

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ткачишина О. Р.

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ORCID ID: 0000-0001-8520-1730

Стаття присвячена дослідженню сутності та ролі психологічної резильєнтності особистості у контексті проблеми ментального здоров'я. Розглянуто історичні аспекти вивчення феномену резильєнтності. Проаналізовано різні наукові погляди щодо сутності поняття резильєнтності особистості, і зокрема, у контексті проблеми ментального здоров'я. На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел як зарубіжних, так і вітчизняних щодо проблеми резильєнтності особистості, виділено основні компоненти у структурі психологічної резильєнтності у контексті проблеми ментального здоров'я особистості. До них відносимо захисний, адаптаційний, відновлювальний, ресурсний компоненти. Запропоновані компоненти психологічної резильєнтності дозволяють охопити усі важливі аспекти, що забезпечують підтримку та збереження ментального здоров'я особистості і показують важливу роль психологічної резильєнтності у цьому процесі. Запропоновано власне бачення щодо сутності психологічної резильєнтності особистості у контексті проблеми ментального здоров'я. Наголошується на тому, що в даному контексті психологічну резильєнтність варто розглядати як внутрішній ресурс психіки, що забезпечує її стійкість в стресових, травматичних ситуаціях та сприяє підтримці та збереженню ментального здоров'я.

Підкреслюється актуальність проблеми ментального здоров'я в умовах сьогодення України. Аналізується вплив війни на функціонування особистості, її психологічне благополуччя та ментальне здоров'я населення загалом. Стаття містить деякі результати емпіричного дослідження, яке було спрямоване на вивчення психічного стану студентів-першокурсників в умовах війни в Україні. Результати дослідження засвідчили, що прояви тривоги спостерігаються у 60 % учасників дослідження, у 22% студентів спостерігаються прояви депресії (від легкого до помірного ступеня).

Ключові слова: *резильєнс, психологічна резильєнтність, ментальне здоров'я, психічний стан, стрес, психотравма.*

Tkachyshyna O. R. Psychological resilience of the individual in the context of mental health problems

The article is devoted to the study of the essence and role of psychological resilience of the individual in the context of the problem of mental health. The historical aspects of studying the phenomenon of resilience are considered. Various scientific views on the essence of the concept of resilience of the individual are analyzed, and in particular, in the context of the problem of mental health. Based on the theoretical analysis of scientific sources, both foreign and domestic, on the problem of resilience of the individual, the main components in the structure of psychological resilience in the context of the problem of mental health of the individual are identified. These include protective, adaptive, restorative, and resource components. The proposed components of psychological resilience allow us to cover all important aspects that ensure the support and preservation of the mental health of the individual and show the important role of psychological resilience in this process. Our own vision of the essence of psychological resilience of the individual in the context of the problem of mental health is proposed. It is emphasized that in this context psychological resilience should be considered as an internal resource of the psyche, which ensures its stability in stressful, traumatic situations and contributes to the support and preservation of mental health.

The relevance of the problem of mental health in the conditions of today's Ukraine is emphasized. The impact of war on the functioning of the individual, his psychological well-being and the mental health of the population as a whole is analyzed. The article contains some results of an empirical study aimed at studying the mental state of first-year students in the conditions of war in Ukraine. The results of the study showed that manifestations of anxiety are observed in 60% of the study participants, 22% of students have manifestations of depression (from mild to moderate).

Keywords: *resilience, psychological resilience, mental health, mental state, stress, trauma.*

Вступ. Війна стає випробуванням, як для психіки кожної окремої людини, так і держави в цілому. Негативний вплив війни та її наслідки не можуть не відбиватися на ментальному здоров'ї населення. Психологічна резильєнтність особистості у цьому контексті відіграє важливу роль, як здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після психотравмуючої або стресової події, що в свою чергу допомагає підтримати та зберегти ментальне здоров'я.

Варто зазначити, що поняття психологічної резильєнтності тісно пов'язане з багатьма іншими поняттями, що стосуються функціонування особистості загалом, такими, як: адаптація, життєстійкість, ресурсність, особистісний потенціал, посттравматичне зростання тощо. І всі вони меншою, або більшою мірою мають вплив на ментальне здоров'я особистості, на його підтримання та збереження.

У сучасній світовій психології проблема психологічної резильєнтності вже давно не є новою, проте продовжує залишатись актуальною в у мовах соціально-політичних викликів, невизначеності та важкопрогнозованості майбутнього. В зарубіжній психології проблема резильєнтності є більш теоретично та емпірично вивченою, ніж у вітчизняній науці. Зокрема зарубіжна психологія має напрацьовану значну емпіричну базу досліджень щодо проблеми резильєнтності, розроблені різні моделі резильєнтності з детальним описом їх застосування. Цікавими є дослідження таких зарубіжних дослідників, як V. Bertsis, M. Poulou [6], G. Bonanno [7], Sh. Heshmat [8], G. Wagnild, H. Young [9] та багатьох інших. В нашій країні інтерес дослідників до проблеми психологічної резильєнтності особистості здебільшого зумовлений непростими умовами сьогодення, а саме воєнним станом, війною та її наслідками, про що свідчить зростання кількості публікацій, що стосуються проблеми резильєнтності особистості починаючи з 2022 року. Серед українських науковців які вивчали різні аспекти досліджуваної проблеми варто згадати Д. Асонова, О. Хаустову [1], Т. Грубі [2], Г. Лазос [3] та ін. Загалом можна окреслити такі аспекти наукового пошуку, що стосуються проблеми

психологічної резильєнтності: визначення сутності резильєнтності як властивості особистості; резильєнтність у контексті стресогенних і психотравмуючих подій; резильєнтність у процесі пристосування та адаптації до стресогенних ситуацій; резильєнтність та посттравматичне зростання; резильєнтність як психологічний ресурс особистості тощо.

Метою статті є психологічний аналіз сутності поняття психологічної резильєнтності особистості у контексті проблеми ментального здоров'я, тобто з'ясування ролі психологічної резильєнтності у збереженні ментального здоров'я особистості.

Методи та методики дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження було використано такий комплекс сучасних загальнонаукових методів: теоретичний аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної науково-психологічної літератури щодо проблеми психологічної резильєнтності особистості та її ролі у збереженні ментального здоров'я, синтез, узагальнення, систематизація наукових теорій і висновків емпіричних досліджень. На емпіричному етапі дослідження, який стосувався вивчення психічного стану студентів в умовах війни, використовувались емпіричні методи, зокрема шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), яка направлена на виявлення тривоги і депресії та оцінку тяжкості цих симптомів.

Результати та дискусії. У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології немає єдиного підходу до опису феномену резильєнтності. Тому і не існує єдиного визначення поняття психологічної резильєнтності, оскільки дане поняття є багатогранним і потребує різностороннього вивчення.

Варто зазначити, що перші дослідження терміну «резильєнтність» виникли в межах медичної сфери, з так званої феноменологічної ідентифікації характеристик людей, котрі пережили серйозні травми та катастрофи, тобто були зумовлені складними життєвими обставинами та потрясіннями. Історично дослідники, клініцисти та теоретики працювали в рамках традиційної медичної моделі. Основна увага дослідників була спрямована на розуміння, пояснення та класифікацію хвороб, психопатології та розумових пору-

шень. Наукова література, дослідницькі моделі та практичні методи втручання зосереджувалися на психологічних проблемах людини, головним чином на факторах ризику та негативних наслідках, тобто розладах, викликаних надмірним стресом. Таким чином, вивчення феномену резильєнтності було важливим у контексті ментального здоров'я людини.

Наприкінці 1980-х рр. відбувся перехід від цієї медичної моделі до так званої міждисциплінарної, коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки після травм, а й особливості тих людей, котрим вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити ці події, а згодом навіть психологічно зростати (посттравматичне зростання). З цього часу інтерес науковців зосереджувався не лише на спробах зрозуміти, класифікувати та пояснити фактори та умови, що призводять до психопатології після стресових подій, які перевищують адаптаційні можливості людини, а й на шляхах, що ведуть до підтримки психологічного здоров'я та позитивної адаптації після стресових ситуацій, тобто акцент був зроблений на підтримку та збереження ментального здоров'я особистості.

Далі розглянемо деякі запропоновані дослідниками визначення поняття резильєнтності які є найбільш близькими до контексту ментального здоров'я особистості. Перш за все варто зазначити, що в науковій літературі дослідники вказують на різницю між поняттями «резилієнс» (resilience) та «резильєнтність» (resiliency), яка полягає у тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю або здатністю особистості [1]. На думку Sh. Heshmat, резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій та життєвих обставин. Науковець зазначає, що резильєнтність є процесом створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після пережитих потенційно травматичних подій [8]. G. Bonanno вважає, що резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Резильєнтність є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (наприклад, смерть близької

людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [7]. G. Wagnild та H. Young вважають, що резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [9]. На думку V. Bertsis та M. Poulou, резильєнтність доречно розглядати як результат взаємодії вроджених особливостей та впливу зовнішнього середовища [6].

Важко не погодитись з поглядами українських дослідників Д. Асонова та О. Хаустової, які розуміють зміст поняття резильєнтності досить широко, а саме: як властивість, яка визначає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення до попереднього рівня функціонування після переживання стресу; це своєрідна статична точка, що визначає особистість у конкретний момент процесу резильєнсу [1].

Г. Лазос було визначено, що резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, котре охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Дослідниця зазначає, що резильєнтність загалом пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов і в залежності від фокусу та предмету дослідження може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, що відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [3]. Варто зазначити, що термін «резильєнтність» широко використовується психологами, які розглядають його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому. Т. Грубі, зазначає, що формування резильєнтності в умовах сучасної реальності України дозволяє не лише адаптуватися до умов війни, а й сприяє збереженню психічного здоров'я як цілісної характеристики особистості [2].

Проведений ґрунтовний аналіз як зарубіжних, так і вітчизняних досліджень щодо фено-

мену резильєнтності, дозволяє виділити такі **компоненти у структурі психологічної резильєнтності** у контексті проблеми ментального здоров'я особистості:

– захисний, який включає захист психіки від несприятливого впливу зовнішнього середовища в ситуації гострого та хронічного стресу, в психотравмуючих обставинах життя і зберігає психіку на рівні здорового її функціонування;

– адаптаційний, який сприяє адаптації особистості в несприятливих, важких життєвих обставинах, кризових ситуаціях, психотравмуючих подіях і дозволяє пристосуватися до негативних змін зовнішнього світу, а також сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій;

– відновлювальний, який передбачає механізми відновлення психіки, психологічного та ментального здоров'я і благополуччя особистості після перенесених психотравм, стресу, кризових ситуацій тощо;

– ресурсний, який сприяє актуалізації особистісних ресурсів для вирішення поточних завдань, прийняття важливих рішень після пережитих складних життєвих ситуацій, а також містить екзистенційні можливості для розвитку у напрямку посттравматичного зростання.

Запропоновані компоненти психологічної резильєнтності дозволяють охопити усі важливі аспекти, що забезпечують підтримку та збереження ментального здоров'я особистості і показують важливу роль психологічної резильєнтності у цьому процесі. Таким чином, можна стверджувати, що психологічна резильєнтність в умовах війни виступає не лише адаптивним механізмом, а й ключовим чинником збереження ментального здоров'я особистості. Отже, у контексті проблеми ментального здоров'я, **психологічну резильєнтність особистості**, на нашу думку, варто розглядати як внутрішній ресурс психіки, що забезпечує її стійкість в стресових, травматичних ситуаціях та сприяє підтримці та збереженню ментального здоров'я.

В Україні проблема ментального здоров'я набуває особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною. Варто зазначити, що під ментальним здоров'ям ми

розуміємо психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу. Негативний вплив війни та її наслідки не можуть не відбиватися на ментальному здоров'ї населення. Так, гострий та хронічний стрес, психотравма, горе та втрати (рідних та близьких, матеріальні та інші) не тільки впливають на психіку людини, а й нерідко можуть порушувати і ментальне здоров'я, що може проявлятися у депресивних та тривожних розладах, формуванні ПТСР, когнітивних та психотичних розладах тощо [5]. Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту в будь-який час впродовж останніх 10 років, має певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії, або тривожності до психозу, і майже кожна десята людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом [10].

Для підтвердження важливості вивчення проблеми ментального здоров'я в Україні в умовах війни, наведемо короткий опис результатів проведеного нами дослідження, яке було спрямоване на вивчення психічного стану студентів-першокурсників. Дослідження було проведене в 2024 р. на Факультеті психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Загалом у дослідженні брали участь 50 студентів першого курсу, які навчаються на факультеті. Для дослідження була використана шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), яка направлена на виявлення тривоги і депресії та оцінку тяжкості цих симптомів.

Отримані результати засвідчили, що прояви тривоги спостерігаються у 60 % учасників дослідження (від легкого ступеня – субклінічно виражена тривога до важкого ступеня – клінічно виражена тривога), у 40% – показники за підшкалою тривоги перебувають в межах норми. У 22% студентів першого курсу спостерігаються прояви депресії (від легкого до помірного ступеня), а у 78% – проявів депресії не зафіксовано [4]. Виявлені особливості в значній мірі можна обґрунтувати умовами сьогодення України, тобто пояснювати їх негативним

впливом війни, що викликає такі психологічні наслідки, які негативно відбиваються на ментальному здоров'ї студентської молоді. Адаптаційні повітряні тривоги, переживання потенційної та реальної загрози життю та здоров'ю, порушення нормального сну та інші негативні впливи війни не можуть не позначатися на психіці та психічному стані громадян України.

Висновки. Ментальне здоров'я нації – є одним з найцінніших скарбів будь-якої країни, адже воно впливає на повноцінне функціонування суспільства, його розвиток загалом. Від ментального здоров'я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки та набуття нового досвіду в нових умовах соціально-психоло-

гічної реальності, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток та вдосконалення тощо [5]. Слід підкреслити, що не останню роль у підтримці та збереженні ментального здоров'я особистості відіграє психологічна резильєнтність. Її розвиток є важливим для повноцінного функціонування особистості, подолання життєвих негараздів, складних життєвих обставин та кризових ситуацій. Тому психологічну резильєнтність особистості, на нашу думку, варто розглядати у контексті подолання психологічних травм, негативного впливу стресових факторів, розуміючи під нею здатність людини повертатися до нормального стану після або під час життєвих потрясінь, що сприятиме підтриманню та збереженню ментального здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Т. 4. № 4. 2019. URL: <http://surl.li/lbtbm> (дата звернення 20.02.2026).
2. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : зб. доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227–229.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
4. Ткачишина О. Р. Вивчення психічного стану студентів в умовах сьогодення. Восьмі Геретівські читання: наукові статті, тези доповідей та інші матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції (27 вересня 2024 р.). Тернопіль, 2024. С. 284–288.
5. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 53. Видавничий дім «Гельветика». 2023. С. 207–211.
6. Bertsis V., Poulou M. Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies*. 2023. Vol. 16. № 2. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p1>
7. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59.1. P. 20–28.
8. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience> (дата звернення 20.02.2026).
9. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. Vol. 1. P. 165.
10. WHO. Mental health in emergencies (16 March 2022). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата звернення: 18.02.2026).

References

1. Asonov, D., Khaustova, O. (2019). Rozvytok kontseptsii rezylieusu v naukovi literaturi protiahom ostannikh rokov [Development of the concept of resilience in scientific literature in recent years]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka – Psychosomatic medicine and general practice*. 4. [in Ukrainian].
2. Hrubı, T.V. (2022). Rezylientnist yak zaporuka zberezhennia psykhychnoho zdorovia osobystosti [Resilience as a key to maintaining a person's mental health]. *Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu: upravlinnia, tsyfrovizatsiia, yevrointehratsiini aspekty – Education in Ukraine under martial law: management, digitalization, European integration aspects*: zb. dop. IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Kyiv : DNU «Instytut osvıtnoi analityky», 227–229. [in Ukrainian].

3. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykholohii – Current problems of psychology. Vinnytsia*, 14, 26–64. [in Ukrainian].
4. Tkachyshyna, O.R. (2024). Vyvchennia psykhichnoho stanu studentiv v umovakh sohodennia [Studying the mental state of students in today's conditions]. *Vosmi Geretivski chytannia: naukovy statti, tezy dopovidei ta inshi materialy Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii (27 veresnia 2024 r.)*. Ternopil. 284–288. [in Ukrainian].
5. Tkachyshyna, O.R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykholohichniy analiz [The problem of mental health in Ukraine: a psychological analysis]. *Naukovyi zhurnal «Habitus». V. 53. Vydavnychiy dim «Helvetyka»*, 207–211. [in Ukrainian].
6. Bertsiya, V., & Poulou M. (2023). Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies*. 16. 2, 1–12. DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p1>. [in English].
7. Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 59.1, 20–28. [in English].
8. Heshmat, Sh. (2020). The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>. [in English].
9. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165. [in English].
10. WHO. (2022). Mental health in emergencies. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 11.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026