

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-16>

УДК 159.9:378-057.875

Наталія СУРГУНД

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surgund1@ukr.net

Катерина ПАНКРАТІЄВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0007-5867-7726>

e-mail: piece00@gmail.com

ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ІНТЕГРАЦІЯ ЗАРУБІЖНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ КОНЦЕПЦІЙ

У статті розглянуто багатовимірну природу резильєнтності як динамічного процесу адаптації, відновлення та розвитку на індивідуальному, сімейному, організаційному й суспільному рівнях. Проаналізовано провідні зарубіжні концепції (Е. Мастен, М. Раттер, Ф. Вальш та ін.), що описують універсальні механізми стійкості, та українські підходи (О. Мерзлякова, Л. Музичко, О. Креденцер, С. Потапчук, О. Поліщук), які адаптують ці моделі до соціокультурних і воєнних реалій. Показано відмінності у фокусі: зарубіжні дослідження орієнтовані на універсальні біопсихосоціальні моделі, українські – на практичні стратегії розвитку стійкості у війні. Запропоновано інтегровану модель і окреслено перспективи її психодіагностики в різних цільових групах.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна стійкість, інтегрована модель, універсальні механізми, соціокультурний контекст, воєнні умови, ресурсний підхід, колективна стійкість, посттравматичне зростання.

Natalia SURGUND, Kateryna PANKRATIEVA

Khmelnytskyi National University

PSYCHODIAGNOSTICS OF RESILIENCE: INTEGRATION OF FOREIGN AND NATIONAL CONCEPTS

The article examines the multidimensional nature of resilience as a dynamic process of adaptation, recovery, and development that emerges from the interaction of internal (psychological, personal, biological) and external (social, cultural, institutional) resources across individual, family, organizational, and societal levels. It presents leading foreign concepts (A. Masten, M. Rutter, F. Walsh, E. Morel, S. Heshmat) describing universal mechanisms of resilience, alongside Ukrainian approaches (O. Merzlyakova, L. Muzychko, O. Kredenzner, Ye. Potapchuk, O. Polishchuk) that adapt these models to Ukraine's socio-cultural and wartime context. The analysis highlights differences in focus: foreign studies prioritize universal biopsychosocial frameworks and flexible adaptation mechanisms, whereas Ukrainian research emphasizes practical strategies for resilience in conditions of war, collective and organizational stability, and post-traumatic growth. An integrated model is proposed that combines universal principles with cultural-historical, economic, and conflict-related realities, outlining benefits for psychological assistance, community support, and professional training.

The model's multi-level structure addresses individual resource development, family cohesion, supportive organizational environments, and societal solidarity. The paper also identifies the need for empirical validation of this integrated approach among diverse target groups – students, educators, military personnel, and internally displaced persons aimed at enhancing psychological well-being and diagnostics the resilience of Ukrainian society under conditions of prolonged crisis. Practical implications involve developing educational curricula and targeted programs to strengthen resilience skills in vulnerable groups.

Keywords: resilience, psychological stability, integrated model, universal mechanisms, socio-cultural context, wartime conditions, resource-based approach, collective resilience, post-traumatic growth.

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

Впродовж останніх десятиліть резильєнтність стала одним із ключових понять у сучасній психології, що відображає перехід від дефіцитарних моделей до підходів, які наголошують на здатності людини до адаптації та зростання перед обличчям труднощів. Зростання наукового й практичного інтересу до цього феномену зумовлене поширенням масштабних криз, таких як глобальні пандемії, збройні конфлікти, економічна нестабільність, екологічні катастрофи та масова міграція, які призводять до тривалого стресу для окремих осіб, сімей і цілих суспільств. В умовах таких викликів здатність зберігати психологічну рівновагу, відновлюватися після травматичних переживань і навіть трансформувати негаразди у можливості для зростання стає критичним чинником психічного здоров'я та соціальної стабільності. Сьогодні дослідження резильєнтності охоплюють різні рівні – від нейробіологічних механізмів і індивідуальних копінг-стратегій до ресурсів громади та політичних інтервенцій, що підтверджує її багатовимірний та міждисциплінарний характер.

Війна в Україні ще гостріше підкреслила значення резильєнтності як індивідуальної та колективної здатності. Хоча феномен стійкості вже тривалий час вивчався у контексті природних катастроф, насильства та хронічного стресу, унікальні виклики, з якими стикається українське суспільство (вимушене переселення, втрата, тривале перебування в умовах небезпеки) вимагають детальнішого підходу, що враховує культурно-специфічні чинники. Це означає не лише опрацювання індивідуальних механізмів подолання та навичок емоційної регуляції, а й визнання ролі культурних цінностей, історичної пам'яті, соціальної згуртованості та інституційних систем підтримки. У такому контексті психологічна резильєнтність невіддільна від соціальної й культурної стійкості, що зумовлює необхідність дослідження феномену з позицій поєднання мікрорівня індивідуальної психології та макрорівня суспільної адаптації.

Аналіз досліджень та публікацій

У зарубіжних дослідженнях резильєнтність трактується як динамічна здатність адаптації та відновлення, що формується під впливом низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Е. Маскен розглядає її як поширену здатність, що ґрунтується на роботі звичайних адаптаційних систем людини [7]. М. Раттер підкреслює ефект «психологічного щеплення» та важливість взаємодії генетичних і середовищних чинників у формуванні стійкості [8, с. 627]. Ф. Вальш трактує резильєнтність як системну характеристику сім'ї, засновану на спільних переконаннях, згуртованості та мобілізації ресурсів [10].

Українські підходи зосереджені на адаптації універсальних моделей до умов воєнного часу та соціально-економічної нестабільності, з урахуванням культурно-специфічних чинників. О. Мерзлякова визначає резильєнтність як багатовимірну здатність особистості, колективу чи суспільства зберігати стабільність і розвиватися попри загрози [3, с. 97]. Л. Музичко наголошує на зв'язку стійкості з особистісною ресурсністю та вмінням відновлювати ресурси [4, с. 29]. О. Креденцер аналізує прояви резильєнтності на рівні особистості, команди й організації в умовах стресу [2, с. 125], тоді як С. Дмитришин акцентує на її значенні для педагогів у підтриманні психічного здоров'я учнів та безпечного освітнього середовища [1, с. 72]. Є. Потапчук та О. Поліщук досліджують резильєнтність студентів у контексті війни та її зв'язок із посттравматичним зростанням, пропонуючи чотирикрокову модель розвитку цієї якості [5, с. 45].

Формулювання цілей статті

Мета статті – розкрити багатовимірну природу резильєнтності шляхом інтеграції зарубіжних моделей та національних концепцій, а також окреслити можливості їх адаптації до українського соціокультурного та воєнного контексту.

Виклад основного матеріалу

Поняття резильєнтності у сучасній психології трактується як багатовимірний динамічний процес адаптації, відновлення та розвитку, що відбувається у взаємодії внутрішніх (особистісних, психологічних, біологічних) та зовнішніх (соціальних, культурних, інституційних) ресурсів [9, с. 528]. Це здатність не лише долати труднощі та зберігати стабільність у стресових умовах, а й використовувати отриманий досвід для особистісного зростання (табл. 1.).

Важливою характеристикою резильєнтності є її динамічність: рівень і прояви стійкості можуть змінюватися під впливом життєвого

досвіду, соціального середовища чи навіть короточасних подій. Це означає, що резильєнтність не є статичною якістю, а формується і розвивається протягом усього життя. Позитивний досвід подолання труднощів, навіть помірних за інтенсивністю, може зміцнювати психологічний «імунітет» і готувати людину до більш серйозних викликів у майбутньому, тоді як тривалий або неконтрольований стрес без належної підтримки може знижувати рівень стійкості. Таким чином, розвиток резильєнтності можливий через цілеспрямовані інтервенції, навчання та тренування як на індивідуальному, так і на колективному рівнях.

Таблиця 1

Виміри резильєнтності та приклади внутрішніх і зовнішніх ресурсів

Вимір	Основні характеристики	Приклади внутрішніх ресурсів	Приклади зовнішніх ресурсів
Індивідуальний	Психологічні якості, що забезпечують адаптацію та відновлення особистості	Оптимізм, самоефективність, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, почуття сенсу життя	Соціальна підтримка близьких, доступ до психологічної допомоги
Сімейний	Згуртованість і спільні наративи, що допомагають долати труднощі	Взаємна довіра, готовність до співпраці, спільне бачення майбутнього	Емоційна та матеріальна підтримка членів родини, стабільні стосунки
Організаційний	Стійкість робочих колективів та команд	Професійні компетенції, навички комунікації, командна взаємодія	Підтримувальне робоче середовище, чіткий розподіл ролей, доступ до ресурсів
Суспільний	Стійкість громад та націй, збереження культурної ідентичності	Громадянська активність, національна ідентичність, солідарність	Державна політика підтримки, культурні традиції, колективна пам'ять

Джерело: [11, с. 624]

Ще одним ключовим аспектом сучасного розуміння резильєнтності є її багатовимірність. Вона проявляється не лише на індивідуальному рівні, а й у сімейних, організаційних і суспільних структурах. На індивідуальному рівні йдеться про психологічні якості та навички, які допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу. На сімейному рівні – про згуртованість і спільні наративи, що об'єднують членів родини у подоланні труднощів. Організаційний вимір передбачає наявність підтримувального робочого середовища та ефективної

командної взаємодії, тоді як суспільний включає політику, культурні традиції та колективну пам'ять, що зміцнюють стійкість громад і націй. Саме завдяки цій багатовимірності резильєнтність стає не лише особистісним, а й соціальним ресурсом, здатним забезпечити відновлення та розвиток у масштабах громади чи країни.

Суттєвий внесок у формування універсальних механізмів резильєнтності зробив Н. Гармезі, який одним із перших системно досліджував здатність людини зберігати здоров'я та адаптивне функціонування попри наявність труднощів. Його підхід, що поєднував клінічну психологію, психологію розвитку та генетику поведінки, дав змогу комплексно аналізувати взаємодію біологічних, психологічних та соціальних чинників у процесах стресостійкості [6, с. 738]. У межах цього підходу було виокремлено ключові елементи (ризики, вразливості та захисні чинники), які взаємодіють між собою, формуючи індивідуальну траєкторію адаптації.

Е. Мастен у своїй концепції «ordinary magic» показала, що резильєнтність не є рідкісною або винятковою властивістю, а є результатом роботи звичайних адаптаційних систем, притаманних кожній людині. Її дослідження акцентували увагу на ролі стабільних стосунків, доступу до освіти, базової безпеки та здоров'я як фундаментальних захисних чинників. Е. Мастен також описала феномен «накопиченого ризику», коли сукупність окремих стресових факторів створює потужний негативний вплив, який важче подолати, ніж кожен чинник окремо. Практичне значення цієї моделі полягає у підтримці та збереженні базових умов життя навіть у кризових обставинах, що особливо актуально у воєнний час, коли порушення звичних структур може суттєво знизити адаптивні можливості індивіда та спільнот [7].

М. Раттер розглядав резильєнтність як інтерактивний феномен, який формується на перетині індивідуальних особливостей та середовищних впливів, і підкреслював ефект «психологічного щеплення» – позитивний вплив помірних, контрольованих стресових ситуацій на підвищення стійкості до майбутніх викликів. Його підхід передбачає використання «природних експериментів» для вивчення чинників, що посилюють або зменшують ризик негативних наслідків стресу. М. Раттер наголошував на важливості кількісної оцінки ризику, ролі особистісних характеристик (самоефективність, планування, саморегуляція), соціальної підтримки та значущих життєвих подій, що можуть стати каталізаторами розвитку. Його модель демонструє, що резильєнтність можна цілеспрямовано розвивати шляхом формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів [8, с. 628].

Попри значний внесок зарубіжних дослідників у формування універсальних моделей резильєнтності, ефективне застосування цих концепцій в українських реаліях потребує їх адаптації до унікальних соціокультурних та історичних умов. Воєнний контекст, масштабні внутрішні переміщення населення, зростання психологічного навантаження на фахівців допоміжних професій та освітню сферу зумовлюють необхідність врахування специфічних чинників, які формують стійкість на рівні особистості, колективу й суспільства. Саме тому у вітчизняних дослідженнях акцент зміщується з пошуку універсальних механізмів на розробку практичних підходів, що відповідають актуальним потребам українського суспільства в умовах тривалої кризи та війни.

Ресурсний підхід у вітчизняних дослідженнях представлений, зокрема, дослідженнями Л. Музичко, яка наголошує на тісному зв'язку резильєнтності з особистісною ресурсністю та умінням ефективно відновлювати ресурси після стресових впливів. Вона підкреслює, що ключовими факторами стійкості є адекватна самооцінка, впевненість у власних силах, усвідомлення наявних можливостей та здатність їх мобілізувати. У воєнних умовах цей підхід набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє майбутнім фахівцям та постраждалим від бойових дій формувати внутрішню основу для адаптації та подолання кризових ситуацій [4].

Колективна та організаційна стійкість розглядаються у працях О. Креденцер та О. Мерзлякової, які акцентують увагу на багаторівневій природі резильєнтності – від індивідуального рівня до командного, організаційного та суспільного. О. Креденцер досліджує вплив якості внутрішньокорпоративної взаємодії, організаційних процесів і підтримувального середовища на здатність колективів ефективно діяти в умовах стресу [2, с. 125]. О. Мерзлякова розширює цей підхід, інтегруючи соціокультурні та політичні чинники, що забезпечують стійкість спільнот і суспільства загалом, особливо в контексті воєнних викликів, де на перший план виходить згуртованість, взаємоповага та культурне відновлення [3, с. 97].

Посттравматичне зростання студентів та переселенців є предметом досліджень Є. Потапчук та О. Поліщук, які аналізують резильєнтність як особистісний ресурс адаптації до життя в умовах війни. Вони визначили взаємозв'язок між стійкістю та такими показниками, як нові можливості, сила особистості, цінність життя та соціальна підтримка. Запропонована ними чотирикорова модель розвитку резильєнтності – через усвідомлення, планування, активні дії та оцінку результатів – рекомендована для індивідуальної та групової

психотерапії, зокрема у роботі зі студентами, внутрішньо переміщеними особами та іншими вразливими групами [5, с. 45].

Попри різноманітність підходів, зарубіжні та українські дослідження резильєнтності не суперечать, а взаємодоповнюють одне одного, створюючи основу для комплексної інтегрованої моделі. Зарубіжні концепції формують фундаментальні уявлення про резильєнтність як динамічний процес адаптації та відновлення, що ґрунтується на взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Водночас українські напрацювання зосереджені на прикладних аспектах, адаптуючи універсальні принципи до специфічного соціокультурного і воєнного контексту, а також розширюючи акцент до колективної та суспільної стійкості.

Модель інтеграції передбачає поєднання універсальних механізмів – гнучкої саморегуляції, мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, використання позитивних стресових досвідів, із культурно-історичними, економічними та воєнними реаліями України. На індивідуальному рівні це означає розвиток особистісної ресурсності, самоефективності та навичок емоційної регуляції. На сімейному – підтримку згуртованості, формування спільних наративів і взаємопідтримки. На організаційному – створення підтримувального робочого середовища, ефективної командної взаємодії та доступу до ресурсів. На суспільному рівні – зміцнення соціальної згуртованості, колективної пам'яті та культурної ідентичності, що виступають захисними факторами у кризових ситуаціях (табл. 2).

Таблиця 2

Інтегрована модель резильєнтності: універсальні механізми та український контекст

Рівень	Універсальні механізми (зарубіжні моделі)	Адаптація до українського контексту
Індивідуальний	Гнучка саморегуляція, самоефективність, оптимізм	Розвиток особистісної ресурсності у воєнних умовах, використання позитивних прикладів стійкості
Сімейний	Сімейна згуртованість, спільні наративи, підтримка	Збереження та зміцнення сімейних зв'язків під час розлуки, роль сім'ї як емоційного ресурсу
Організаційний	Підтримувальне робоче середовище, командна взаємодія	Створення гнучких моделей роботи та підтримки фахівців у кризових умовах
Суспільний	Соціальна згуртованість, колективна пам'ять, культурні ресурси	Мобілізація громад, відновлення культурної спадщини, розвиток програм взаємодопомоги

Джерело: розроблено автором

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений аналіз засвідчив, що резильєнтність є багатовимірним динамічним процесом, який формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів на індивідуальному, сімейному, організаційному та суспільному рівнях. Зарубіжні підходи створюють теоретичну базу для розуміння універсальних механізмів стійкості, тоді як українські дослідження наповнюють ці моделі конкретним змістом, враховуючи соціокультурні особливості та воєнний контекст. Інтеграція цих моделей дозволяє отримати більш комплексні та ефективні інструменти психологічної підтримки, які поєднують індивідуальні, колективні та суспільні форми стійкості.

Практична цінність інтегрованого підходу полягає у можливості створення гнучких програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток ресурсності, підвищення адаптивності та формування навичок відновлення як у окремих осіб, так і у спільнот. Це відкриває широкі можливості для роботи з різними цільовими групами (студентами, педагогами, військовими, переселенцями) із застосуванням як індивідуальних, так і групових методів підтримки.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці ефективності інтегрованих моделей у різних соціальних та професійних групах, а також у розробці спеціалізованих тренінгів і програм, спрямованих на розвиток резильєнтності в умовах тривалих криз. Такий підхід сприятиме не лише підвищенню психологічного добробуту окремих осіб, а й зміцненню стійкості українського суспільства в цілому.

Література

1. Дмитришин С.Б. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Молодий вчений*. 2025. С. 72-76.
2. Креденцер О. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. №33(3-4). С. 124-136. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11> (дата звернення: 23.08.2025).
3. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського*. 2023. Випуск 18. С. 96-120. URL: <https://surli.cc/kovdwx> (дата звернення: 23.08.2025).

4. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28-33. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41327/1/7.pdf> (дата звернення: 23.08.2025).
5. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2024. №11. С. 45-52. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404> (дата звернення: 23.08.2025).
6. Garmezy N. Vulnerability and resilience. *Studying lives through time: Personality and development*. Washington, 1993. P. 377-398. URL: <https://doi.org/10.1037/10127-032> (date of access: 01.08.2025).
7. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Publications, 2025. URL: <https://surl.li/slwztf> (date of access: 21.08.2025).
8. Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 1993. Vol. 14. № 8. P. 626-631. URL: [https://doi.org/10.1016/1054-139x\(93\)90196-v](https://doi.org/10.1016/1054-139x(93)90196-v) (date of access: 21.08.2025).
9. Schwarz S. Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*. 2018. Vol. 28. № 4. P. 528-541. URL: <https://doi.org/10.1177/0959354318783584> (date of access: 21.08.2025).
10. Walsh F. Strengthening Family Resilience, Third Edition. Guilford Publications, 2015. URL: <https://surl.li/oqyzbh> (date of access: 01.08.2025)
11. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. / R.P. Auerbach et al. *Journal of Abnormal Psychology*. 2018. Vol. 127. № 7. P. 623-638. URL: <https://doi.org/10.1037/abn0000362> (date of access: 21.08.2025).

References

1. Dmytryshyn, S.B. Resilience of personality: the essence of the phenomenon and methods of development in the educational environment. *Young Scientist*. 2025. Pp. 72-76.
2. Garmezy N. Vulnerability and resilience. *Studying lives through time: Personality and development*. Washington, 1993. P. 377-398. URL: <https://doi.org/10.1037/10127-032> (date of access: 01.08.2025).
3. Kredenzer, O. Basic approaches to analyzing the concept of “resilience” in modern organizational psychology. *Organizational Psychology. Economic Psychology*. 2024. № 33(3-4). Pp. 124-136. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11> (дата звернення: 23.08.2025).
4. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Publications, 2025. URL: <https://surl.li/slwztf> (date of access: 21.08.2025).

5. Merzlyakova O.L. Resilience or psychological stability: concept, measurement, development (analytical review). Analytical Bulletin in the Field of Education and Science: Reference Bulletin of the V.O. Sukhomlinsky National Scientific Pedagogical Library of Ukraine. 2023. Issue 18. Pp. 96-120. URL: <https://surli.cc/kovdwx> (дата звернення: 23.08.2025).
6. Muzichko L. Psychological resourcefulness of personality and its resilience. Journal of Social and Practical Psychology. 2023. № 1. Pp. 28-33. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41327/1/7.pdf> (дата звернення: 23.08.2025).
7. Potapchuk, E., & Polishchuk, O. Resilience: the potential for personal recovery in difficult life circumstances. Psychological Journal. 2024. № 11. Pp. 45-52. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404> (дата звернення: 23.08.2025).
8. Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 1993. Vol. 14. № 8. P. 626-631. URL: [https://doi.org/10.1016/1054-139x\(93\)90196-y](https://doi.org/10.1016/1054-139x(93)90196-y) (date of access: 21.08.2025).
9. Schwarz S. Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*. 2018. Vol. 28. № 4. P. 528-541. URL: <https://doi.org/10.1177/0959354318783584> (date of access: 21.08.2025).
10. Walsh F. Strengthening Family Resilience, Third Edition. Guilford Publications, 2015. URL: <https://surli.li/oqyzbh> (date of access: 01.08.2025).
11. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. / R. P. Auerbach et al. *Journal of Abnormal Psychology*. 2018. Vol. 127. № 7. P. 623-638. URL: <https://doi.org/10.1037/abn0000362> (date of access: 21.08.2025).