я, адаптацію до екстремальних умов та підтримку функціонування особистості. Автори пропонують конкретні методики розвитку резильєнтності, зокрема через мобілізацію внутрішніх ресурсів, формування сенсів та підтримку соціальних зв’язків [5].

З методологічної точки зору важливим є також психометричний вимір резильєнтності. Одним із найбільш визнаних інструментів є шкала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), яка дозволяє кількісно оцінити рівень резильєнтності за п’ятьма параметрами: особистісна компетентність, толерантність до афекту, прийняття змін, контроль та духовність [6]. Цей інструмент широко використовується у клінічній, освітній та дослідницькій практиці, що підтверджує його валідність і надійність.

Окрім CD-RISC, у дослідженнях резильєнтності застосовуються й інші інструменти, зокрема Brief Resilience Scale, Resilience Scale (Wagnild & Young), Ego Resiliency Scale (Block & Kremen). Ці методики дозволяють оцінити різні аспекти стійкості – від здатності до швидкого відновлення до гнучкості мислення та поведінки.

Не менш важливим є нейропсихологічний аспект резильєнтності. Rossouw P. розглядає її як результат функціонування складних нейрональних мереж, що забезпечують регуляцію емоцій, стресостійкість та адаптацію. Він підкреслює роль гіпокамп, префронтальної кори та НРА-осі у формуванні здатності до відновлення після стресу [7]. Такий підхід дозволяє поєднати психологічні та біологічні механізми у розумінні феномену резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність є складним, багатовимірним феноменом, що поєднує індивідуальні, соціальні та нейропсихологічні компоненти. Її вивчення вимагає інтеграції різних теоретичних підходів,

чіткого термінологічного апарату та методологічної точності. У сучасних умовах резильєнтність постає не лише як об'єкт наукового аналізу, а й як практичний ресурс, необхідний для збереження психічного здоров'я, адаптації та розвитку особистості в умовах невизначеності та кризи.

Список використаних джерел:

1. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In: Handbook of Resilience in Children. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. P. 91–105.
2. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. New York: Guilford Press, 2014. 367 p.
3. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.
4. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
5. Кокун О., Мельничук Т. Резильєнс-довідник: практичний посібник для широкого користування. Київ: НАПН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2023. 96 с.
6. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18. P. 76–82.
7. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. Neuropsychotherapy in Australia. 2015. March/May. No. 31. P. 3–8.