

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2026.110.12>

Зірчак Г. П., Зірчак О. П.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ДИНАМІЧНИЙ МЕХАНІЗМ АДАПТАЦІЇ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглянуто проблему збереження психічного здоров'я особистості в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєн, економічної нестабільності та глобальних криз. Особливу увагу приділено феномену резильєнтності як ключовому ресурсу адаптації людини до стресових ситуацій і подолання життєвих труднощів. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння стресу, зокрема концепції Г. Сельє, У. Кеннона та Р. Лазаруса, які розкривають фізіологічні, когнітивні та емоційні аспекти стресових реакцій.

Висвітлено еволюцію наукових уявлень про резильєнтність – від її трактування як стабільної особистісної риси до розуміння як динамічного процесу, що формується у взаємодії індивіда із соціальним середовищем. Узагальнено результати досліджень зарубіжних і вітчизняних учених щодо структури резильєнтності, її чинників і механізмів розвитку. Окреслено основні компоненти резильєнтності, серед яких емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, оптимізм, адекватна самооцінка та стратегічне мислення.

Зосереджено увагу на тому, що рівень резильєнтності безпосередньо впливає на здатність особистості ефективно адаптуватися до змін, знижувати негативні наслідки стресу та відновлюватися після травматичних подій. Зазначено, що розвиток резильєнтності можливий через застосування психологічних інтервенцій, спрямованих на формування навичок саморегуляції, розвитку когнітивних стратегій і зміцнення соціальних зв'язків.

Зазначено, що резильєнтність є багатовимірним і динамічним феноменом, який поєднує індивідуальні ресурси та зовнішні фактори підтримки. Її вивчення має важливе значення для розробки ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я та підвищення стресостійкості особистості в умовах сучасного світу.

Ключові слова: *резильєнтність, психічне здоров'я, стрес, стресостійкість, адаптація, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, самооцінка, психологічні ресурси.*

У сучасних умовах, коли суспільство зіштовхується з численними викликами, такими як війни, пандемії, економічні кризи, здатність зберігати психічну рівновагу набуває особливої значущості. Психічне здоров'я є одним із провідних компонентів добробуту особистості, який забезпечує її адаптивність, результативність і здатність до розвитку навіть у складних життєвих умовах. У цьому контексті особливий інтерес викликає феномен резильєнтності, який розглядається як здатність долати стрес і підтримувати психічне здоров'я.

У широкому розумінні резильєнтність трактується як сукупність індивідуальних, психологічних і соціальних ресурсів, що забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги в умовах критичних змін. Це поняття вперше почали досліджувати в психології саме як здатність особистості ефективно адаптуватися до труднощів і долати стресові ситуації.

Теоретичні засади вивчення стресу були закладені у ХХ столітті завдяки працям таких учених, як Г. Сельє, У. Кеннон, Е. Якобсон, Р. Лазарус та інші. Одним із провідних підходів стала концепція Г. Сельє, який опишував стрес як загальний адаптаційний синдром, що виникає у відповідь на дію шкідливих факторів [15].

Із часу введення поняття стресу його зміст значно трансформувався завдяки розширенню сфер застосування та глибшому аналізу його проявів. Стрес виникає як реакція організму на стресори, що сприймаються людиною як загрозливі або небезпечні. Незважаючи на індивідуальні відмінності у сприйнятті рівня загрози, стрес супроводжується негативними емоціями та погіршенням психоемоційного стану. Формування стресової реакції пов'язане як із зовнішніми впливами, так і з внутрішніми думками людини, які викликають відповідну реакцію організму.

Будь-яка несподівана чи неприємна ситуація, що порушує звичний ритм життя, може спричинити стрес. За тривалістю та інтенсивністю він може бути як короткочасним і незначним, так і тривалим і вираженим. У більшості випадків люди здатні самостійно подолати легкі прояви стресу, проте при інтенсивному або хронічному стресі може виникнути потреба у допомозі спеціалістів. За визначенням Гансена І. стрес є сигналом організму про виснаження ресурсів, що виникає тоді, коли вимоги перевищують можливості людини [1].

У психології виокремлюють кілька основних чинників розвитку стресу:

1. Внутрішні особливості організму та ранній дитячий досвід – генетичні чинники, перебіг вагітності матері, особливості нервової системи та ранні переживання.

2. Батьківські сценарії – спостереження за реакціями батьків на стрес у дитинстві формує індивідуальні моделі поведінки, що проявляються в дорослому віці.

3. Особистісні характеристики – риси характеру, рівень самооцінки, установки та життєві цінності. Наприклад, люди зі схильністю до гніву чи ворожості більш чутливі до стресу, тоді як відкриті та доброзичливі особистості демонструють більшу стійкість.

Концепція стресу Річарда Лазаруса, заснована на когнітивному підході, визначає, що стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як загрозливу та сумнівається у власній здатності її подолати. Він

підкреслював, що когнітивні процеси відіграють ключову роль у визначенні рівня стресу, а емоції впливають на здатність адаптуватися до середовища. Таким чином, одна й та сама ситуація може викликати стрес у однієї людини і залишатися нейтральною для іншої – усе залежить від суб'єктивного сприйняття [11].

Лазарус також наголошував, що стрес не обмежується лише емоційною реакцією, а включає різні аспекти психічної діяльності: емоційні, вольові, когнітивні та психомоторні компоненти. Поняття «емоційний стрес» охоплює широкий спектр психічних проявів і неспецифічних змін в організмі.

Стратегії подолання стресу є індивідуальними та залежать як від ситуації, так і від особистісних характеристик. У. Кеннон, який запропонував концепцію реакцій «бий, біжи, замри», описав типові відповіді організму на стресори. Жодна з цих реакцій не є універсальною – кожна може бути як адаптивною, так і деструктивною залежно від обставин [9].

Отже, стрес є багатовимірним явищем, що поєднує фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти. Індивідуальна оцінка ситуації та обрані стратегії подолання відіграють ключову роль у його регуляції та зменшенні негативних наслідків.

Відповідно до цієї теорії, стрес є складним феноменом, який включає фізіологічні, психічні та соціальні аспекти. Він супроводжується підвищенням активності організму, але залишається нестійким станом. За сприятливих умов стрес може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи розвиток і пристосування. Водночас у несприятливих умовах він здатний виснажувати ресурси організму, викликаючи нервову напруженість та порушення його функціонування.

Термін «резильєнтність» активно впроваджується у психологічну науку, запозичений із фізики, де означає здатність матеріалу відновлювати форму після деформації під впливом навантаження. У психології цей термін описує здатність людини або соціальної системи підтримувати нормальне функціонування навіть у складних умовах. Як зазначає Ф. Лозель, резильєнтність – це не лише подолання труднощів, а й досягнення позитивних результатів попри високий рівень ризику. Це включає подолання стресорів, збереження ключових особистісних характеристик у кризових ситуаціях та відновлення після травматичних подій, що часто супроводжується новими досягненнями [3].

Перші етапи дослідження резильєнтності були зосереджені на вивченні особистісних рис, притаманних людям, які успішно долали складні життєві обставини. Це охоплювало такі аспекти, як темперамент, самооцінка, тип особистості та копінг-стратегії. На цьому етапі концепція резильєнтності мала статичний характер і передбачала визначення сталого набору рис, що забезпечують подолання стресу. Водночас саме цей підхід став основою для формування численних визначень резильєнтності як риси чи властивості особистості.

Упродовж останніх десятиліть дослідники активно вивчали резильєнтність, розвиваючи її теоретичні засади та емпіричну базу. Було розроблено численні теоретико-методологічні моделі з детальним описом їх практичного застосування.

Дослідження виявили значущі зв'язки між резильєнтністю та такими чинниками, як емоційний інтелект, самооцінка, впевненість у собі, психологічні захисні механізми, працездатність, якість міжособистісних стосунків, тип прив'язаності та особливості ранніх взаємин із батьками.

Розвиток концепції резильєнтності відбувався у межах чотирьох хвиль досліджень, що оперативно реагували на запити науки та практики. Огляд цих етапів буде представлено з урахуванням логіки наукового аналізу. Теоретичні та емпіричні досягнення у цій сфері сприяють глибшому розумінню проблеми самовизначення цього феномену.

Тут резильєнтність розглядається як динамічна система, що включає такі складові: особистісні ресурси (самооцінка, впевненість у собі), соціальні ресурси (підтримка близьких і друзів) та когнітивно-поведінкові навички (ефективна комунікація, управління емоціями).

Термін «резильєнтність» (від лат. *resilire* – «відскочити», «відновитися») уперше використовувався у дослідженнях психологічної стійкості дітей, які зростали в складних умовах. Емі Вернер і Рут Сміт дослідили групу дітей, які, незважаючи на значні труднощі, змогли стати адаптованими та успішними. Вони визначили резильєнтність як сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що дозволяють долати життєві виклики, а також виділили три ключові аспекти [16]:

1. Особистісні характеристики, зокрема оптимізм і впевненість у собі.
2. Сімейні та соціальні ресурси.
3. Сприятливе середовище, що забезпечує стабільність і підтримку.

К. М. Коннор і Дж. Р. Девідсон визначали резильєнтність як сукупність особистісних якостей, які допомагають долати труднощі та сприяють подальшому розвитку [10]. Джейн Блок і Джек Блок запровадили поняття *ego-resiliency* – комплексу особистісних рис, що забезпечують ефективне функціонування в умовах невизначеності та криз. Г. Вагнільд і Г. Янг розглядали резильєнтність як особистісну характеристику, що зменшує негативний вплив стресу та сприяє адаптації [2].

Українські дослідники, зокрема Г. Лазос, зазначали, що Ф. Лозель розглядав резильєнтність як здатність будувати повноцінне життя навіть за складних обставин [3]. І. Ющенко підкреслював динамічний характер резильєнтності як риси, що формується у взаємодії з соціальним середовищем. В. Чернобровкіна трактувала

її як здатність до відновлення після дестабілізаційних впливів. Г. Рішка визначав стресостійкість як здатність підтримувати ефективну життєдіяльність у стресових умовах. О. Чиханцова та К. Гуцол вважали резильєнтність здатністю повертатися до «достресового» стану без втрат для здоров'я [5].

Розвиток досліджень резильєнтності чітко окреслює проблему її наукового визначення. Як зазначає О. М. Хамініч, одним із ключових викликів є відсутність єдиного загальноприйнятого визначення цього поняття, що ускладнює подальший розвиток досліджень. Складність полягає у різних підходах до трактування та відсутності узгоджених методів вимірювання, що призводить до розбіжностей у наукових позиціях [4].

Подібну позицію висловлює і К. Болтон, наголошуючи на необхідності досягнення консенсусу [7]. Водночас певна узгодженість уже досягнута: багато дослідників (А. Мастен, С. Лутар, Р. Ньюман) розглядають резильєнтність як багатовимірне явище, що поєднує особистісні риси та зовнішні чинники [12]. М. Раттер та Е. Вернер досліджували динаміку розвитку резильєнтності протягом життя, аналізуючи процеси підвищення стресостійкості [14; 16].

Науковці поступово відходили від статичного розуміння резильєнтності, акцентуючи увагу на її динамічному характері. Це сприяло переосмисленню поняття «невразливості» та переходу до розгляду резильєнтності як процесу розвитку, адаптації та використання внутрішніх ресурсів.

Загалом резильєнтність розглядається як динамічний процес, що поєднує опір негативним впливам і здатність до відновлення. На думку С. Фергуса та М. Циммермана, її прояв полягає у подоланні травматичних подій і запобіганні ризикам у майбутньому [13].

Майкл Раттер визначав резильєнтність як процес взаємодії між індивідуальними рисами та середовищем, підкреслюючи її контекстуальну залежність [14].

Енн Мастен описувала резильєнтність як «звичайну магію», притаманну більшості людей, що включає базові адаптивні механізми: підтримку соціальних зв'язків, когнітивну гнучкість та регуляцію емоцій [12].

Резильєнтність безпосередньо пов'язана зі збереженням психічного здоров'я, оскільки зменшує негативний вплив стресу. Джордж Бонанно зазначав, що люди з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються до змін і швидше відновлюються після травматичних подій [8].

С. Лутар, Д. Чічетті та інші дослідники акцентували увагу на взаємодії ризиків і захисних факторів. Резильєнтність розглядається як процес, результатом якого є адаптація або, у разі невдачі, дезадаптація [5].

Ганс Сельє, автор терміна «стрес», наголошував на важливості балансу між дистресом і еустресом. У праці «Stress Without Distress» він підкреслював значення відновлення рівноваги для благополуччя [15].

Сучасні дослідники розглядають резильєнтність як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Згідно з моделлю Мастен, вона є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх факторів підтримки [12], що дозволяє трактувати її як процес, а не статичну характеристику.

Виділяють кілька ключових компонентів резильєнтності:

1. Емоційна регуляція. Здатність контролювати емоції та уникати імпульсивних реакцій є важливою складовою. Бонанно підкреслює, що вона знижує тривожність і підтримує оптимістичне ставлення до життя [8]. Енн Мастен також зазначає її роль у підтриманні емоційного балансу [12].

Наприклад, людина, яка вміє усвідомлювати й регулювати свої емоції, швидше адаптується до змін і ефективніше взаємодіє з оточенням. Для розвитку цієї здатності застосовують техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи та медитацію.

2. Когнітивна гнучкість. Лутар, Чічетті та Беккер наголошують на важливості здатності змінювати точку зору, знаходити альтернативні рішення та адаптувати поведінку [5].

Для її розвитку використовують методи критичного мислення та когнітивно-поведінкову терапію.

3. Соціальна підтримка. Резильєнтність значною мірою залежить від якості соціальних зв'язків. За даними Унгара, підтримка з боку близьких і професійного оточення є важливим ресурсом подолання труднощів. Емі Вернер підкреслювала роль взаємодії з середовищем у формуванні стійкості [16].

Соціальні зв'язки забезпечують не лише емоційну підтримку, а й відчуття безпеки та належності.

4. Оптимізм і самооцінка. За Мастен, віра у власні сили та позитивне бачення майбутнього підвищують стійкість до стресу. Бонанно також підкреслює роль внутрішнього контролю у здатності впливати на життєві обставини [8].

5. Стратегічне мислення. Раттер зазначає, що здатність планувати та орієнтуватися на можливості сприяє підвищенню стійкості до стресу [14].

Отже, резильєнтність – це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати емоційну рівновагу. Цей феномен є надзвичайно актуальним у сучасному світі, де багато людей стикаються з травматичними подіями, зокрема через війну, економічну нестабільність або соціальну ізоляцію. Дослідження складових резильєнтності дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми її функціонування, а й створити підґрунтя для ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я.

Використана література:

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 5 (58). 2020. С. 5–13.
2. Зірчак О.П. Основні аспекти резильєнтності здобувачів вищої освіти України в умовах війни. *Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали двадцять четвертої міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 18 листопада 2024 р.) / гол. ред. В.В. Корнешчук. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2024. С. 82–84.
3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.
5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
6. Чиханцова О.А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2021. Том IX. Вип. 12. С. 446–454.
7. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
8. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. P. 20–28.
9. Cannon W. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. New York : D Appleton & Company, 1915. 301 p.
10. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. 76 p.
11. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984, 456 p.
12. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014. 308 p.
13. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. *A. Pangallo et al. Psychological assessment*. 2015. Vol. 27, no. 1. P. 1–20.
14. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. №147. P. 598–611.
15. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956, 544 p.
16. Werner E. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood / E. Werner, R. Smith. – Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.

References:

17. Adamenko L.S. (2020) Aktualni pidkhody do problemy doslidzhennia psyhichnoi rezylentnosti [Current approaches to the problem of researching mental resilience.]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. Pytannia psykholohii*. 5 (58), P. 5–13 [in Ukrainian].
18. Zirchak O.P. (2024) Osnovni aspekty rezilientnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity Ukrainy v umovakh viiny [Main aspects of resilience of higher education students in Ukraine in wartime]. *Aktualni doslidzhennia v sotsialnii sferi: materialy dvadtsiat chetvertoi mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii* (Odesa, 18 lystopada 2024 r.) / hol. red. V.V. Korneshchuk. Odesa: FOP Bondarenko M. O., P. 82–84 [in Ukrainian].
19. Lazos H.P. (2018) Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]. *Aktualni problemy psykholohii. Tom 3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*. Vyp. 14. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Vinnytsia, FOP Rohalska I. O., Vyp. 14, P. 26–64 [in Ukrainian].
20. Khaminich O.M. (2016) Rezilientnist: zhyttestiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist? [Resilience: vitality, viability, or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykholohichni nauky»*. Vyp. 6, T. 2, P. 160–165 [in Ukrainian].
21. Chykhantsova O., Hutsol K. (2022) Psykholohichni osnovy rozvytku rezylentnosti osobystosti v period pandemii Covid-19 [Psychological foundations of developing personal resilience during the Covid-19 pandemic]. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka*. Kyiv, 128 p. [in Ukrainian].
22. Chykhantsova O.A. (2021) Vnutrishni chynnyky zhyttestiikosti osobystosti [Internal factors of personality resilience]. *Aktualni problemy psykholohii, Tom IX*. Vyp. 12, P. 446–454 [in Ukrainian].
23. Bolton K. (2013) The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 118 p.
24. Bonanno G.A. (2004) Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. P. 20–28.
25. Cannon W. (1915) Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. New York : D Appleton & Company, 301 p.
26. Connor K. M., Davidson J. R. (2003) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. № 18. 76 p.
27. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 456 p.
28. Masten A. (2014) Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 308 p.
29. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. (2015) A. Pangallo et al. *Psychological assessment*. Vol. 27, no. 1. P. 1–20.
30. Rutter M. (1985) Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. №147. p. 598–611.
31. Selye H. (1956) The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 544 p.
32. Werner E. (1992) Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood / E. Werner, R. Smith. – Ithaca, New York : Cornell University Press.

H. Zirchak, O. Zirchak. Resilience as a dynamic mechanism for adaptation and preservation of mental health of higher education students in war conditions

The article considers the problem of preserving the mental health of an individual in the face of modern social challenges, in particular wars, economic instability and global crises. Particular attention is paid to the phenomenon of resilience as a key resource for human adaptation to stressful situations and overcoming life difficulties. Theoretical approaches to understanding stress are analyzed, in particular the concepts of H. Selye, W. Cannon and R. Lazarus, which reveal the physiological, cognitive and emotional aspects of stress reactions.

The evolution of scientific ideas about resilience is highlighted – from its interpretation as a stable personal trait to understanding it as a dynamic process that is formed in the interaction of an individual with the social environment. The results of research by foreign and domestic scientists on the structure of resilience, its factors and mechanisms of development are summarized. The main components of resilience are outlined, including emotional regulation, cognitive flexibility, social support, optimism, adequate self-esteem and strategic thinking.

The focus is on the fact that the level of resilience directly affects the ability of an individual to effectively adapt to change, reduce the negative effects of stress, and recover from traumatic events. It is noted that the development of resilience is possible through the use of psychological interventions aimed at forming self-regulation skills, developing cognitive strategies, and strengthening social ties.

It is noted that resilience is a multidimensional and dynamic phenomenon that combines individual resources and external support factors. Its study is important for developing effective approaches to supporting mental health and increasing individual stress resistance in the modern world.

Key words: *resilience, mental health, stress, stress resistance, adaptation, emotional regulation, cognitive flexibility, social support, self-esteem, psychological resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу
CC BY 4.0