

DOI 10.70286/EOSS-16.02.2026.015.248-251

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Гудир Дар'я Василівна

магістр психології,

викладач психології ІПО ім. Тараса Шевченка,

аспірантка

Київський інститут сучасної психології та психотерапії

Україна

Стан психологічного благополуччя та ментального здоров'я є досить важливим показником для суспільства та конкретної особистості. Нині в Україні населення переживає неймовірно велике психологічне перенавантаження через тривалу дію стресогенних факторів, що зумовлені воєнним станом, а також постійні зовнішні загрози, нестабільність соціально-побутових, економічних та політичних умов.

Водночас ментальне здоров'я включає наявність позитивних станів: емоційна стабільність, активність, осмислення сенсів, компетентність, оптимізм, позитивні стосунки, психічна стійкість, самооцінювання, наявність життєвої сили. До ознак благополуччя, що визначають позитивний стан ментального здоров'я належать: сприйняття навколишньої дійсності, самосприйняття, визначення мети життя, інтеграція в навколишнє середовище, налагоджені позитивні стосунки, автономія та особистісне зростання. Ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів та задовільний фізичний стан, а також наявність психологічного, емоційного та соціального благополуччя, за якого людина може ефективно самореалізовуватись. Зрозуміло, що ментальне здоров'я є структурною одиницею загального здоров'я та воно не притаманно «розбалансованій» людині [6].

Однією із складових ментального здоров'я є резильєнтність, яка охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти і є результатом тривалого розвитку особистості, що підкреслює її динамічність. Водночас резильєнтність є багатогранною характеристикою та включає стійкі особистісні якості, впливає на вибір копінг-стратегії, що дозволяє ефективно долати стрес та сприяє збереженню психологічного благополуччя й ментального здоров'я. Тому дослідження резильєнтності, як важливого компонента ментального здоров'я особистості, є особливо актуальним.

Мета – теоретично проаналізувати сутність резильєнтності як складової ментального здоров'я та необхідної умови його збереження і відновлення. Відповідно до мети окреслено завдання: розглянути сутність резильєнтності як складника ментального здоров'я; визначити особливості впливу резильєнтності на психологічне благополуччя особистості та її роль у збереженні ментального здоров'я.

Доречно зазначити, що до компонентів ментального здоров'я відносяться інтерес до своєї особи, прийняття себе, наявність суспільного інтересу, здатність до самоконтролю, фрустрацію, емоційну та психологічну стійкість, гнучкість, сприйняття невизначених умов, спрямованість на творчість, розвиток наукового мислення, формування відповідальності за свої емоційні прояви та розлади. Тобто психологічна стійкість, як основа резильєнтності, є важливим компонентом ментального здоров'я. Резильєнтність дозволяє більш продуктивно та частіше оперувати позитивним мисленням та вирішувати складні завдання в стресових ситуаціях, долати перепони. Чим вищий рівень резильєнтності, тим активніше особистість використовує копінг-стратегії, що спрямовані на вирішення проблем та не обирає уникнення. Розвинена резильєнтність дозволяє пристосовуватись до складних життєвих обставин, а не дотримуватись дезадаптивних шляхів. Також резильєнтні люди більш схильні звертатись за порадою, практичною допомогою, що підвищує їх спроможність протидіяти труднощам [1, с. 49].

Існують такі базові теорії формування резильєнтності:

- ідентифікація рис, якостей та властивостей – сукупність захисних факторів;
- дослідження взаємодії факторів ризику із захисними як процес відновлення психологічного благополуччя;
- резильєнтність розглядається як вроджена особистісна риса дотримання гомеостазу, яка в подальшому онтогенезі розвивається;
- міждисциплінарний (постмодерністський) – резильєнтність трактується як багатовимірна система, що забезпечує відновлення ментального здоров'я та психологічного благополуччя [2, с. 197].

Нині резильєнтність розглядають у трьох основних вимірах:

- особистісна спроможність долати труднощі;
- дотримання долаючої поведінки;
- адаптивно-захисний механізм [3, с. 198].

Резильєнтність – це не тільки здатність пристосовувати до мінливих умов, спроможність долати труднощі, а й властивість, яка дозволяє віднайти сили для відновлення і подальшого розвитку. Тому простежується особлива її значущість у контексті збереження ментального здоров'я. На стан резильєнтності можуть впливати внутрішні (особистісні) та зовнішні (вплив окремих спільнот, обставин) фактори. До внутрішніх належать: гнучкість, оптимізм, самоконтроль, самопідтримка, самодопомога, емоційний інтелект. До зовнішніх можна віднести професійні чинники (вмотивованість виконувати суспільнокорисну роботу, підтримка з боку колег, вміння ефективно організувати свою професійну діяльність) та соціально-економічні умови в регіоні, країні [4, с. 143-144].

Резильєнтність дозволяє не тільки подолати труднощі, а й відновитися після стресу, травматичної події до попереднього стану, пропрацювати ситуацію та спромогтися продовжити повноцінне життя. Тобто у стресогенних умовах резильєнтна особистість здатна досягти позитивного результату, може захистити

себе від травмуючих впливів та відновитися, досягати успіху попри всі негаразди [3, с. 198].

Важливою особистісною якістю є здатність виходити із будь-якої ситуації, вміння знаходити конструктивні рішення, що формується на основі резильєнтності. Не менш цінним психологічним чинником є емоційний інтелект, ступінь впевненості в собі та здатність до співпереживання. Рівень розвитку емоційного інтелекту особистості також впливає на стан ментального здоров'я. Ці особливості визначають здатність розуміти, співпереживати та ефективно керувати емоціями, які виникають у процесі комунікації. Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим такі люди є більш поміркованими у взаємодії з оточуючими, формують позитивний емоційний фон, є емоційно захищеними від негативу та мають стабільний позитивний стан ментального здоров'я. Рівень сформованості стресостійкості, як здатності долати стресові ситуації та знаходити конструктивні рішення, тісно пов'язано з резильєнтністю як здатністю швидко відновлюватись після стресових подій, наявність тісного взаємозв'язку між емоційно-вольовою сферою, інтелектуальним потенціалом та мотиваційною складовою. Варто ще раз підкреслити, що резильєнтність особистості базується не тільки на подоланні труднощів, а й на досягненні успіху соціально схвальними методами у відповідності до морально-етичних норм. Тобто резильєнтність – це здатність людини дотримуватись когнітивної, особистісної та соціальної рівноваги, загально визнаної організації діяльності попри складні умови [5, с. 162].

Отже, резильєнтність є важливою складовою ментального здоров'я, що сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги, а також забезпечує емоційну та психологічну стійкість, сприяє активзації когнітивних здібностей у складних та непередбачуваних обставинах, визначається здатністю особистості успішно долати перешкоди, адаптовуватись до стресогенних ситуацій та відновлюватись, діяти і розвиватись. Резильєнтність допомагає особистості обирати найбільш ефективні копінг-стратегії та продуктивно діяти, що сприяє відновленню та збереженню ментального здоров'я. Зрештою резильєнтність є багатовимірною дефініцією та характеризується динамічністю, а тому її розвиток відбувається впродовж всього життя людини.

Список використаних джерел

1. Кузьо Л. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2025. № 2. С. 42-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tiprrp_2025_2_6 (дата звернення 18.01.2026)
2. Мельник О. А. Резильєнтність: основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 1 С. 196-207. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psychsw_2024_1_19 (дата звернення 15.01.2206)
3. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Вчені записки Таврійського

- національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 197 – 202. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34\(73\)_1_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34(73)_1_34) (дата звернення 14.01.2026)
4. Полілуєва І., Сахно О. Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. Європейські гуманітарні дослідження: Держава та суспільство. 2024. № 1 (1) С. 140-151. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.1.10> (дата звернення 09.01.2026)
5. Сеник А., Москаль Ю. Особливості інтерпретації та імплементації поняття «резильєнтність» у психологічній і педагогічній науках. Психологія і суспільство. Психологічні науки. 2025. № 2. С. 158-167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2025_2_17 (дата звернення 18.01.2026)
6. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н., Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023 Том 8 № 4 URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/469> (дата звернення 19.01.2026)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: РИЗИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Крючкова Юлія

асистент кафедри

Панченко Ірина

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Кафедра психології

Бердянський державний педагогічний університет, Україна

В умовах війни однією з найгостріших соціально-психологічних проблем є вимушене переселення людей із зони безпосередніх бойових дій до відносно безпечних регіонів. Незалежно від способів евакуації, переселенці стикаються з ризиками і труднощами як у процесі переміщення, так і після прибуття до місця призначення. Важливо враховувати відмінності між проблемними ситуаціями осіб, які мігрували в межах України, та тих, хто переїхав за кордон, однак спільним для більшості є виклик адаптації до нових умов життя — не лише матеріальних, а й соціальних, культурних і психологічних.

Труднощі адаптації можуть спричиняти повторну психологічну травматизацію, формування деструктивних психічних станів, зростання агресивних і саморуйнівних тенденцій, загострення адиктивності та інші негативні наслідки. У частині випадків болісні переживання й відчуття «невкоріненості» у новому середовищі штовхають людину до повернення