

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-17>

УДК 159.9:613.8:316.356.2

Алла РУДЕНОК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenokal@khmnu.edu.ua

Наталія ДІДИК

кандидат психологічних наук, доцент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

<https://orcid.org/0000-0001-5852-2379>

e-mail: didyk.natalya@kpnpu.edu

Олександр ВОЙЧИШИН

здобувач PhD,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8181-2737>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЯК ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМЕЙНИХ СИСТЕМ

У статті здійснено теоретико-психологічний аналіз здоров'язберезувальної поведінки як прояву психологічної резильєнтності сімейної системи в умовах життєвих криз. Обґрунтовано її системний характер, що формується через міжособистісну взаємодію в родині. Резильєнтність розглядається як внутрішній ресурс адаптації, який підтримує цілісність сім'ї та психосоматичне благополуччя її членів. Визначено структурні компоненти резильєнтності (когнітивний, емоційний, поведінковий, комунікативний) як умови для розвитку мотивацій, підтримки та спільних рішень щодо збереження здоров'я. Запропоновано концептуальну модель взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю сім'ї та здоров'язберезувальною поведінкою, яка пояснює механізми їх взаємної детермінації.

Ключові слова: резильєнтність, сімейна система, здоров'язберезувальна поведінка, адаптація, криза, міжособистісна взаємодія, ресурси, психічне здоров'я.

Alla RUDENOK, Oleksandr VOICHYSHYN

Khmelnitskyi National University

Nataliia DIDYK

Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University

HEALTH-PRESERVING BEHAVIOR AS A MANIFESTATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN FAMILY SYSTEMS

The article presents a theoretical and psychological analysis of health-preserving behavior as a manifestation of the psychological resilience of the family system under crisis conditions. It is emphasized that such behavior is not a purely individual phenomenon, but a systemic one, forming and functioning within the structure of interpersonal interaction, emotional support, and value coordination within the family. The research is based on an interdisciplinary methodology, including systemic, ecological-contextual, and resource-based

approaches, which allow a comprehensive understanding of the mechanisms of adaptation in the family environment.

The article substantiates that family resilience performs the function of an internal psychological resource, enabling the maintenance of structural integrity, emotional balance, and functional organization during periods of socio-psychological instability. It includes cognitive-meaning-making, emotional-regulatory, behavioral-organizational, and communicative domains that jointly influence the formation of health-oriented motivation, modeling of adaptive behavior, and joint responsibility for the well-being of all family members.

A conceptual model is proposed, demonstrating the two-way connection between family resilience and health-preserving behavior: resilience acts as a determinant of behavioral patterns, while these patterns in turn reflect the level of systemic functionality. Health-preserving behavior is interpreted as a stabilization mechanism that supports biopsychosocial homeostasis and the long-term viability of the family under stress. The findings may be used in psychological diagnosis, psychoeducation, counseling, and prevention in the context of family support under crisis.

Keywords: resilience, family system, health-preserving behavior, adaptation, stress, behavioral regulation, family interaction, crisis psychology.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасному соціокультурному середовищі питання збереження та підтримки здоров'я набуває особливої значущості у зв'язку з зростанням кількості дестабілізуючих факторів – воєнних конфліктів, пандемічних загроз, внутрішніх і зовнішніх міграційних криз, економічної нестабільності. Ці фактори створюють множинні виклики не лише для окремої особистості, але й для її найближчого мікросоціального оточення – сім'ї. Саме в сімейному контексті найчастіше формуються базові життєві стратегії, моделі реагування на стрес, а також поведінкові орієнтації щодо збереження фізичного та психічного здоров'я.

Одним із ключових феноменів, які забезпечують адаптаційну здатність родини в умовах кризи, є психологічна резильєнтність – динамічний процес збереження цілісності та функціональної спроможності системи в умовах стресу, втрати або тривалої нестабільності [1; 2]. У той самий час здоров'язбережувальна поведінка розглядається як комплекс дій, мотивацій та установок, спрямованих на підтримання добробуту членів сім'ї, їхнього соматичного та психічного благополуччя [3]. Вона має не лише індивідуальний, а й системний характер, оскільки виявляється через взаємодію, підтримку та соціокультурну взаємозалежність членів родини. Попри те, що проблематика здоров'я і сім'ї активно досліджується в межах психології здоров'я, кризової, вікової та сімейної психології, досі недостатньо теоретично опрацьованим залишається питання взаємозв'язку між резильєнтністю сімейної системи та формуванням здоров'язбережувальної поведінки. Зокрема, у фокусі сучасної науки

ще не до кінця досліджено, яким чином когнітивні, афективні та організаційні чинники психологічної стійкості впливають на поведінкові патерни, орієнтовані на підтримку здоров'я в умовах кризи.

У сучасних дослідженнях [2; 9; 10; 11] акцент робиться переважно на дескриптивних аспектах функціонування резильєнтних родин або на емпіричному вивченні окремих компонентів поведінки. Однак відсутня інтегрована концептуальна модель, що системно поєднує психологічну резильєнтність як системну властивість родини та здоров'язбережувальну поведінку як її поведінковий еквівалент. У цьому контексті науково-практична актуальність дослідження полягає в тому, щоб на основі міждисциплінарного синтезу і теоретичного моделювання визначити структурно-функціональний зв'язок між зазначеними феноменами. Це дозволить не лише поглибити теоретичне розуміння природи сімейної адаптації, а й розробити психопрофілактичні програми для підтримки родин у кризових ситуаціях.

Аналіз досліджень та публікацій

Сучасні дослідження підтверджують, що здоров'язбережувальна поведінка формується як на індивідуальному, так і на сімейному рівні, тісно пов'язуючись із психологічною резильєнтністю. Зокрема, Н. Пилявець визначає когнітивні стилі як чинники формування самозбережувальної поведінки студентської молоді, пропонуючи психокорекційну модель розвитку відповідної мотивації. К. Лисник розробила медіа-психологічну програму підтримки жінок після онкологічного досвіду, наголошуючи на значенні інформаційного впливу у формуванні стійкої поведінки збереження здоров'я. У своїх дослідженнях О. Костюченко акцентує на значенні здоров'язбережувальної свідомості у дітей як умов психічного та фізичного розвитку, а Т. Титаренко розглядає резильєнтність як адаптаційний ресурс у складних життєвих умовах, включаючи сімейний контекст. С. Бондарь підкреслює роль освітніх закладів у формуванні здоров'язбережувальної поведінки через інтеграцію профілактичних програм.

Класичні дослідження Е. Werner довели, що навіть у несприятливих соціальних умовах значна частина дітей демонструє високу адаптивність. Авторка пов'язує це з дією захисних чинників, таких як підтримка з боку дорослих, здатність до саморефлексії та конструктивного мислення. А. Masten запропонувала концепцію «звичайної магії» (ordinary magic), відповідно до якої резильєнтність ґрунтується на звичних адаптивних механізмах — зокрема, позитивних

стосунках, навичках саморегуляції, почутті компетентності й меті. Такий підхід наголошує на природній основі психологічної стійкості та можливості її розвитку через звичайне середовище. Французька дослідниця Marie Anaut розглядає резильєнтність у контексті системної взаємодії. Вона визначає її як процес, що виникає у відповідь на життєві труднощі та залежить від соціального контексту, структури сім'ї, міжособистісних зв'язків і наявності зовнішніх ресурсів підтримки.

Загалом, психологічна резильєнтність розглядається дослідниками як динамічна характеристика, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах змін, стресу чи травми. Вона виявляється у здатності до конструктивного реагування, підтримки внутрішньої стабільності, швидкої мобілізації ресурсів і відновлення після кризи. Актуальність її дослідження зумовлена необхідністю пошуку механізмів психічного захисту та адаптації в умовах соціальної нестабільності, зростання ризиків і психологічних навантажень у сучасному світі.

Формулювання цілей статті

Метою статті є здійснення теоретико-психологічного аналізу здоров'язбережувальної поведінки як прояву психологічної резильєнтності сімейної системи, а також побудова концептуальної моделі їх взаємозв'язку.

Виклад основного матеріалу

Поняття резильєнтності активно увійшло в психологічний дискурс упродовж останніх десятиліть як концепт, що позначає здатність до адаптації, подолання труднощів та збереження функціонального потенціалу за умов підвищеної життєвої напруги. У межах сімейної психології резильєнтність постає як системна здатність родини витримувати дестабілізуючі впливи, утримуючи внутрішню згуртованість, структурну організацію та психологічне благополуччя її членів [2]. F. Walsh [2] запропонувала одну з найбільш концептуально розроблених моделей сімейної резильєнтності, яка ґрунтується на трьох доменах:

- 1) спільна система вірувань (смыслотворення, надія, здатність знаходити сенс у складних обставинах);
- 2) організаційні процеси (гнучкість, стабільність, мобілізація ресурсів);
- 3) комунікативно-проблеморозв'язувальні процеси (відкрита взаємодія, емоційна експресивність, здатність до спільного вирішення проблем).

Ця модель інтегрує як внутрішньосистемні, так і міжособистісні ресурси, що забезпечують психологічну стійкість родини до стресу, травми, втрати або хронічної нестабільності. Авторка підкреслює, що резильентність не є вродженою якістю, а розвивається в процесі подолання труднощів, трансформується залежно від фази сімейного життєвого циклу та типу виклику.

У контексті психології розвитку А. Masten трактує резильентність як «звичайну магію» — сукупність нормальних адаптаційних процесів, які активізуються в умовах несприятливих обставин і сприяють ефективному функціонуванню особистості та її мікросоціального середовища [1]. У межах вітчизняного психологічного поля подібні підходи розвиваються у працях Х. Дзюнь, яка акцентує увагу на когнітивній узгодженості, згуртованості, емоційній залученості як ключових чинниках стійкості родини до стресу. Вона розглядає резильентність як не лише психологічний, а й культурно-ціннісний феномен, вкорінений у традиціях взаємопідтримки, емпатії та родинної лояльності [12].

Структурно психологічна резильентність сім'ї може бути репрезентована у вигляді багатовимірного утворення, до якого входять такі компоненти:

- Когнітивно-смысловий компонент (спільне тлумачення ситуації, наявність стабільних життєвих орієнтирів, ціннісна злагожденість).
- Емоційно-регулятивний компонент (здатність до емоційного прийняття, підтримки, емоційна відкритість).
- Поведенково-організаційний компонент (ролева гнучкість, готовність до спільної дії, внутрішньосімейна координація).
- Комунікативний компонент (здатність до діалогу, ефективного обміну інформацією, підтримка комунікативної стабільності в умовах стресу).

Зазначені компоненти не є автономними, а взаємодіють у динамічній системі, активуючись відповідно до типу зовнішнього впливу. Резильєнтна родина, як правило, здатна мобілізувати ресурси в адаптивний спосіб, утримуючи баланс між стійкістю (опорою на сталі елементи) та гнучкістю (здатністю змінюватися у відповідь на виклик).

Таким чином, психологічна резильєнтність сімейної системи виступає базисною передумовою адаптивної поведінки, зокрема такої, що пов'язана з підтримкою здоров'я, профілактикою ризикованої поведінки, прийняттям конструктивних рішень у кризових обставинах. Вона є не лише захисним чинником, а й джерелом розвитку, що

відкриває нові горизонти для особистісного й родинного зростання в умовах нестабільного світу.

У межах психології здоров'я здоров'язбережувальна поведінка визначається як система усвідомлених дій, установок, мотиваційних орієнтацій та звичок, спрямованих на підтримання, зміцнення та відновлення психофізичного благополуччя [3]. Її формування відбувається не лише на рівні індивідуального вибору, а й у рамках мікросоціального контексту, зокрема – в межах функціонування сімейної системи.

Сім'я, особливо в умовах кризи, виконує роль первинного середовища соціалізації здоров'я, де відбувається не лише передача інформації, але й закріплення моделей ставлення до тіла, хвороби, ризику, самопіклування. У цьому аспекті здоров'язбережувальна поведінка постає як психосоціально обумовлений процес, у якому поєднуються когнітивна, емоційна, поведінкова та ціннісна сфери. Як засвідчують дослідження [2; 9], у резильєнтних сімейних системах спостерігається значно вища ймовірність формування адаптивної поведінки, спрямованої на збереження фізичного та психічного здоров'я членів родини. Ці родини здатні забезпечити емоційну підтримку, яка знижує стрес і сприяє саморегуляції; моделювання зразків поведінки, зокрема через приклад батьків (здорове харчування, фізична активність, профілактика); стабільну, безпечну комунікацію, яка дозволяє вільно обговорювати проблеми, пов'язані зі здоров'ям; мотивацію до самозбереження, яка транслюється як частина родинної культури.

У працях українських авторів [10; 12; 13] також підкреслюється значущість сімейного контексту в регуляції поведінкових реакцій на загрози здоров'ю. Наприклад, дослідження Х. Дзюнь показали, що в родинах із високим рівнем згуртованості і довіри частіше проявляються конструктивні стратегії подолання: звернення по допомогу, об'єднання зусиль, емоційна відкритість [12]. Крім того, резильєнтна сім'я формує систему колективної відповідальності за здоров'я, що виявляється у таких поведінкових маркерах як спільне прийняття рішень, пов'язаних з лікуванням чи профілактикою; контроль і взаємне підкріплення здорових звичок; ціннісна нормативізація здоров'я як пріоритету. Як зауважує І. Соляник [11], сімейна система за наявності психологічної стійкості перетворюється на медіатор середовищних впливів, знижуючи вразливість індивіда до деструктивного контексту – зокрема, до тривалого стресу, соціального тиску чи травматизації. Така система не лише утримує адаптивний рівень функціонування, але й сприяє розвитку життєвої активності, що прямо пов'язана з підтримкою здоров'я. Таким чином, здоров'язбережувальна поведінка в умовах резильєнтної сімейної системи реалізується як психологічний механізм

стабілізації, що поєднує у собі особистісні ресурси та колективні дії. Вона є не тільки наслідком психологічної стійкості, але й активним чинником її підтримання – через ритуали турботи, спільне планування, безпечне емоційне середовище та включеність усіх членів родини у процес збереження благополуччя.

У результаті проведеного теоретичного аналізу постає необхідність у побудові концептуальної моделі, яка відображає логічний та функціональний взаємозв'язок між психологічною резильєнтністю сімейної системи та здоров'язбережувальною поведінкою її членів. Така модель ґрунтується на положеннях системного, контекстуального та ресурсного підходів, що дозволяє розглядати досліджувані феномени не як ізольовані конструкції, а як взаємопов'язані рівні єдиної адаптаційної динаміки.

Психологічна резильєнтність сім'ї трактується як динамічний системний ресурс, який забезпечує збереження структурної та функціональної цілісності родини в умовах кризи. Вона реалізується через узгоджену когнітивну інтерпретацію стресової ситуації, афективну згуртованість, гнучкість ролевої організації та відкриту комунікацію між членами сім'ї. У межах зазначеного підходу резильєнтність виконує модераторну функцію, посилюючи або, навпаки, послаблюючи вплив середовищних дестабілізуючих чинників на поведінкову активність родини. Здоров'язбережувальна поведінка, своєю чергою, виступає як результат активації адаптивних ресурсів резильєнтної системи. У структурі цієї поведінки можна виокремити мотиваційно-ціннісну основу, емоційно-регулятивні механізми та поведінкову реалізацію, яка охоплює дії, спрямовані на підтримку психосоматичного благополуччя. В умовах стійкого сімейного функціонування здоров'язбережувальні стратегії не обмежуються індивідуальними звичками, а формуються як міжособистісно підтримувані практики. Такий тип поведінки реалізується через процеси моделювання (наслідування батьків), взаємної відповідальності за здоров'я інших, обговорення ризиків, спільне прийняття рішень щодо лікування, профілактики чи оздоровлення.

Таким чином, здоров'язбережувальна поведінка у резильєнтній сімейній системі набуває характеру не ізольованої індивідуальної реакції, а інтегрованої функції системи, яка забезпечує її стабільність. У запропонованій концептуальній моделі резильєнтність виступає чинником, що обумовлює якість і сталість здоров'язбережувальної поведінки. У той самий час сама така поведінка є своєрідним індикатором рівня функціональності сім'ї та маркером її психологічної стійкості. Вона підтримує систему на рівні біопсихосоціального

гомеостазу, виконує стабілізуючу функцію та забезпечує здатність родини до довготривалого збереження життєздатності в умовах підвищеного середовищного тиску.

Узгоджуючись із положеннями досліджень F. Walsh [2], A. Masten [1], Л. Помиткіної [3], Х. Дзюнь [12], концептуальна модель демонструє, що психологічна резильєнтність не є лише фоною якістю, а чинним психологічним механізмом, який структурно детермінує процеси збереження здоров'я. З цієї позиції здоров'язбережувальна поведінка постає як вираження функціонального стану системи, її здатності не лише до адаптації, а й до збереження ціннісної ідентичності та мобілізації психосоціальних ресурсів у довготривалій перспективі. Таким чином, розроблена модель має не лише пояснювальну, але й прикладну цінність. Вона може бути використана у процесі психодіагностики сімей, психопрофілактичної роботи з родинами, що перебувають у ситуації життєвої кризи, а також у побудові психоосвітніх програм, спрямованих на посилення ресурсного потенціалу сімейних систем в умовах соціальних трансформацій.

Теоретико-психологічний аналіз підтвердив, що здоров'язбережувальна поведінка в умовах сімейного функціонування формується не ізольовано, а як результат дії системних адаптаційних ресурсів. Вона виявляється у відповідальних стратегіях підтримки психофізичного благополуччя, що виникають у межах міжособистісної взаємодії, спільного ціннісного поля та емоційної підтримки. Ключовим детермінантом такої поведінки виступає психологічна резильєнтність сімейної системи, яка забезпечує збереження її функціональної цілісності в умовах деструктивного впливу середовища. Встановлено, що основні компоненти резильєнтності – когнітивно-смысловий, емоційно-регулятивний, поведінково-організаційний і комунікативний – безпосередньо впливають на формування здоров'язбережувальних патернів. Запропонована модель дозволяє концептуально пояснити механізми взаємодії між резильєнтністю та поведінковими стратегіями збереження здоров'я в родинному контексті. Здоров'язбережувальна поведінка, у цьому вимірі, є не лише наслідком адаптації, але й маркером ефективного функціонування сім'ї як цілісної психосоціальної системи.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Здоров'язбережувальна поведінка у контексті сімейної системи виявляється як результат дії психологічної резильєнтності, що

забезпечує стабільність, адаптацію та підтримку благополуччя в умовах кризи. Резильєнтність виступає системним ресурсом, який формує умови для мотиваційної активності, емоційної згуртованості та організованої взаємодії, необхідних для збереження здоров'я членів родини. Здійснений аналіз дозволив побудувати концептуальну модель, яка пояснює взаємозв'язок між структурними компонентами резильєнтності та характеристиками здоров'язбережувальної поведінки. Поведінка щодо збереження здоров'я інтерпретується не лише як індивідуальний вибір, а як індикатор функціонального стану родини в цілому. Отримані результати мають прикладне значення для психодіагностики, консультування та розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на підтримку родин у кризових умовах.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розроблення та валідацію психометричних інструментів, що дозволяють емпірично оцінювати взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності сім'ї та особливостями здоров'язбережувальної поведінки її членів. Це забезпечить можливість статистичного моделювання й перевірки гіпотез, висунутих у межах побудованої концептуальної схеми.

Література

1. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience in development New York. Guilford Press. 2014. 370 p.
2. Walsh F. Strengthening family resilience 3rd ed. New York Guilford Press. 2015. 384 p.
3. Помиткіна Л.В. Психологія психосоматичного здоров'я. Монографія. Київ. Освіта України. 2018. 376 с.
4. Bertalanffy L. General system theory: Foundations, development, applications. New York George Braziller. 1968. 295 p.
5. Minuchin S. Families and family therapy Cambridge, MA Harvard University Press. 1974. 288 p.
6. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design Cambridge, MA Harvard University Press. 1979. 330 p.
7. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. 44(3). P. 513-524.
8. Walsh F. Family resilience: Strengths forged through adversity In: Walsh F. (Ed.). Normal family processes: Growing diversity and complexity New York Guilford Press. 2003. P. 399-423.
9. Henry C.S., Sheffield Morris A., Harist A.W. Family resilience: Moving into the third wave Family Relations. 2015. 64(1). P. 22-43.

10. Вовченко О.М. Психологічне благополуччя сім'ї в умовах соціальних трансформацій. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 8(26) С. 45-52.
11. Соляник І. Психологічні ресурси особистості в умовах травматизації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(54) С. 58-64.
12. Дзюнь Х.М. Сімейна згуртованість і стресостійкість у кризових ситуаціях. *Вісник Львівського університету Серія : Психологія*. 2020. Вип. 6. С. 112-119.
13. Кравчук Н.М. Психологічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у підлітків дис. ... канд. психол. наук 19.00.07. Житомир 2017. 228 с.

References

1. Masten, A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press. 2014. 370 p.
2. Walsh, F. *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York: Guilford Press. 2015. 384 p.
3. Pomytkina, L. V. *Psychology of psychosomatic health*. Kyiv: Osvita Ukrainy. 2018. P. 376 [in Ukrainian].
4. Bertalanffy, L. *General system theory: Foundations, development, applications*. New York: George Braziller. 1968. 295 p.
5. Minuchin, S. *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1974. 288 p.
6. Bronfenbrenner, U. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1979. 330 p.
7. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. 44(3). P.513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
8. Walsh, F. Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. New York: Guilford Press. 2003. pp. 399-423.
9. Henry, C. S., Morris, A. S., & Harrist, A. W. Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*. 2015. 64(1), p. 22-43. <https://doi.org/10.1111/fare.12106>
10. Vovchenko, O. M. Psychological well-being of the family in conditions of social transformations. *Actual Problems of Psychology*. 2021. 8(26), p. 45-52. [in Ukrainian]
11. Solianyk, I. Psychological resources of personality in conditions of traumatization. *Theoretical and Applied Problems of Psychology*. 2019. (3)54, p. 58-64. [in Ukrainian]
12. Dziun, K. M. Family cohesion and stress resistance in crisis situations. *Herald of Lviv University. Series: Psychology*. 2020. 6, p. 112-119. [in Ukrainian]
13. Kravchuk, N. M. *Psychological conditions for the formation of adolescents' value attitude to health* (PhD dissertation). Zhytomyr. 2017. P. 228 [in Ukrainian]