

УДК 159.923.2:159.922.7(477.63)

*О. Жогло, викладач каф. (ORCID 0009-0003-3869-4132)**І. Руденко, к. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9992-6780)**В. Жогло, ст. викладач каф. (ORCID 0009-0005-4984-193X)**Національний університет цивільного захисту України*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ

Стаття присвячена ґрунтовному теоретичному аналізу феномену резильєнтності як ключового психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах воєнної реальності. Розкрито актуальність вивчення психологічної стійкості в контексті тривалого та багатовимірного впливу стресогенних чинників, спричинених повномасштабною війною в Україні, що суттєво трансформує умови життєдіяльності та підвищує потребу в ефективних внутрішніх і зовнішніх ресурсах самозбереження та підтримки психічного здоров'я. Резильєнтність розглядається як багатовимірний динамічний процес, що інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні компоненти й забезпечує здатність людини до відновлення, підтримання психічного благополуччя, стабільності функціонування та особистісного зростання попри переживання травматичних подій.

У роботі узагальнено сучасні міжнародні та вітчизняні підходи до трактування резильєнтності, проаналізовано історичну еволюцію поняття та окреслено ключові тенденції наукових досліджень. Особлива увага приділяється значущості внутрішніх ресурсів (саморегуляція, оптимізм, когнітивна гнучкість), а також зовнішніх чинників, зокрема соціальної підтримки, культурних орієнтирів системи цінностей, які істотно впливають на успішність адаптації в умовах екстремального стресу. Окреслено специфіку проявів резильєнтності в умовах воєнних дій та її роль у житті різних груп населення, включно з військовими, цивільними та вимушено переміщеними особами.

Зроблено висновок, що резильєнтність є стратегічним ресурсом психічного здоров'я, який забезпечує здатність до збереження функціональності, подолання наслідків травматичних подій і формування нових смислів життєдіяльності. Теоретичні узагальнення створюють основу для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічної підтримки в умовах воєнних і післявоєнних трансформацій.

Ключові слова: резильєнтність, особистість, війна, психологічна стійкість, стрес, адаптація, психічне здоров'я, травматичний досвід.

Вступ. Протягом останніх десятиліть інтерес наукової спільноти до проблем психологічної стійкості людини в умовах життєвих викликів невинно зростає. Здатність особистості зберігати психічне здоров'я, адаптуватися до змін, відновлювати функціонування після стресових ситуацій і розвиватися внаслідок пережитих криз розглядається як один із ключових ресурсів сучасної людини.

У цьому контексті зростає увага до феномену резильєнтності – психологічної здатності долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати когнітивну та емоційну цілісність, а також забезпечувати конструктивну поведінку та професійну ефективність.

Сучасні глобальні та локальні кризи, зокрема повномасштабна війна в Україні, що розпочалася в лютому 2022 року, створили безпрецедентні умови

колективної та індивідуальної травматизації. Тривалий вплив стресогенних факторів: втрати близьких, житла, засобів до існування, загрози життю та вимушене переміщення, призвів до значного зростання психологічного навантаження на населення і, як наслідок, до поширення тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного виснаження, фрустрації та психосоматичних порушень.

При цьому спостерігається значна індивідуальна різниця у реакціях на стресові події: одні люди зазнають серйозних психологічних труднощів, тоді як інші здатні швидше адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу та мобілізувати власні ресурси для подолання наслідків кризи. Психологічні дослідження підтверджують, що така варіативність реакцій пов'язана з наявністю специфічної психологічної властивості, яка забезпечує збереження цілісності функціонування та відновлення психічного здоров'я навіть у складних умовах. Саме ця властивість отримала назву резильєнтності.

Актуальність проблеми та аналіз сучасних досліджень. Попри значний науковий інтерес до феномену резильєнтності, залишається низка невирішених питань, що потребують подальшого дослідження, особливо в умовах воєнного стану. Більшість існуючих моделей і підходів базуються на даних мирного часу, тоді як сучасна українська реальність формує унікальний контекст для вивчення психологічної стійкості особистості.

Нагальною є потреба у теоретичному уточненні сутності резильєнтності, визначенні її структурних компонентів, чинників

формування та соціально-психологічних механізмів підтримки. Особливо актуальним є виявлення ресурсів, що сприяють не лише подоланню травматичного досвіду, а й особистісному зростанню в умовах війни.

З огляду на це, доцільним є звернення до аналізу сучасних наукових підходів до розуміння феномену резильєнтності. Активне його вивчення ведеться як у міжнародному, так і у вітчизняному науковому середовищі. Міжнародні дослідники, такі як К. Болтон, Є. Вернер, С. Мадді, Г. Бонанно та А. Мастен, розробили низку теоретичних моделей, що пояснюють структуру, функції та динаміку резильєнтності, акцентуючи її взаємозв'язок із адаптаційними процесами, соціальною підтримкою та ресурсами середовища. Українські науковці – О. Чиханцова, В. Романюк, О. Хамініч, Л. Прокоф'єва, Г. Лазос, Н. Гусак, М. Савчин, В. Федорчук, А. Зимянський та інші – акцентують увагу на практичних аспектах цього феномену, досліджуючи здатність особистості долати труднощі, розвивати адаптаційні стратегії та зберігати психоемоційну рівновагу. У свою чергу, К. Балахтар, О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, Л. П'янківська, Н. Калка, В. Черновровкіна та інші – зосереджують увагу на особливостях розвитку резильєнтності в умовах війни, що підкреслює її ключову роль для сучасного українського суспільства.

Сучасні наукові підходи визначають резильєнтність як багатовимірний і динамічний процес, що охоплює когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона формується у

постійній взаємодії особистості із соціальним і культурним середовищем та значною мірою зумовлюється контекстом життєвих обставин. Дослідження О. Романчука, Г. Бонанно, А. Мастен, О. Хамініча та О. Шевченка засвідчують, що резильєнтність передбачає здатність підтримувати або відновлювати позитивну адаптацію, зберігати суб'єктивне відчуття благополуччя, конструктивно функціонувати, мобілізувати внутрішні ресурси та досягати емоційного зростання навіть попри травматичний досвід.

Отже, у межах сучасної психологічної теорії резильєнтність постає як складне багатовимірне психічне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні складові. Її дослідження має важливе значення для розроблення ефективних моделей психопрофілактики та психокорекції, формування науково обґрунтованих стратегій підтримки психологічної стійкості та адаптації населення в умовах криз, а також для забезпечення комплексного психологічного супроводу особистості у складних життєвих обставинах.

Попри численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, залишаються певні неузгодженості щодо сутності, структурних компонентів і чинників розвитку резильєнтності. Це зумовлює потребу у подальшому теоретичному аналізі механізмів її формування, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

Метою статті є теоретичне узагальнення підходів до розуміння резильєнтності особистості як психологічного ресурсу адаптації в умовах війни та визначення ключових чинників її формування і розвитку. **У фокусі дослідження** – особистість,

що перебуває під впливом тривалого стресу, зумовленого екстремальними соціальними обставинами, зокрема умовами воєнного стану та наслідками воєнних дій.

Термін «резильєнтність» походить від англійського слова *resilience*, що в технічній механіці означає здатність матеріалу відновлювати свою форму після деформації. У психологічному контексті ця метафора часто ілюструється образом м'яча, який при ударі змінює форму, але швидко повертається до первісного стану. У цьому сенсі резильєнтність розглядається як здатність психіки відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових або травматичних чинників [1; 19; 21].

Сучасні науковці трактують резильєнтність як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні (гнучкість мислення, здатність до переосмислення ситуацій, пошук альтернативних рішень), емоційні (емоційна саморегуляція, уміння керувати емоційними реакціями у стресових ситуаціях) та поведінкові (активне подолання труднощів, ініціативність, адаптивність поведінки) компоненти. Їхня взаємодія забезпечує ефективну адаптацію до стресогенних обставин, підтримання психологічного благополуччя та сприяє особистісному розвитку в умовах життєвих випробувань [2; 5; 16; 23].

Оскільки резильєнтність має комплексний характер і суттєве практичне значення в сучасних соціально-політичних умовах, дослідники дедалі частіше звертаються до системного аналізу історії становлення цього поняття. Такий підхід дає змогу простежити еволюцію уявлень про структуру, функції та механізми резильєнтності. У цьому контексті

можна виокремити кілька ключових етапів розвитку наукових підходів до її розуміння [4; 24].

Перший етап (1970–1980-ті роки) пов'язаний із введенням терміна «*резильєнтність*» у психологічну наукову термінологію. Е. Вернер та Р. Сміт проводили масштабні лонгітюдні дослідження дітей із соціально вразливих груп, які зростали у складних життєвих умовах – зокрема, у середовищі бідності або за відсутності стабільної родинної підтримки. Результати цих досліджень засвідчили, що не всі діти, піддані дії несприятливих чинників, демонструють порушення розвитку: частина з них зберігала психологічну стійкість і здатність успішно адаптуватися до життя [26; 27]. Отримані дані стали підґрунтям для подальшого розвитку наукових уявлень про феномен резильєнтності у психології.

В українській психологічній науці перші спроби осмислення цього феномену здійснював О. Хамініч, який ототожнював резильєнтність із стресостійкістю, життєстійкістю та адаптаційною спроможністю особистості [15].

Другий етап (1980–1990-ті роки) характеризується активними науковими дискусіями щодо уточнення змісту терміна «*резильєнтність*». Дослідники відзначали його близькість до понять «копінг», «адаптація», «стресостійкість» [19; 24]. У цей період почали формуватися перші концептуальні моделі, що підкреслювали динамічний характер феномену та взаємозв'язок індивідуальних і середовищних чинників у забезпеченні психологічної стійкості особистості [23].

Третій етап (2000-ті роки – до сьогодні) ознаменувався визнанням резильєнтності як багатовимірного феномену, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона формується у взаємодії особистості з оточенням і зумовлюється поєднанням внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та культурного контексту [25].

Окремий напрям сучасних досліджень цього етапу пов'язаний із вивченням резильєнтності в умовах воєнних дій, коли вона розглядається не лише як здатність до відновлення після стресу, а й як ресурс ефективного функціонування, адаптації та особистісного розвитку в умовах екстремальних ситуацій [2; 5; 10].

Після етапів становлення та інтеграції в психологічну науку концепція резильєнтності зберігає статус одного з провідних напрямів сучасних наукових пошуків. У фокусі уваги дослідників перебуває уточнення її теоретико-методологічних засад, структури та функціональних проявів. У сучасному науковому дискурсі резильєнтність інтерпретується не лише як стійка особистісна характеристика, а передусім як динамічний, контекстуально зумовлений процес, що відображає здатність індивіда або соціальної системи адаптуватися до несприятливих умов, зберігати психологічну рівновагу та забезпечувати подальший розвиток у ситуаціях стресу чи травматичних впливів.

У межах сучасної парадигми психологічних досліджень резильєнтність постає як багатовимірне утворення, що інтегрує особистісні, когнітивно-емоційні та соціально-психологічні компоненти. Її розглядають як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості з

контекстуальними чинниками середовища. Різні автори пропонують концептуальні моделі, спрямовані на пояснення механізмів формування, підтримання та розвитку резильєнтності, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу цього феномену в межах даного дослідження.

Згідно з А. Мاستен, «резильєнтність – це здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, що загрожують її функціонуванню, виживанню або розвитку, причому ефективність адаптації значною мірою залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних зв'язків» [2, с. 233]. Г. Лазос визначає резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, зберігаючи основні властивості особистості та демонструючи посттравматичне зростання [4, с. 34]. Таким чином, резильєнтність виходить за межі простого «подолання труднощів» і охоплює здатність до збереження цілісності та позитивної адаптації у складних життєвих обставинах.

У науковому дискурсі резильєнтність традиційно розглядається у трьох взаємопов'язаних площинах:

1. **Як риса особистості** – здатність до емоційної стабільності, когнітивної гнучкості, оптимізму та саморегуляції [19].

2. **Як динамічний процес coping** – набір когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на життєві виклики, що забезпечує позитивну адаптацію та відновлення після травматичних подій [22].

3. **Як адаптаційно-захисний механізм** – процес інтеграції

травматичного досвіду без шкоди для психічного здоров'я та стимулювання посттравматичного зростання [5].

Резильєнтність є інтегральним психологічним феноменом, що поєднує особистісні характеристики, адаптивні механізми та соціальні ресурси. Вона забезпечує ефективну адаптацію, збереження психо-емоційної стабільності та сприяє посттравматичному зростанню навіть у складних життєвих обставинах. Таким чином, резильєнтність розглядається як динамічний ресурс підтримання психологічної стійкості, а не як фіксована особистісна риса.

Науковці підкреслюють на комплексному та інтегративному характері цього феномену. Так, за словами А. Мастен, ефективність адаптації залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних зв'язків [22]. Г. Бонанно, зазначає, що резильєнтність забезпечує стабільні психологічні та фізіологічні функції після потенційно руйнівних подій, дозволяє переживати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді [19, с. 1152]. Г. Лазос підкреслює, що це не просто подолання труднощів, а здатність будувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, зберігаючи основні властивості особистості та демонструючи посттравматичне зростання [4]. Медянова, Дворніченко та Любіна додають, що резильєнтність – це не лише внутрішній ресурс, а й здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, мобілізуючи зовнішню підтримку та адаптивні механізми в умовах кризи [5, с. 606].

Виходячи з цих визначень, у психологічній практиці та наукових дослідженнях велике значення приділяється розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують

формування та зміцнення резильєнтності.

До внутрішніх ресурсів належать навички адаптації, стратегічне та позитивне мислення, здатність до саморегуляції та управління стресом, підвищення самооцінки та розвиток оптимізму. Психолог О. Чиханцова виділяє конкретні способи розвитку цих ресурсів: візуалізацію успіху, розвиток навичок прийняття рішень, управління стресом, звертання за допомогою та розв'язання конфліктів [17]. Ці стратегії сприяють зміцненню психологічної стійкості та підтриманню рівноваги у складних життєвих ситуаціях.

До зовнішніх ресурсів належать соціальна підтримка, позитивне соціальне оточення, сприятливі умови для відпочинку та релаксації, а також культурні та соціальні контексти, що сприяють відновленню після травматичних подій. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів підвищує ефективність адаптації та стимулює особистісне зростання [2].

Таким чином, резильєнтність виступає ключовим інтегрованим ресурсом особистості, що забезпечує ефективне реагування на стресори, відновлення та розвиток навіть у складних життєвих обставинах. Вона є динамічним процесом, здатним формуватися та розвиватися протягом усього життя під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, підтримуючи не лише виживання, а й здатність знаходити сенс у подоланні життєвих труднощів.

Особливу актуальність дослідження феномену резильєнтності набуває в умовах війни, що виступає потужним психотравмуючим чинником, який охоплює всі сфери життєдіяльності

людини. Українське суспільство, починаючи з 2014 року і особливо в контексті повномасштабного вторгнення 2022 року, зіштовхнулося з численними викликами – втратою відчуття безпеки, вимушеною міграцією, загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням домівок і соціальних зв'язків. Війна створює ситуацію хронічного стресу, у якій активізуються як індивідуальні, так і колективні ресурси особистості.

Резильєнтність у цьому контексті проявляється як комплексний механізм адаптації, що дозволяє людині підтримувати психоемоційну рівновагу, відновлюватися після травматичних подій і зберігати здатність до функціонування навіть у надзвичайних умовах. Її роль простежується серед різних груп населення – військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та цивільних громадян, які демонструють різні, але взаємопов'язані форми психологічної стійкості. Ці приклади ілюструють універсальний характер резильєнтності, заснований на взаємодії індивідуальних якостей і соціальної підтримки [11].

Формування резильєнтності відбувається через інтеграцію особистісних і соціально-психологічних чинників, серед яких ключовими є наявність життєвого сенсу, емоційна саморегуляція, внутрішній локус контролю, здатність до саморефлексії, підтримка з боку соціального оточення та досвід подолання попередніх труднощів [25]. Таке поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників створює сприятливі умови для розвитку адаптивних стратегій поведінки й збереження психологічної рівноваги.

У сучасних підходах резильєнтність розглядається як

динамічний процес, що формується у взаємодії індивіда із середовищем і передбачає гнучкість, здатність змінюватися та навчатися на досвіді. Саме тому в умовах війни вона стає одним із ключових психологічних механізмів, що дозволяють людині не лише вижити, а й зберегти цілісність особистості та знайти нові смисли у кризових ситуаціях.

Розвиток резильєнтності в умовах війни зумовлений складною взаємодією особистісних, соціальних, когнітивних, емоційних та культурних чинників. Вона виступає не лише психологічним захисним механізмом, а й джерелом внутрішньої сили, що забезпечує адаптацію, відновлення та збереження функціональності особистості у ситуаціях екстремального стресу.

Особистісні ресурси: цілеспрямованість, самоконтроль, емоційна стабільність, оптимізм, віра у власні можливості – формують внутрішнє ядро резильєнтності. Вони забезпечують здатність до саморегуляції, відповідального прийняття рішень і підтримання психологічної рівноваги в умовах невизначеності. Водночас, як зазначають О. Медянова [5] та М. Унгар [25], без належної соціальної підтримки індивідуальні ресурси можуть виявитися недостатніми для ефективного подолання тривалих стресових навантажень. Саме соціальні ресурси: сім'я, громада, волонтерські мережі, державні та громадські інституції, створюють захисне середовище, яке знижує рівень тривожності, підвищує відчуття безпеки та сприяє відновленню психологічної рівноваги.

Ціннісно-мотиваційний вимір резильєнтності є не менш значущим. Наявність життєвого сенсу, віра у майбутнє, патріотизм та внутрішня

спрямованість на досягнення цілей формують стійку мотивацію до подолання труднощів. За результатами українських досліджень, саме процес сенсотворення у складних умовах війни виступає важливим ресурсом психологічного виживання та посттравматичного зростання [2].

Когнітивні механізми розвитку резильєнтності забезпечують здатність до адаптивного осмислення подій, рефлексії та переоцінки травматичного досвіду. Резильєнтні індивіди схильні застосовувати стратегії позитивного переосмислення, фокусування на контрольованих аспектах ситуації та планування подальших дій, що знижує рівень безпорадності та сприяє відновленню суб'єктивного контролю [17; 3].

Не менш важливою складовою виступає емоційна регуляція, яка дозволяє контролювати інтенсивні негативні емоції: страх, тривогу, гнів, розпач і відновлювати емоційний баланс після кризових подій. За спостереженнями Г. Бонанно, саме здатність до гнучкого емоційного реагування є ключовим показником високого рівня резильєнтності [19].

Соціальна інтеграція та належність до спільноти також мають суттєвий вплив на формування стійкості. Взаємодопомога, участь у волонтерських ініціативах, колективна згуртованість і довіра формують соціальний простір підтримки, що пом'якшує психічне навантаження і сприяє відновленню внутрішньої цілісності особистості [25].

Культурні та ціннісні чинники задають смислові орієнтири резильєнтності. Українська національна ідентичність, історичний досвід подолання криз, сімейні та духовні традиції утворюють унікальний культурний контекст психологічної

стійкості. Як зазначають, Н. Калка [2] та О. Медянова [5], патріотизм, спільні історичні наративи та колективна пам'ять можуть виступати джерелом внутрішнього підкріплення, що сприяє відновленню після травматичних подій.

Системний підхід до вивчення резильєнтності дозволяє інтегрувати біологічні, психологічні, соціальні та культурні рівні у єдину модель адаптації. Це створює теоретичне підґрунтя для розробки програм психологічної допомоги, які спрямовані не лише на подолання посттравматичних розладів, а й на активне відновлення ресурсного потенціалу особистості, розвиток адаптивних стратегій і формування мотивації до життя [13; 19].

Таким чином, резильєнтність особистості в умовах війни постає як динамічний багаторівневий процес, що визначається поєднанням внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки, ціннісних орієнтирів і культурних чинників. Її формування та підтримка мають стратегічне значення для забезпечення психічного здоров'я населення, стабільності суспільства та побудови психологічно стійкого майбутнього.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність особистості в умовах війни є складним інтегративним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні складові. Вона забезпечує здатність людини не лише протидіяти деструктивному впливу стресогенних і травматичних чинників, але й підтримувати психологічну цілісність, внутрішню рівновагу та спроможність до подальшого розвитку навіть у надзвичайно складних обставинах.

Формування резильєнтності зумовлене взаємодією низки

чинників – індивідуально-особистісних, соціальних, ціннісно-мотиваційних і культурних. Їхня узгодженість формує ресурсну основу психологічної стійкості, що дає змогу людині ефективно функціонувати, відновлюватися після екстремальних подій і знаходити нові смисли для життя та самореалізації.

Резильєнтність виступає одним із ключових ресурсів психічного здоров'я, що забезпечує процеси відновлення, самозбереження та посттравматичного зростання в умовах тривалих соціальних криз. Вона має не лише індивідуально-психологічне, а й соціально-ціннісне значення, сприяючи розвитку колективної стійкості, взаємопідтримки та солідарності, що набуває особливого значення в контексті воєнних і післявоєнних викликів.

Отримані теоретичні узагальнення відкривають перспективи подальших емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення структурно-функціональної організації резильєнтності, механізмів її формування та впливу різномісцевих ресурсів. Зазначені результати також створюють концептуальне підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки й розвитку стійкості серед різних груп населення: військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб, що сприятиме зміцненню психосоціального потенціалу суспільства в умовах трансформаційного періоду.

Література

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. № 4. С. 1–15.
2. Калка Н., Бліхар В., Цивінська М., Кузо Л., Марчук А., Католик Г. Аналіз особливостей та компонентів резильєнтності людей, які

переживають військову агресію проти України. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13, Issue 3. P. 320–339. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370> (дата звернення: 20.10.2025).

3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/> (дата звернення: 21.10.2025).

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

5. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія. 2023. № 10(28). С. 601–611.

6. Мельничук І. Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика». Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.

7. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Вип. 18. 2023. С. 96–120.

8. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74–82.

9. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія:

проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

10. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 21.10.2025).

11. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 453.

12. Савчин М. В., Федорчук В. М., Зимянський А. Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 333–345.

13. Саутвік С., Чарні Д. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.

14. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. 240 с.

15. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_6(2)_30) (дата звернення: 22.10.2025).

16. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40. URL: <https://doi.org/10.32782/2709->

3093/2023.1/07 (дата звернення: 17.10.2025).

17. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/> (дата звернення: 22.10.2025).

18. Bolton K. W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

19. Bonanno G. A., Wortman C. B., Lehman D. R., Tweed R. G., Haring M., Sonnega J., Carr D., Nesse R. M. Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83, № 5. P. 1150–1164.

20. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101> (дата звернення: 24.10.2025).

21. Masten A. S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*. 2011. Vol. 23. P. 493–506. URL: <https://doi.org/10.1017/S09>

54579411000198 (дата звернення: 16.10.2025).

22. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63(1). P. 227–257. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356> (дата звернення: 20.10.2025).

23. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.

24. Tusaie K., Dyer J. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*. 2004. Vol. 18(1). P. 3–8.

25. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.

26. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill, 1982. 229 p.

27. Werner E., Smith R. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992. 254 p.

O. Zhohlo, Lecturer of the Department

I. Rudenko, Ph.D. in Psychological, Associate Professor of the Department

V. Zhohlo, Senior Lecturer of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

PERSONAL RESILIENCE IN WAR CONDITIONS: THEORETICAL PRINCIPLES OF FORMATION

The article is devoted to a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of resilience as a key psychological resource for individual adaptation in conditions of wartime reality. The relevance of studying psychological resilience is highlighted in the context of prolonged and multidimensional exposure to stress-inducing factors caused by the full-scale war in Ukraine, which significantly transforms living conditions and increases the need for effective internal and external resources for self-preservation and mental health support. Resilience is considered a multidimensional dynamic process

that integrates cognitive, emotional-regulatory, motivational, and social components, ensuring an individual's ability to recover, maintain psychological well-being, functional stability, and personal growth despite experiencing traumatic events.

The paper generalizes contemporary international and domestic approaches to the conceptualization of resilience, analyzes the historical evolution of the concept, and outlines key trends in scientific research. Particular attention is paid to the importance of internal resources (self-regulation, optimism, cognitive flexibility) as well as external factors, including social support, cultural orientations, and value systems, which significantly influence the effectiveness of adaptation under conditions of extreme stress. The specificity of resilience manifestations in wartime and its role in the lives of various population groups, including military personnel, civilians, and forcibly displaced persons, is also highlighted.

It is concluded that resilience is a strategic resource for mental health, enabling the maintenance of functional capacity, overcoming the consequences of traumatic events, and forming new meanings in life. Theoretical generalizations provide a foundation for further empirical research and for the development of psychological support programs in wartime and post-war transformations.

Keywords: resilience, personality, war, psychological stability, stress, adaptation, mental health, traumatic experience.

References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Rozvytok kontseptsii rezylijensu v naukovej literaturi protiahom ostannykh rokiv [Development of the concept of resilience in scientific literature over recent years]. *Psykhosomatychna medycyna ta zahalna praktyka*, (4), 1–15 [in Ukrainian]
2. Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk, H. (2022). Analysis of features and components of resilience of people experiencing military aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320–339. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370> [in Ukrainian]
3. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezylijens dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: practical guide]. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/> [in Ukrainian]
4. Lazos, H. P. (2018). Rezylijentnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of terms and review of modern research]. *Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, 14, 26–64 [in Ukrainian]
5. Medianova, O. V., Dvornichenko, L. L., & Liubina, L. A. (2023). Pyskholohichna rezylijentnist osobystosti v umovakh vijny [Psychological resilience of a person in wartime conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya: Pyskholohiia*, 10(28), 601–611 [in Ukrainian]
6. Melnychuk, I. Ya. (2024). Istorychnyi rakurs evoliutsii kontseptsii rezylijentnosti [Historical perspective of the evolution of the resilience concept]. *Tsyilisnyi pidkhid u psykholohii ta sotsialnyi roboti: teoriia ta praktyka. Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation. Kropyvnytskyi: TsDU*, 214–217 [in Ukrainian]
7. Merzliakova, O. (2023). Rezylijentnist abo psykholohichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analitichnyi ohliad) [Resilience or psychological stability: concept, measurement, development (analytical review)]. *Analitichnyi visnyk u sferi osvity y nauky: dovidkovyi biuleten. Issue 18*, 96–120 [in Ukrainian]

8. Pyrozhkov, S. I., Bozhok, Ye. V., & Khamitov, N. V. (2021). Natsionalna stiikist (rezylijentnist) krainy: stratehiia i taktyka vyperedzhennia hibrydnykh zahroz [National resilience of the country: strategy and tactics of countering hybrid threats]. *Visnyk Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy*, (8), 74–82 [in Ukrainian]
9. Prokofieva, L. (2021). Analiz fenomenu “rezylijentnist”: vyvchennia ta perspektyvy [Analysis of the phenomenon of “resilience”: research and perspectives]. *Suchasna psykholohiia: problemy ta perspektyvy*, (2), 122–127 [in Ukrainian].
10. Romanchuk, O. (2024). Psykholohichna stiikist v umovakh vijny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in wartime: individual and national dimensions]. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ [in Ukrainian]
11. Savchyn, M. V., Fedorchuk, V. M., & Haponenko, L. O. (2023). Rezylijentnist yak potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievykh sytuatsiakh [Resilience as a potential for personal recovery in difficult life situations]. In *Moderní aspekty vědy: XXXI. díl mezinárodní kolektivní monografie* (p. 453). Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o [in Ukrainian]
12. Savchyn, M. V., Fedorchuk, V. M., & Zymianskyi, A. R. (2023). Psykholohichni zasoby ta tekhniky rozvytku rezylijentnosti osobystosti [Psychological means and techniques of developing resilience]. In *Moderní aspekty vědy: XXXII. díl mezinárodní kolektivní monografie* (pp. 333–345). Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. [in Ukrainian]
13. Southwick, S., & Charney, D. (2022). Rezylijentnist: mystetstvo dolaty naibilshi vyklyky zhyttia [Resilience: The science of mastering life’s greatest challenges]. Lviv: Halytska vydavnycha spilka [in Ukrainian]
14. Fedorchuk, V. M., & Komarnitska, L. M. (2022). Psykholohichne zabezpechennia rezylijentnosti suspilstva v umovakh postiinoho stresu [Psychological support of society’s resilience under constant stress]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi State Institute [in Ukrainian]
15. Khaminich, O. M. (2016). Rezylijentnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezylijentnist? [Resilience: vitality, viability or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia “Psykholohichni nauky”*, 6(2), 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30) [in Ukrainian]
16. Chykhantsova, O. A. (2023). Rozvytok rezylijentnosti osobystosti v sytuatsiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia*, 34(73)(1), 35–40. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> [in Ukrainian]
17. Chykhantsova, O. (2021). Psykholohichni osnovy zhyttiistiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychological foundations of personal resilience: monograph]. Kyiv: Talkom. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/> [in Ukrainian]
18. Bolton, K. W. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas at Arlington [in English]
19. Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D., & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months post-loss. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 83(5), 1150–1164 [in English]

20. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101> [in English]

21. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493–506. URL: <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198> [in English]

22. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 227–257. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356> [in English]

23. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5 [in English]

24. Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3–8 [in English]

25. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235 [in English].

26. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill [in English]

27. Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press [in English]

Надійшла до редколегії: 05.11.2025

Прийнята до друку: 24.11.2025