

УДК 159.923:159.9019.4]:615.851

Світлана КОНДРАТЮК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

<https://orcid.org/0000-0002-3987-136X>

e-mail: svetakondratyuk@ukr.net

Леся ФІЛІПЧУК

старший викладач,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

<https://orcid.org/0009-0008-7310-9564>

e-mail: filipchuk_lesya@ukr.net

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті розглядається феномен психологічної стійкості особистості в історико-психологічній перспективі та аналізуються сучасні підходи до її формування й відновлення в умовах психотравмуючих впливів. Проведено огляд сучасної літератури, в якому виокремлено поняття «емоційна стійкість», «резильєнтність» та «життєстійкість». Наголошується, що формування стресостійкості особистості в умовах війни передбачає зміцнення індивідуальних психологічних ресурсів, підтримку соціального оточення та системну професійну допомогу, спрямовану на збереження психічного здоров'я і відновлення внутрішньої рівноваги. Окреслено основні етапи розвитку уявлень про стійкість у психологічній науці, а також практичні напрями психосоціальної реабілітації.

Ключові слова: стійкість; емоційна стійкість; особистість; життєстійкість; резильєнтність; психологічна реабілітація.

Svetlana KONDRATIUK, Lesya FILIPCHUK

Khmelnitsky Institute of Social Technologies University «Ukraine»

FORMATION OF PERSONALITY RESILIENCE: HISTORICAL-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND PRACTICAL ASPECTS OF REHABILITATION

The article examines the phenomenon of psychological resilience of the individual from a historical and psychological perspective and analyzes modern approaches to its development and restoration under conditions of psychotraumatic influences. A review of modern literature was conducted, distinguishing the concepts of "emotional stability," "resilience," and "hardiness," which describe an individual's ability to withstand stress-inducing factors. Emotional stability is traditionally understood as an individual's ability to regulate affective reactions in situations of short-term tension, whereas resilience is viewed as a broader process of adaptation and recovery in situations of prolonged and recurring crises. Hardiness is regarded as a systemic personality trait that ensures an individual's active stance toward life difficulties, transforming them into opportunities for development.

The main stages in the development of ideas about resilience in psychological science were outlined, as well as practical directions of psychosocial rehabilitation.

The formation of personal resilience is considered a complex process that combines individual psychological and social factors and requires a systemic approach within the framework of psychological support and rehabilitation. It is emphasized that the development of an individual's stress resilience in wartime conditions involves a combination of strengthening personal psychological resources, support from the social environment, and systematic work by professionals aimed at preserving mental health and restoring inner balance.

Emphasis is placed on the implementation of practical measures aimed at strengthening individuals' psychological resilience under the challenging conditions of war. Prospects for further research are presented.

Keywords: resilience; emotional resilience; personality; hardiness; resiliency; psychological rehabilitation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-50>

Стаття надійшла до редакції / Received 30.03.2026

Прийнята до друку / Accepted 11.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Світлана КОНДРАТЮК, Леся ФЛІПЧУК

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сьогодні розвиток українського суспільства зумовлений екстремальними викликами воєнного часу, що зумовлює необхідність глобального наукового осмислення феномену психологічної стійкості особистості. Стійкість особистості виступає важливою характеристикою психічного здоров'я, що визначає здатність людини ефективно діяти в умовах стресу, невизначеності та кризових ситуацій. В умовах підвищеної соціальної напруги проблема її формування набуває важливої актуальності. Психологічна стійкість розглядається як багатогранна структура, що інтегрує історичний досвід народу, генетичні передумови розвитку особистості та сучасні реабілітаційні технології.

Аналіз сучасної літератури дозволяє виокремити «емоційну стійкість», «резильєнтність», «життєстійкість», що описують здатність людини до опору стресогенним чинникам. Емоційну стійкість традиційно розуміють, як здатність індивіда керувати афективними реакціями в ситуаціях короткотривалого напруження, а резильєнтність виступає більш глобальним процесом адаптації та відновлення в ситуаціях тривалих та повторюваних криз. Життєстійкість виступає системною особистісною властивістю, яка забезпечує активну позицію особистості стосовно життєвих труднощів, перетворюючи їх на можливості для розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Перші підходи до розуміння стійкості пов'язані з класичною психологією особистості, в яких наголошувалося на ролі вольових якостей, характеру та здатності до самоконтролю. В гуманістичній психології акцент змістився на внутрішні ресурси особистості, зокрема самоактуалізацію, автономію та цілісність Я-концепції. У межах когнітивно-поведінкового підходу стійкість розглядається як результат адаптивних когнітивних стратегій, зокрема переоцінки ситуації, контролю емоційних реакцій та формування ефективних засобів подолання стресу. Сучасні дослідження підкреслюють багаточинниковий характер стійкості, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти.

Науковці звертається до проблеми вивчення феномена емоційної стійкості, зокрема В. Крайнюк, В. Корольчук, М. Максименко, І. Павлова, В. Панок, С. Томчук, Л. Тютюнник, О. Чебикін та інші.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні формування стійкості особистості, розглядаючи історико-психологічний аналіз та практичні аспекти реабілітації.

Виклад основного матеріалу

В українських дослідженнях розуміння психологічної стійкості розглядається як психосоціальної конструкція, що визначається через адаптивні процеси індивіда, спрямовані на подолання перешкод. Зокрема, стійкість не є статичною рисою, вона динамічно змінюється залежно від системи умов, у яких перебуває особистість. Як підкреслюють у наукових працях М. Масик та О. Клименко, що зміст стійкості наповнюється різними характеристиками залежно від конкретних соціокультурних обставин [6].

Психологічна стійкість українського народу має глибокі історичні корені, які визначають сучасні патерни поведінки населення в умовах війни. Дослідники виокремлюють низку історичних чинників, що відіграли ключову роль у формуванні особливої характеристики масової свідомості. П. Горностай зазначає, що в основі української резильєнтності лежить досвід подолання травм, які за своєю інтенсивністю були «майже несумісними з життям». Перша передумова – історичні травми, майже несумісні з життям, які сприяли підвищеній здатності витримувати травмування. Другою передумовою є багатий історичний досвід, пов'язаний зі славетною історією, видатними

історичними посталями і прикладами неймовірної стійкості. Історична спадщина українського народу спричинила екзистенційну (пов'язану з існуванням групи) потребу відновити втрачену справедливість як ще одну передумову психологічної стійкості. Одним з наслідків цього є надзвичайне прагнення до волі як центральна національна ідея українців. Той факт, що ці травми не призвели до зникнення українців як спільноти, свідчить про наявність потужних внутрішніх ресурсів відновлення, що передаються між поколіннями [2].

У сучасному науковому знанні виділяють три основні напрями дослідження стійкості: стійкість як інтегральна риса особистості, що визначає її опірність; стійкість як процес динамічної взаємодії суб'єкта з середовищем; стійкість як складний адаптаційно-захисний механізм, що активується в кризові періоди [3]. Зазначені підходи не суперечать один одному, а доповнюють загальну картину функціонування психіки в екстремальних умовах.

Важливим є дослідження Л. Тютюнник, визначаючи два ключових аспекти стійкості людини до стресу – це діяльнісний (зовнішній) та особистісний (внутрішній). Водночас особистісний (внутрішній) аспект стресостійкості «реагує на невідповідність потенцій суб'єкта до умов і потреб діяльності й відповідає за вироблення системи захисту особистості від стресового впливу задля збереження рівноваги» [7, с. 159-163].

О. Кресан наголошує, що «під стійкістю до стресу розуміє здатність особистості протистояти навантаженням та викликам, а також не піддаватися впливу стресу, зберігаючи рівновагу та необхідний рівень самосвідомості. Розуміння сутності та складових компонентів стійкості людини до стресу допоможе зосередитись на аспектах, які необхідно сформувані в особистості для більш успішного протистояння стресу у складних умовах сьогодення» [5, с. 6].

У контексті проблеми нашого дослідження привертає увагу праця О. Андрусик виділяючи компоненти стійкості. «Мотиваційний компонент емоційної стійкості визначається системою мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, які виникають у напруженій ситуації, що виражається в наявності мотивації досягнення успіху й у відсутності мотивації уникнення невдач. Вольовий компонент емоційної стійкості розуміється нами як внутрішній контроль особистості за своєю поведінкою, здатність приймати відповідальність за свої дії. Емоційний компонент емоційної стійкості визначається мірою чутливості суб'єкта до критичних ситуацій життєдіяльності, рівнем його збудливості, негативних емоційних переживань, ситуативної й особистісної тривожності. Тривожність – це

стійка особистісна психологічна особливість, зумовлена слабкістю нервових процесів, яка проявляється в емоційному дискомфорті, очікуванні неблагополуччя, небезпеці та переживанні. Когнітивний компонент емоційної стійкості характеризується ступенем вираження інтелектуальних емоцій, що визначають пізнавальну активність індивіда із самоорганізації та саморегуляції поведінки. Пізнавальна активність – це притаманна людині допитливість, безпосередній інтерес до навколишнього світу, те, що активізує пізнавальну діяльність суб'єкта» [1, с. 79-80].

Водночас, В. Готич розглядаючи психологічну стійкість (resilience) із ґрунтового онтологічного рівня вважає, що «мають бути виділені когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні компоненти досліджуваного концепту. У цьому контексті, когнітивний компонент – стосується моделей мислення чи основних переконань людей; поведінковий компонент – стосується моделей дій; емоційний компонент – стосується способів реагування на події та підтримку стабільного стану особистості; екзистенційний компонент – стосуються усвідомлення свого існування, мети чи значення у світі. Розуміння цих чинників може допомогти підвищити психологічну стійкість людей до того, як вони зіткнуться з травмою, може інформувати про стратегії психосоціального втручання для лікування тих, хто пережив травму і може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот» [3, с. 23].

Т. Титаренко наголошує, що життєстійкість передбачає вміння людини ефективно існувати незалежно від перешкод, при цьому зберігає баланс між вимогами соціуму та внутрішніми прагненнями до самореалізації. Дана позиція дозволяє особистості не лише «виживати», а також формувати власну життєву стратегію, не стаючи об'єктом маніпуляцій або жертвою обставин [7].

В. Корольчук вважає, що «стійкість людини до дії стресогенних чинників залежить від таких зовнішніх та внутрішніх характеристик: 1) інтенсивність і тривалість стресової події; 2) окрема стресова ситуація чи їх накопичення в досвіді особистості; 3) кількість змін, що спричиняє до появи стресова подія, та енергетичні, психічні й фізичні затрати на нове пристосування; 4) передбачуваність та імовірність настання стресової події (упевненість/непевненість у стресовій події, у часі її настання) та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до її подолання; 5) новизна стресової події та ступінь поінформованості людини про неї; 6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності; 7) контрольованість стресової події» [4].

Формування стійкості в Україні забезпечує розгалужена мережа психологічної служби, що є інтегрованою системою, яка здійснює супровід усіх учасників освітнього та соціального процесів. В умовах реформ, таких як Нова українська школа, роль психолога стає ключовою в трансформації стосунків між учнями, вчителями та батьками. Сучасні виклики вимагають від працівників служби високого професіоналізму та спеціалізації. Рівень кваліфікації фахівців потребує суттєвого покращення, особливо в частині володіння психодіагностичним інструментарієм та методами сімейної терапії.

Ефективність психологічної служби безпосередньо залежить від її здатності реагувати на кризові стани. У період війни пріоритетним стає надання допомоги дітям та сім'ям, які постраждали від бойових дій, а також реалізація програм психологічної реабілітації.

У практичній діяльності українські психологи використовують широкий спектр методик, що довели свою ефективність у роботі з різними категоріями населення. Особливе місце серед них займає модель О. Романчука, яка базується на ідеї «Формули стійкості». Модель розглядає резильєнтність як сукупність п'яти взаємопов'язаних компонентів, що нагадують «психологічні м'язи».

1. Цінності: усвідомлення сенсу життя та власного покликання. Це той «компас», який дозволяє не втратити орієнтири у найтемніші часи.

2. Корисне мислення: навичка формування світлої та мудрої перспективи, вміння перевіряти свої припущення та виявляти когнітивні спотворення.

3. Ефективна дія: здатність діяти в надії, незважаючи на страх, і продовжувати рух крізь труднощі «крок за кроком».

4. Регуляція енергії та емоцій: навички самозаспокоєння, формування фізичної витривалості та вміння святкувати життя.

5. Стосунки: колективна стійкість, підтримка близьких та вміння приймати допомогу від тих, хто турбується.

Серед спеціалізованих технік, що застосовуються у військовому контексті та в групах ризику, виділяється стрес-інокуляція (SIT) – тренування у контрольованих стресових ситуаціях з поступовим ускладненням сценаріїв. Для розвантаження після травматичних подій використовуються дефізінг (негайне розвантаження під керівництвом командира) та дебрифінг (детальний груповий аналіз пережитого). Окрім того, використовують практики майндфулнес (усвідомленості), ведення щоденників вдячності та техніки м'язової релаксації, що допомагають відновити внутрішній ресурс.

Метою психосоціальної реабілітації виступає не лише відновлення функціонування, а стимулювання посттравматичного зростання особистості. Спеціалізовані протоколи дозволяють стандартизувати лікування таких станів, як посттравматичний головний біль, розлади сну та когнітивні порушення, що є критичним для подальшої психологічної реабілітації.

Важливим у контексті реабілітації є генетико-моделюючий метод С. Максименка, який пропонує створювати простір для «саморуку» особистості. Відновлення після травми, не лише лікування, а моделювання ситуацій розвитку, де особистість може заново «творити» себе у взаємодії з іншими та культурою. Особистість стає такою для себе лише через те, ким вона стає для інших, таким чином соціальна інтеграція та позитивні міжособистісні стосунки виступають критично важливими для реабілітації. Перехід від «людини в собі» до «людини для себе» відбувається через усвідомлення власного внутрішнього світу, коли починається справжнє відновлення цілісності після руйнівного впливу війни.

Психологічна реабілітація спрямована на відновлення ресурсного стану особистості та розвиток адаптивних стратегій поведінки. Ефективними напрямками є: когнітивно-поведінкова терапія для корекції деструктивних переконань; тренінги стресостійкості та емоційної регуляції; розвиток навичок саморегуляції та усвідомленості; групова терапія для відновлення соціальних зв'язків; підтримка значущого соціального середовища.

Зокрема, особливу роль відіграє створення безпечного психологічного простору, який сприяє відновленню базового відчуття контролю та довіри до себе. Важливим є відновлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. До внутрішніх належать самооцінка, відчуття власної ефективності, емоційна стійкість і здатність до саморегуляції. Зовнішні ресурси пов'язані з соціальною підтримкою, міжособистісними контактами та можливістю отримувати допомогу від значущого оточення або фахівців.

Для військовослужбовців психологічна стійкість є необхідною якістю, яка забезпечує здатність виконувати бойові завдання в умовах високих нервово-психологічних навантажень. Формування стійкості відбувається у процесі психологічної підготовки, яка є невід'ємною частиною бойового навчання, спрямована на досягнення готовності діяти за призначенням у найскладніших умовах.

Основними напрямками роботи з військовослужбовцями є: процес входження в умови служби та формування первинної стійкості; навчання технікам саморегуляції та розпізнавання ознак стресу в себе

та побратимів; розвиток довіри всередині підрозділу, що є основою колективної резильєнтності; поступовий перехід від умов війни до мирного життя, що включає заходи з психосоціальної адаптації та відновлення.

Загалом психологічна реабілітація розглядається як тривалий процес, спрямований не лише на подолання наслідків стресу, а й на зміцнення здатності особистості до подальшої адаптації в умовах травматичного життєвого середовища. У роботі з різними категоріями населення застосовуються індивідуальні та групові форми психологічної підтримки, які сприяють усвідомленню власних переживань та поступовому відновленню психологічної рівноваги. У багатьох випадках ефективними є методи, що передбачають опрацювання емоційного досвіду через вербалізацію, творчі практики або тілесно орієнтовані техніки.

Психологічна підтримка особистості в умовах війни потребує системного підходу, що поєднує розвиток індивідуальних ресурсів стресостійкості та створення безпечного соціального середовища. Здатність протистояти стресу формується як сукупність психологічних механізмів саморегуляції, адаптації та підтримки внутрішньої рівноваги. У системі психологічної допомоги варто використовувати індивідуальне консультування, кризове втручання та психоосвітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності щодо реакцій на стрес. Також ефективними є арттерапевтичні методи, які забезпечують можливість невербального вираження переживань.

Таким чином, формування стресостійкості особистості в умовах війни передбачає поєднання розвитку індивідуальних психологічних ресурсів, підтримки соціального оточення та системної роботи фахівців, спрямованої на збереження психічного здоров'я та відновлення внутрішньої рівноваги.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Провівши аналіз наукової літератури, можна дійти висновку, що стійкість особистості виступає динамічною характеристикою, яка цілеспрямовано формується впродовж життя. Розвиток стійкості потребує комплексного підходу, який поєднує індивідуальну психологічну роботу, соціальну підтримку та реабілітаційні практики. Практичний аспект формування стійкості пов'язаний із психосоціальною реабілітацією, спрямованою на відновлення психологічних ресурсів особистості та розвиток ефективних стратегій подолання стресу. До основних напрямів реабілітаційної роботи

належать когнітивно-поведінкові техніки корекції деструктивних установок, тренінги емоційної саморегуляції, розвиток навичок усвідомленості, групові форми психологічної підтримки та зміцнення соціальних зв'язків.

Перспективою подальшого дослідження виступатимуть впровадження практичних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості особистості у складних умовах війни.

Література

1. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 76-80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_15
2. Горностай П. Історико-культурні передумови психологічної стійкості українців. *Проблеми політичної психології*, 2025. №18(32), С. 42-61. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol18-Year2025-227>
3. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія, 2023. №1, С. 21-25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>
4. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. URL: <https://surl.li/krospq>
5. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2025. Т. 36(75), № 1. С. 6-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36\(75\)_1_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36(75)_1_4)
6. Масик М., Клименко О. Теоретичні основи дослідження проблем інституціональної стійкості у міждисциплінарному дискурсі. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. Серія : Публ. управління та адміністрування. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 53-58.
7. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 158-163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf

References

1. Andrusyk O. O. Emotsiina stiiikist osobystosti: teoretychnyi aspekt. *Habitus*. 2020. Vyp. 19. S. 76-80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_15
2. Hornostai P. Istoryko-kulturni peredumovy psykhologichnoi stiiikosti ukrainsiv. *Problemy politychnoi psykhologii*, 2025. №18(32), S. 42-61. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol18-Year2025-227>

3. Hotych V. O. Strukturna model psykhologichnoi stiikosti studentiv v umovakh viiny. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhologia, 2023. №1, S. 21-25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>
4. Korolchuk V.M. Psykhologichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv. URL: <https://surl.li/krospq>
5. Kresan O. D. Zahalne uiavlennia pro stiikist osobystosti do stresu ta yii struktura. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Serii : Psykhologia. 2025. T. 36(75), № 1. S. 6-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36\(75\)_1_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36(75)_1_4)
6. Masyk M., Klymenko O. Teoretychni osnovy doslidzhennia problem instytutsionalnoi stiikosti u mizhdystyplinarnomu diskursi. Vcheni zapysky TNU im. V.I. Vernadskoho. Serii: Publ. upravlinnia ta administruvannia. 2022. Tom 33 (72), № 5. S. 53–58.
7. Tiutiunyk L.L. Poniattia stresostiikosti osobystosti v suchasnomu naukovomu diskursi. Habitus. Vypusk 13. T. 2. 2020. S. 158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf