

2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлева. Київ : Наш формат, 2017. 448 с.

3. Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, P. 865–878. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-12>

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНА МОДЕЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ІНТЕГРАТОРА ДИНАМІЧНОЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

Кіресва Зоя Олександрівна

*доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри загальної психології і психологічного
консультування,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасні умови життя характеризуються тривалим впливом стресогенних факторів, що набувають хронічного характеру та охоплюють різні сфери життєдіяльності особистості. Хронічний стрес суттєво підвищує ризики психоемоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей і порушення психологічної рівноваги. У таких умовах особливої значущості набуває проблема збереження та відновлення психологічної стійкості як здатності особистості ефективно функціонувати попри тривале навантаження.

Водночас традиційні підходи до розуміння психологічної стійкості не завжди враховують її динамічний, системний характер, а також роль різних типів ресурсів і механізмів їх взаємодії в умовах тривалого стресу. Це зумовлює потребу у розробці інтегративних моделей, що дозволяють пояснити процеси адаптації.

Теоретико-емпірична модель сформовано на основі методу декомпозиції, застосованого упродовж багаторічних досліджень у межах наукової теми «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення».

Концептуально модель ґрунтується на уявленні про складну динамічну мережу ресурсів та антиресурсів, у якій резильєнтність виконує функцію метасистеми управління. Взаємодія цього координаційного

центру з іншими компонентами має гнучкий характер і залежить від зовнішніх умов, вікових особливостей та соціально-просторового контексту. Метасистема забезпечує вибіркове залучення різних типів ресурсів: когнітивних, мотиваційно-екзистенціальних, фізіологічних, соціальних, емоційно-регулятивних, а також ресурсів досвіду та досягнень. Кожен із ресурсів виконує специфічну функцію у підтриманні психологічної стійкості, водночас перебуваючи у взаємозв'язку з іншими елементами системи. Їхня взаємодетермінація підтверджує системний характер моделі. В умовах тривалого стресу система переходить до режиму нелінійної саморегуляції, у якому структура резильєнтності зазнає якісних змін, а значущість окремих предикторів знижується. Стійкість у таких умовах забезпечується низкою механізмів: мобільністю ресурсного середовища, взаємною трансформацією ресурсів та антиресурсів, а також принципом подвійної регуляції, що передбачає взаємодію ресурсних і компенсаторно-регуляторних процесів. Координаційний центр динамічно перебудовує конфігурацію системи, балансує між активізацією нових ресурсів і дистанціюванням від виснажливих чинників. На відміну від традиційних підходів, антиресурси у межах цієї моделі трактуються не лише як дезадаптивні явища, а як контекстуально зумовлені регуляторні механізми, спрямовані на зниження психоемоційного напруження, збереження ресурсів і підтримання внутрішньої рівноваги. Вони розглядаються як функціональне доповнення до ресурсів, що активується в умовах перевантаження.

Запропонована модель має відкритий характер і не претендує на завершеність, однак розширює традиційне розуміння резильєнтності та створює підґрунтя для подальших досліджень і уточнення її структурних компонентів.

Література:

1. Кіреєва З. О., Швайкін С. А., Балан М. А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1(19). С. 60–82. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).4).
2. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д., Швайкін С. А., Балан М. А., Ріффа О. Г. Класифікація ресурсів й особливості ресурсної сфери у осіб різного віку під час війни. *Наукові перспективи*. 2025. № 6 (60). С. 1381–1392. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)).
3. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. № 14. С. 110–117. DOI: <https://doi.org/10.32843/26635208.2020.14.17>.