

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Назарук Наталія Володимирівна

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри психології розвитку

Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0009-0000-3577-0249

У статті розглядається актуальна проблема сьогодення, яка полягає в збереженні та розвитку резильєнтності особистості. Проаналізовано ретроспективу дослідження феномену резильєнтності та описано три хвилі її дослідження. Означено терміни, якими часто замінюють поняття «резильєнтність», зокрема «стресостійкість», «психологічна стійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність», «життєздатність», «стійкість до травми». Схарактеризовано вроджену та набуту резильєнтність. Окреслено й визначено три категорії резильєнтних людей: ризиканти, адаптивні та стійкі (власне резильєнтні). Виокремлено чотири види резильєнтності: фізичну, психічну, емоційну та соціальну. Зазначено, що резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, вміщує особистісні, міжособистісні та соціальні атитюди та розгортається протягом певного часу; здатність психіки відновлюватися після стресових чи травматичних подій; резильєнтність розглядається як якість особистості та як динамічний процес; резильєнтність допомагає особистості в посттравматичному зростанні. У статті розглянуто три моделі резильєнтності: п'ятикомпонентну модель J. Clarke та J. Nicholson, шестикомпонентну модель Є. М. Потапчук та О. Р. Поліщук, а також семикомпонентну модель Е. Morel. У першій моделі виділено такі компоненти, як оптимізм, орієнтація на рішення, почуття особистої відповідальності, гнучкість та відкритість, а також управління стресом і тривогою. У другій моделі описано оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі, сенси. У третій моделі визначено оптимізм, орієнтацію на вирішення проблеми, почуття відповідальності, орієнтацію на майбутнє, фокус на мережу контактів (соціальна підтримка), самоусвідомлення, прийняття. Спільними для всіх моделей є оптимізм, копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, почуття відповідальності та соціальна підтримка.

Ключові слова: резильєнтність, модель резильєнтності, резильєнс, соціальні ресурси, когнітивні ресурси.

Nazaruk N. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF PERSONALITY RESILIENCE MODELS

The article considers the current problem of today, which is the preservation and development of individual resilience. The retrospective study of the phenomenon of resilience is analyzed and three waves of resilience research are described. The terms that are often used to replace the concept of "resilience" are identified, in particular, "stress resistance", "psychological resilience", "resilience", "psychological elasticity", "viability", "resistance to trauma". Innate and acquired resilience are characterized. Three categories of resilient people are outlined and defined: risk-takers, adaptive and resilient (actually resilient). Four types of resilience are distinguished: physical, mental, emotional and social. It is noted that resilience is a bio-psychosocial phenomenon that includes personal, interpersonal and social attitudes and develops over a certain period of time; the ability of the psyche to recover after stressful or traumatic events; resilience is considered as a quality of the personality and as a dynamic process; resilience helps the individual in post-traumatic growth. The article considers three models of resilience: the five-component model of J. Clarke and J. Nicholson, the six-component model of E. M. Potapchuk and O. R. Polishchuk, and the seven-component model of E. Morel. The first model identifies such components as optimism, decision orientation, sense of personal responsibility, flexibility and openness, as well as stress and anxiety management. The second model describes optimism, social contacts, self-projection, self-attitude, goals, meanings. The third model defines optimism, problem-solving orientation, sense of responsibility, future orientation, focus on the network of contacts (social support), self-awareness, acceptance. Common to all models are optimism, problem-solving coping strategies, a sense of responsibility, and social support.

Key words: resilience, resilience model, resilience, social resources, cognitive resources.

Вступ. У сучасному світі, що характеризується терміном BANI (Brittle – крихкий, Anxious – тривожний, Nonlinear – нелінійний, Incomprehensible – незбагнений), питання збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації набуває особливого значення. А майбутній світ означається поняттям SHIVA (Split – розщеплений; Horrible – жахливий; Inconceivable – немислимий, неосяжний; Vicious – нещадний; Arising – такий, що відроджується), що свідчить про подальшу потребу плекати ментальне здоров'я особистості [2, с. 96]. Сучасні дослідження демонструють, що люди по-різному реагують на психотравмувальні події: одні виявляють резильєнтність (стійкість та відновлення), а інші схильні до дезадаптації та порушень психіки. Малорозкритим залишається питання про комплексну, ієрархічну структуру резильєнтності. Наявні моделі концентрують увагу на окремих компонентах

(наприклад, соціальній підтримці), не надаючи цілісного, інтегративного аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників. Є білі плями в дослідженні інтегративних моделей резильєнтності, які об'єднують різні психологічні школи та підходи.

Матеріали та методи. Застосовано теоретичний аналіз, зокрема проаналізовано п'яти-, шести- та семикомпонентну модель резильєнтності.

Наукова психологічна спільнота останніми роками зосереджує свою увагу на понятті «резильєнтність», досліджуючи її як термін, а також утворення в різних вікових та професійних групах. Резильєнтність походить від латинського слова *resilio* (відскакувати, повертатися до форми) та англійського *resilience* (пружність, еластичність). Згідно з Вікіпедією, резильєнтність – це здатність особистості відновлюватися після порушення психічного гомеостазу, ефективно долати стреси, справлятися з психологічними травмами та життєвими викликами, адаптуватися до несприятливих умов навколишнього середовища. У психологію це поняття запозичено з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Поряд з поняттям «резильєнтність» використовується термін «резильєнс». Важливо розуміти, що резильєнс є процесом і результатом, а резильєнтність – властивістю та здатністю особистості.

Старт вивчення цих категорій як самостійних дефініцій почався в 1970-ті роки. Еммі Вернер однією з перших опублікувала результати емпіричних розвідок резильєнтності серед гавайських дітей. Вона виявила, що, попри несприятливі життєві обставини, третина дітей демонструвала конструктивну поведінку. Це зародило гіпотезу про існування захисних механізмів у дітей, які виростають у складних умовах. Учена виокремила три групи чинників, які впливають на розвиток резильєнтності: психологічні характеристики самих дітей, сім'я, соціальне середовище [1].

У 1980-х роках опубліковано праці А. Мاستен, після яких резильєнтність надійно увійшла в психологічний тезаурус. Нині резильєнтність вивчається, крім психології, у медицині, біології, соціальних науках, бізнесі й стосується не тільки окремої особистості, а й системи, як-от резильєнтність сім'ї, певної вікової чи професійної групи [3].

Дж. Річардсон описав три хвилі дослідження резильєнтності. Перша хвиля вчених шукала сталі психологічні якості особистостей, які конструктивно реагують на несприятливі обставини життя. Друга хвиля науковців аналізує резильєнтність у контексті боротьби зі стресами, викликами та змінами. Третя хвиля дослідників розглядає мотивацію людей і груп, яка сприяє життєвій самореалізації [5].

Часто в українському контенті термін «резильєнтність» замінюють поняттями «стресостійкість», «психологічна стійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність», «життєздатність», «стійкість до травми» тощо. Усе це призводить до термінологічної плутанини.

У психологічній літературі розрізняють резильєнтність вроджену та набуту. Перша може проявлятися ще в періоді раннього дитинства як спадково задана, друга – формуватися під впливом життєвого та професійного досвіду.

Ю. Стражник заявляє, що, розвиваючи емоційний інтелект, критичне мислення, навички міжособистісної комунікації, самосвідомість особистості можна добитися розвитку резильєнтності [7].

Розуміння резильєнтності надзвичайно важливе для психологів та психотерапевтів. Як пише психологиня Г. Лазос, резильєнтність – це здатність психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. А для представників цих професій гранично важливо усвідомлювати, як людина може відроджуватися, одужувати, реставруватися, поновлюватися, відбудовуватися, регенеруватися і навіть зростати, підніматися після складних випробувань, щоб моделювати алгоритми та технології для інших людей, які не можуть цього зробити самостійно [6]. Г. Лазос представила такі висновки дослідження резильєнтності:

- резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, яке вміщує особистісні, міжособистісні та соціальні атитуды та розгортається протягом певного часу;

- резильєнтність – це здатність психіки відновлюватися після стресових чи травматичних подій;

- резильєнтність розглядається як якість особистості та як динамічний процес;

- резильєнтність допомагає особистості в посттравматичному зростанні.

На думку Ф. Лозеля, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне життя в складних умовах. Проте поняття резильєнтність набагато ширше, ніж категорія «подолання». У 1955 році проведено лонгітюдне дослідження резильєнтності, що дало змогу ввести це поняття в психологічний тезаурус. Науково-дослідна лабораторія під керівництвом П. Бенсон у проміжку з 1990 до 1995 року провела дослідження учнів 6–12 класів американських шкіл із 600 громад щодо успішності та резильєнтності. Вибірку становили 350 000 учнів. У результаті моніторингу виокремлено сорок зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку. До зовнішніх тридцяти семи факторів зараховано: підтримку найближчого оточення, компетентність, розуміння межі та очікувань, ефективне використання часу. До трьох внутрішніх факторів входять: мотивація досягнення успіху, особистісні цінності (турботливість, чесність, відповідальність) та позитивну ідентичність (самооцінка, внутрішній локус контролю, цілеспрямованість) [5].

Поняття «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; дослівно означає «відскочити») зараз дуже часто використовують психологи та психотерапевти, які спостерігають його в контексті впливу на людину стресових або травматичних подій, а також її здатності до здорового й нормального функціонування в майбутньому. Цікаву метафору навів О. Романчук, він назвав резильєнтність тенісним м'ячиком, який відбивається, відскакує від ракетки абсолютно без ушкоджень, на відміну від ялинкової кульки, що є дуже крихкою.

У словнику Американської психологічної асоціації (APA – American Psychological Association Dictionary of Psychology) резильєнтність визначається як процес і водночас результат успішної адаптації до складних життєвих ситуацій. Вона проявляється через психічну, емоційну та поведінкову гнучкість, а також здатність пристосовуватися до як зовнішніх, так і внутрішніх обставин.

Опис конструкту резильєнтності передбачає, що резильєнтність – це не просто відповідь психіки на різні труднощі, а насамперед здатність повертатися до попереднього стану після пережитих стресів чи проблем. Це як сквіші, яке діти мнуть, а воно повертається до попереднього вигляду. Резильєнтна людина – це не невразлива людина, а особистість, яка здатна відновлювати свої життєві ресурси, уміє користуватися конструктивними копінговими стратегіями, має оптимістичні установки. Слідом за А. Маслен можна виокремити три категорії резильєнтних людей: ризиканти, адаптивні та стійкі (власне резильєнтні). На думку К. Cherry, резильєнтних людей можна класифікувати за певними ознаками:

- *психологія вижившого*: люди з високим рівнем резильєнтності сприймають себе як тих, хто здатен вижити й вистояти. Навіть у найскладніших обставинах вони усвідомлюють, що можуть продовжувати діяти й рухатися вперед задля досягнення своїх цілей;
- *ефективна емоційна саморегуляція*: резильєнтність проявляється в умінні керувати емоціями під час стресових ситуацій. Це не означає, що резильєнтні люди не відчувають страху, відрази, гніву чи печалі, проте вони усвідомлюють, що ці емоції минулі й ними можна керувати, впливати на них;
- *внутрішній локус контролю*: резильєнтні люди переконані, що саме їхні вчинки можуть впливати на їхнє життя загалом;
- *уміння ефективно вирішувати проблеми*: у разі виникнення труднощів резильєнтні особистості тверезо аналізують ситуацію і намагаються самостійно знайти вирішення проблеми;
- *співчуття до себе*: резильєнтні люди ставляться до себе з добротою, самосприйняттям та співчуттям;
- *соціальна підтримка*: наявність надійного кола людей, готових допомогти, є однією з ключових ознак резильєнтності. Резильєнтні особистості усвідомлюють цінність взаємопідтримки й не бояться звертатися по допомогу, коли це потрібно [1].

У психологічній літературі виокремлюють чотири види резильєнтності: фізичну, психічну, емоційну та соціальну [3]. Розглянемо їх детально:

- *фізична резильєнтність*: спроможність організму людини пристосовуватися до перемін та набиратися сил після стресів, захворювань та травм, проявляти стійкість до фізичних навантажень і втоми;
- *психічна резильєнтність*: здатність людини успішно відновлюватися та адаптовуватися до складних життєвих обставин, стресу, психотравм та криз. Це внутрішній ресурс, який дає змогу не зламатися під впливом негараздів, а повернутися до нормального функціонування, а інколи навіть стати сильнішим. Люди з високим рівнем резильєнтності гнучкі та спокійні під час стресових ситуацій, вирішують проблеми, рухаються вперед і зберігають оптимізм та надію на краще;
- *емоційна резильєнтність*: здатність особистості справлятися з емоційними кризами. Людина усвідомлює свої емоційні переживання й перебуває в контакті зі своїм внутрішнім світом. Це дає змогу керувати своїми емоціями, коли виникають труднощі чи негативні переживання;
- *соціальна резильєнтність*: здатність групи справлятися із соціальними кризами. Це означає інтеграцію та спільну діяльність груп для вирішення проблем, об'єднання в складних кризових ситуаціях, соціальну підтримку, усвідомлення ризиків, формування відчуття спільноти.

Отже, резильєнтність – це внутрішня сила, яка дає змогу людині повернутися до норми після пережитих стресових і травматичних подій, спираючись на власний потенціал та внутрішні ресурси. Резильєнтність – це не просто адаптація до складних умов, а повернення до попереднього стану, зберігаючи фізичне і психічне здоров'я. Резильєнтність є визначальним ресурсом особистості, що дає змогу ефективно справлятися зі стресом і кризами. Цей термін визначають як здатність людини відновлювати свій попередній стан після пережитої кризи, як повернення до стану «до кризи», як уміння людини відновитися до початкового стану після проходження кризи. Відповідно до теорії посттравматичного зростання, резильєнтність має на увазі прийняття негативних наслідків кризи як можливості для розвитку та покращення якості життя.

Відомими в психології є моделі резильєнтності J. Clarke та J. Nicholson [4, с. 48], а також E. Morel [4, с. 49]. Розглянемо їх детальніше.

П'ятикомпонентна модель резильєнтності J. Clarke та J. Nicholson містить такі компоненти:

1. *Оптимізм*. Слово «оптимізм» походить від латинського *optimus*, що означає *найкращий* і є психологічною установкою, яка передбачає позитивний погляд на життя та переконання, що все буде добре. Синонімами є життєрадісність, надія, позитивізм, тверда віра в краще майбутнє, успіх. У філософії асоціюється з теорією Г. Лейбніца, що ми живемо в найкращому з усіх можливих світів. Один із засновників позитивної психології Мартін Селігман запропонував концепцію «навченого оптимізму». Він стверджує, що оптимізм є не вродженою якістю, а когнітивною навичкою, якої може навчитися будь-яка людина, замінюючи песимістичний стиль мислення на оптимістичний. Він пропонує модель ABCDE для тренування оптимізму. Оптимісти та песимісти по-різному пояснюють негативні та позитивні події. Навчений оптимізм передбачає свідому зміну песимістичних пояснень на оптимістичні. Ця концепція виникла на противагу його дослідженню «завченої безпорадності».

2. *Орієнтація на рішення*. Ця здатність тісно пов'язана з концепцією короткотривалої терапії, орієнтованої на рішення, розробленої Стівом де Шейзером та Інсу Бергом у 1980-х роках. Це здатність зосереджуватися на побудові рішень та бажаному майбутньому, а не на аналізі минулих причин або деталей самої проблеми. Особистість сфокусована на власних ресурсах і сильних сторонах, має навички вирішення проблем, орієнтовна на майбутнє та зміни.

3. *Почуття особистої відповідальності* є фундаментальною концепцією в психології. Воно визначає здатність і готовність людини брати на себе повну відповідальність за думки, почуття, вчинки, відмовляючись від звинувачення зовнішніх обставин або інших людей, що відповідає концепції внутрішнього локусу контролю. Особиста відповідальність є інтегральною якістю зрілої особистості, що є основою саморегуляції, мотивації та гармонійного розвитку. Відсутність або нестійкий характер особистої відповідальності призводить до зовнішнього локусу контролю, прокрастинації та некритичності.

4. *Гнучкість і відкритість*. Вони є ключовими компонентами резильєнтності та описують здатність особистості ефективно адаптуватися до травматичних, стресових і кризових ситуацій, а також відновлюватися після них. Гнучкість – це здатність людини змінювати напрямок думок та вчинків, коли цього вимагають обставини. Це протилежність ригідності (негнучкості) мислення та поведінки. Виокремлюють когнітивну, поведінкову та емоційну гнучкість. Когнітивна гнучкість передбачає здатність мислити нестереотипно і розглядати проблему з різних боків, швидке переключення між різними завданнями відповідно до вимог, прийняття ситуації, навіть якщо вона є стресовою чи травматичною. Поведінкова гнучкість означає здатність коригувати свою поведінку та копінг-стратегії залежно від ситуації. Емоційна гнучкість характеризується здатністю гнучко регулювати емоції під час стресу, а також переносити стресові чи травмувальні події, зберігаючи при цьому спокій. Гнучкість допомагає людям учитися на попередніх помилках і не ламатися під тиском проблем, оскільки вони розуміють, що все змінюється. Відкритість тісно пов'язана з гнучкістю і є готовністю особистості взаємодіяти з новими ідеями, досвідом або перспективами. Відкритість характеризується здатністю справитися з неоднозначними ситуаціями та невизначеністю. Відкриті люди більше здатні співчувати іншим та вчитися на власному досвіді, що сприяє посттравматичному зростанню. Вони можуть утримувати суперечливі ідеї, оцінювати ситуації з різних боків та переглядати первинні рішення за наявності нових аргументів, що є ознакою когнітивної гнучкості. Відкрита позиція допомагає формувати кола соціального спілкування, які можуть надати підтримку й бути ресурсом.

5. *Управління стресом та тривогою*. Це сукупність когнітивних, поведінкових та емоційних стратегій, які резильєнтна людина використовує для збереження психічної рівноваги та мінімізації негативних наслідків стресів. Це не просто уникнення стресу, а здатність активно взаємодіяти з викликами та конструктивно реагувати на них. *Когнітивна стратегія управління стресом* стосується того, як людина сприймає та оцінює стресову ситуацію. Відбувається рефреймінг (переоцінка) – здатність змінити негативну інтерпретацію події на більш конструктивну або нейтральну. Наприклад, сприймати невдачу не як провал, крах, кінець світу, а як досвід і можливість для навчання. Також під час цієї стратегії відбувається прийняття невизначеності – це усвідомлення, що багато ситуацій перебувають поза контролем і треба зосереджуватися на тих моментах, якими можна управляти. А також притаманна когнітивна гнучкість – здатність змінювати напрямок думок та адаптувати мислення, щоб не потрапити в пастку негативного мислення. *Поведінкова стратегія управління стресом* передбачає конкретні дії, спрямовані на зменшення впливу стресогенних чинників: проактивність (знання своїх тригерів та передбачення стресових подій для завчасної підготовки), використання конструктивних копінг-стратегій, застосування фізичної активності, соціальної підтримки, практик усвідомленості (майндфулнесу, медитації, дихальних вправ), таймменеджменту. *Емоційна стратегія управління стресом та тривогою* пов'язана зі здатністю свідомо регулювати свої емоції під час стресу. Вона містить саморегуляцію, що передбачає навичку заспокоєння та зниження інтенсивності емоцій, щоб запобігти їх паралізуювальному впливу; емоційну стійкість, тобто здатність відчувати складні емоції,

але не дозволяти їм визначати настрій чи поведінку; зосередженість на позитиві – це здатність знаходити позитивні моменти або сенс навіть у складних обставинах. Отже, ефективне управління стресом та тривогою є проявом резильєнтності, оскільки дає змогу зберігати функціональність і впевнено рухатися вперед, навіть коли життя переповнене стресами та психологічними травмами.

Є. Потапчук та О. Поліщук розробили шестикомпонентну модель резильєнтності особистості, яка містить такі складники: оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі, сенси [4].

Е. Morel пропонує семикомпонентну модель резильєнтності:

1. *Оптимізм*. У когнітивно-поведінковій терапії С. Селігмана оптимізм розглядається в контексті атрибутивного стилю – способу, яким особистість пояснює причини подій. Оптимістичний атрибутивний стиль полягає в тому, що успіхи людина пояснює як внутрішні, стабільні та глобальні («Я розумна»), тоді як неуспіхи – як зовнішні, тимчасові та локальні («Так сталося»). Такий стиль захищає самооцінку особистості, примножує віру у власні сили та переконаність, що після невдачі буде перемога. При резильєнтності важливий реалістичний оптимізм, який виражається в позитивному очікуванні майбутнього, але з усвідомленням можливих труднощів та активним плануванням подолання перешкод. Оптимізм підсилює резильєнтність через використання проблемно орієнтованих копінг-стратегій (пошук рішень, активна дія) замість емоційно орієнтованих (заперечення, уникнення), підтримку психологічної витривалості та покращення соціальної взаємодії.

2. *Орієнтація на вирішення проблеми*. Це набір когнітивних та поведінкових патернів, спрямованих на подолання стресу через власну поведінку (планування, пошук інформації, активна діяльність). За високого рівня резильєнтності характерне використання проблемно орієнтованих стратегій, що дає змогу відчувати контроль над ситуацією, трансформувати виклики в конкретні завдання та ефективно відновлюватися після стресів. Р. Лазарус та С. Фолкман, які є засновниками транзактного підходу до стресу та копіngu, уперше поділили стратегії та проблемно орієнтовані й емоційно орієнтовані.

3. *Почуття відповідальності*. Воно тісно пов'язане з внутрішнім локусом контролю, завдяки якому люди вважають, що саме вони є творцями власного життя, а не пасивними спостерігачами. Відповідальність спонукає людину вибирати проблемно орієнтовані стратегії (планування, пошук ресурсів), оскільки вона орієнтована на вирішення проблеми, а не на її уникнення. Відповідальність за своє відновлення допомагає швидкій адаптації та стимулюванню посттравматичного зростання.

4. *Орієнтація на майбутнє*. Вона тісно пов'язана з оптимізмом та внутрішнім локусом контролю. Це когнітивний конструкт, який показує думки людини про майбутнє, її плани й цілі. Дає змогу розуміти, що щоденні труднощі тимчасові, а в майбутньому будуть бажані можливості, підтримує надію на надає сенсу рутині. Чітко визначені майбутні цілі (кар'єрні, освітні, особистісні) можуть розгортатися як внутрішня мотивація. У проблемній ситуації ця мотивація перешкоджає застою та допомагає актуалізувати ресурси для використання проблемно орієнтованої стратегії. Орієнтація на майбутнє реалізується через планування та проактивність (здатність до довготривалого планування та побудови чітких етапів руху), когнітивне переосмислення (здатність переосмислити стресову подію як тимчасову трудність на шляху до поставленої мети), цілеспрямованість (зберігання фокусу на віддаленій меті, що допомагає стійко переносити щоденні труднощі).

5. *Фокус на мережу контактів (соціальна підтримка)*. Соціальна підтримка є ресурсом особистості. Тісні соціальні зв'язки (сім'я, друзі, спільнота) дають змогу скористатися емоційними, інформаційними та матеріальними ресурсами в проблемних ситуаціях. Соціальна підтримка спрацьовує як буфер, який знижує негативний вплив стресів, при цьому запобігаючи ізоляції, а також стимулює використання адаптивних копінг-стратегій.

6. *Самоусвідомлення*. Це здатність розуміти власні думки, почуття, мотиви, цінності, сильні та слабкі сторони, а також те, як вони впливають на інших. Самоусвідомлення посилює резильєнтність через такі механізми: розуміння реакцій (усвідомлення своїх типових реакцій у стресу дає змогу запобігти його ескаляції), адаптивний вибір копінг-стратегій (знання своїх сильних сторін дає змогу вибирати ефективні та адаптивні копінг-стратегії), внутрішній локус контролю (самоусвідомлення дає змогу зосередитися на тому, що можна контролювати й прийняти те, що контролювати неможливо).

7. *Прийняття*. Воно не є пасивним примиренням, а є активним когнітивним вибором, який допомагає адаптації та відновленню. Прийняття стресу, кризи чи травми означає визнання реальності ситуації, що склалася без уникнення, опору чи заперечення. Прийняття посилює резильєнтність через такі психологічні механізми: відмова від опору (енергія, що вивільняється від відмови опору реальності може бути переправлена на використання проблемно орієнтованих копінг-стратегій), емоційна регуляція (прийняття зменшує вторинні негативні емоції, наприклад, тривожність через тривогу, гнів через втрату контролю), стимулювання адаптивних стратегій (прийняття є заporукою планування на майбутнє та вирішення проблем. Якщо людина не визнає проблему, то не зможе її розв'язати ефективно).

Результати. Виокремлено та описано спільні для всіх моделей резильєнтності компоненти: оптимізм, копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, почуття відповідальності та соціальна підтримка.

Висновки. Розглянувши п'яти-, шести- та семикомпонентну моделі резильєнтності, можна підсумувати: резильєнтність – це інтегративний, багатовимірний, динамічний конструкт, який об'єднує зовнішні (соціальні) та внутрішні (когнітивні) ресурси.

Література:

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
2. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. Київ, 2023. Вип. 18. С. 96–120.
3. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
4. Потапчук Є. М., Поліщук О. Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.
5. Солод А. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни. Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 23–24 травня 2024 року)*. С. 117–118.
6. Солодчук С. Є. Психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року)* / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 64–66.
7. Стражний Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2023. № 14(28). С. 1290–1300.

References:

1. Dmytryshyn, S. (2024). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu ta metody rozvytku [Personality Resilience: The Essence of the Phenomenon and Methods of Development]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 20, 67–74 [in Ukrainian].
2. Merzliakova, O. L. (2023). Rezyliientnist abo psykholohichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analytychnyi ohliad) [Resilience or Psychological Hardiness: Concept, Measurement, Development (Analytical Review)]. *Analytychnyi visnyk u sferi osvity y nauky: dovidkovyi biuleten – Analytical Bulletin in the Field of Education and Science: Reference Bulletin*, 18, 96–120 [in Ukrainian].
3. Muzychko, L. (2023). Psykholohichna resursnist osobystosti ta yii rezyliientnist [Psychological Resourcefulness of the Individual and Their Resilience]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii – Journal of Social and Practical Psychology*, 1, 28–33 [in Ukrainian].
4. Potapchuk, Ye. M., & Polishchuk, O. R. (2023). Rezyliientnist – potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievykh obstavynakh [Resilience as the Potential for Personality Recovery in Difficult Life Circumstances]. *Psykhologichnyi zhurnal – Psychological Journal*, 11, 45–52 [in Ukrainian].
5. Solod, A. (2024). Psykhologichni osoblyvosti proiaviv rezyliientnosti pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [Psychological Features of Adolescents' Resilience under Martial Law in Ukraine]. In *Proiavy rezyliientnosti na riznykh rivniakh systemy: sim'ia, osvita, suspilstvo pid chas viiny – Manifestations of Resilience at Different System Levels: Family, Education, Society During the War* (Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference, Poltava, May 23–24, 2024, pp. 117–118) [in Ukrainian].
6. Solodchuk, S. Ye. (2022). Psykhologichni aspekty rozvytku rezyliientnosti osobystosti [Psychological Aspects of the Development of Personality Resilience]. In S. D. Maksymenko & V. V. Turban (Eds.), *Psykhologhiia osobystosti: istoriia, suchasnist ta perspektyvy – Personality Psychology: History, Present, and Prospects* (Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation, Kyiv, November 22, 2022, pp. 64–66). H. S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine [in Ukrainian].
7. Strazhnyk, Yu. I. (2023). Analiz sutnosti i heneza poniattia «rezyliientnist» u naukovi literaturi [Analysis of the Essence and Genesis of the Concept “Resilience” in Scientific Literature]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii. Seriia: Psykhologhiia – Scientific Innovations and Advanced Technologies. Psychology Series*, 14(28), 1290–1300 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Статтю прийнято до публікації 02.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025