

Дмитришин С. Б.

<https://orcid.org/0009-0002-6668-3599>

Львівський національний університет імені Івана Франка

Гребінь Н. В.

<https://orcid.org/0000-0002-9473-0404>

Львівський національний університет імені Івана Франка

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

Статтю присвячено теоретичному аналізу феномену резильєнтності, а також систематизації наукових підходів до його концептуалізації та уточнення змістового наповнення поняття «резильєнтність»; здійснено метааналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць у межах основних теоретичних моделей резильєнтності, кожна з яких має свою спрямованість та методологію.

Метою статті є здійснення теоретико-аналітичного огляду наукових праць дослідників, котрі впродовж останніх десятиліть розробляли проблематику визначення та концептуалізації поняття «резильєнтність»; з'ясувати розбіжні та спільні аспекти у термінологічному трактуванні слова «резильєнс», представлено у україномовному науковому дискурсі та в сучасних міжнародних дослідженнях. Приділено увагу історії розвитку концепцій резильєнтності, першим емпіричним дослідженням, завдяки яким це поняття було виокремлене з-поміж дотичних понять.

Окрему увагу приділено аналізу сучасного стану українського суспільства, що характеризується комплексом кризових явищ. Воєнні події та тривала соціально-політична нестабільність виступають потужними стресогенними чинниками, котрі зумовлюють зростання рівня фізичної та психологічної травматизації населення. За цих умов особливої наукової значущості набуває вивчення психологічних механізмів збереження стабільності, життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Водночас у сучасних наукових дослідженнях зберігається потреба в системному аналізі чинників психологічного благополуччя та емоційного здоров'я, зокрема в освітньому середовищі, що зумовлює необхідність міждисциплінарного підходу з боку фахівців психологічних, медичних і соціальних наук.

Одним із завдань дослідження є чітке розмежування поняття «резильєнтність» із суміжними категоріями – стресостійкістю, копінгом і посттравматичним зростанням – з метою запобігання термінологічній плутанині. У статті також подано оглядову характеристику особливостей і практичних рекомендацій щодо застосування принципів розвитку стійкості в професійній діяльності педагогів, зокрема фахівців музичного мистецтва, які є важливою складовою освітнього процесу в загальноосвітніх і мистецьких закладах та безпосередньо впливають на психологічне благополуччя учнів. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані у подальших емпіричних дослідженнях резильєнтності, а також у розробці психопрофілактичних і освітніх програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя педагогів і учнів.

Ключові слова: життєстійкість, психологічне благополуччя, почуття безпеки, резильєнтність, стрес, стресостійкість, цінності.

Постановка проблеми. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій упродовж тривалого часу перебуває в полі наукового інтересу дослідників різних галузей – психологів, соціальних працівників, педагогів і медиків. У цьому контексті поняття «резильєнтність» як психологічна характеристика особистості набуває

особливої значущості у зв'язку з необхідністю протидії інтенсивним і тривалим стресовим впливам, зумовленим сучасними соціально-економічними викликами, зокрема життям в умовах повномасштабної війни, соціально-політичної нестабільності та загострення економічних проблем у державі. Зростання кількості досліджень феномену



резильентності протягом останніх десятиліть супроводжується переосмисленням його теоретичного змісту як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці.

Водночас у межах міждисциплінарних досліджень резильентності зберігається проблема концептуальної неоднорідності цього поняття, що ускладнює порівняння результатів емпіричних досліджень і формування узагальнених наукових висновків. Дослідники, які вивчають резильентність у різних галузях психології та медицини, потребують чіткого розуміння того, що саме є об'єктом дослідження, аби уникнути термінологічних розбіжностей і забезпечити наукову коректність інтерпретації отриманих результатів.

Особливої актуальності проблема резильентності набуває в контексті професійної діяльності педагогів, зокрема фахівців музичного мистецтва, чия робота пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням, відповідальністю та безпосереднім впливом на психологічний стан здобувачів освіти. Життєстійкість освітян різних сфер діяльності дедалі частіше розглядається як важливий чинник формування психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища, що зумовлює підвищений науковий інтерес до вивчення їхніх ресурсів адаптації та відновлення.

Отже, вивчення феномену резильентності є надзвичайно важливим у сучасних умовах, оскільки розуміння механізмів позитивної психологічної адаптації в несприятливих обставинах створює підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних підходів і програм, спрямованих на розвиток резильентності, життєстійкості та стресостійкості, а також на формування здатності особистості самостійно долати складні життєві ситуації.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне осмислення феномену резильентності як психологічного ресурсу подолання стресу в умовах тривалих соціальних викликів та уточнення його концептуального змісту в сучасній психологічній науці. Особливу увагу зосереджено на аналізі резильентності педагогів, зокрема фахівців творчих і музичних спеціальностей, професійна діяльність яких пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням і відповідальністю за психологічне благополуччя здобувачів освіти. Результати дослідження спрямовані на обґрунтування наукових підходів до формування та підтримки резильентності педагогів в освітньому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перші дослідження феномену резильентності виникали не в межах цілісних теоретичних конструкцій, а ґрунтувалися переважно

на феноменологічному описі індивідуальних характеристик осіб, котрі таки змогли успішно адаптуватися після пережитих тяжких травматичних подій і катастроф. Історично дослідники, клініцисти та теоретики протягом тривалого часу працювали в рамках традиційної медичної моделі, зосередженої на вивченні, поясненні та класифікації захворювань, психопатологічних проявів і порушень психічного розвитку. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, поясненні та класифікації хворіб, психопатології та розумових недоліків, відповідно, наукові публікації, дослідницькі стратегії та практичні інтервенції були спрямовані передусім на аналіз факторів ризику й негативних наслідків надмірного стресу, тобто розладів, що виникають внаслідок перевищення адаптаційних можливостей особистості.

Науковці К. Болтон та Г. Річардсон зазначили, що наприкінці 1980-х рр. відбувся поступовий перехід від цієї медичної моделі до так званої міждисциплінарної (за Г. Річардсон – «новий рух науки»), коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки від травмування, а й особливості тих людей, котрим вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити ці події, а згодом навіть психологічно зростати. У межах цього переходу дослідники почали приділяти увагу не лише психічним порушенням, спричиненим травматичними подіями, а й особливостям функціонування тих людей, котрі змогли адаптуватися до несприятливих умов, пережити кризові ситуації та продемонструвати подальше психологічне зростання. Відтак науковий інтерес змістився від аналізу причин психопатології до вивчення механізмів збереження психічного здоров'я та шляхів досягнення позитивної адаптації після стресових впливів. Саме ця парадигмальна трансформація стала підґрунтям для подальшого розвитку концепції резильентності [18].

Поняття резильентності як особистісної характеристики вперше було введено Джеком Блоком і Джинн Блок у другій половині ХХ століття. Під его-резильентністю (ego-resiliency) автори розуміли відносно стабільну здатність особистості адаптуватися до повсякденних труднощів і потенційно травматичних подій. Его-резильентність розглядається як індивідуальна риса, що забезпечує гнучке реагування на зміни життєвих обставин шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів – здібностей, особистісних якостей, – а також ефективного використання зовнішньої підтримки. Особи з високим рівнем его-резильентності демонструють здатність до регуляції власної поведінки

та емоцій у нових або складних ситуаціях, тоді як її недостатній розвиток може супроводжуватися підвищеною тривожністю, інтенсивнішим переживанням стресу та ригідністю поведінкових реакцій. Важливою характеристикою егорезильєнтності є здатність підтримувати баланс між крайнощами контролю – надмірною жорсткістю та його недостатністю. Саме така регулятивна гнучкість дозволяє особистості варіювати рівень контролю залежно від вимог ситуації та забезпечує більш адекватне реагування на стресові впливи [5; 16].

Задослідницею Г. Лазос, у результаті теоретико-методологічного аналізу резильєнтність визначається як біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти переживання й постає закономірним результатом різних процесів розвитку впродовж життя. Авторка наголошує, що резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов і, залежно від дослідницького фокусу, може розглядатися як відносно стабільна характеристика особистості або як динамічний процес, що відіграє суттєву роль у формуванні посттравматичного зростання [8]. Витоки наукової концептуалізації резильєнтності пов'язують із роботами Е. Вернер та Р. Сміт. У 1955 році ними було започатковано масштабне лонгітюдне дослідження, результати якого заклали підґрунтя для введення поняття «резильєнтність» у науковий обіг психології та подальшого системного вивчення чинників позитивної адаптації в умовах ризику [8, с. 26–27].

Узагальнення емпіричних результатів дозволило виокремити комплекс особистісних характеристик, які виступають предикторами резильєнтності. До них віднесено соціальну компетентність і відповідальність, сформовані навички конструктивного розв'язання проблем, толерантність як показник зрілої системи цінностей, орієнтацію на успіх і досягнення, адекватну самооцінку, а також розвинені комунікативні вміння. Сукупність зазначених якостей відображає інтегративний характер резильєнтності як багатовимірного психологічного утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-регулятивні та соціально-поведінкові компоненти.

Поряд із фундаментальними працями Е. Вернер та Р. Сміт, котрі заклали емпіричну основу вивчення стійкості особистості в умовах ризику, вагомий внесок у подальшу теоретичну розробку та концептуалізацію феномену резильєнтності здійснили й інші дослідники, чії емпіричні

напрацювання розширили уявлення про механізми її формування, функціонування та розвитку в різних соціально-психологічних контекстах [19].

Британський психіатр М. Раттер здійснив низку епідеміологічних досліджень, присвячених вивченню психосоціального розвитку дітей і підлітків на острові Вайт та в Лондоні. Узагальнення отриманих результатів виявило, що значна частина молоді демонструє ознаки успішної соціальної адаптації попри вплив несприятливих середовищних умов. На основі емпіричних даних дослідник виокремив комплекс резильєнтних характеристик, котрі опосередковують негативний вплив ризиків та сприяють позитивній життєвій траєкторії розвитку. До них було віднесено самоефективність, автономність, підтримувальне та структуроване шкільне середовище, сформовані навички планування, а також здатність до встановлення конструктивних взаємин із значущими дорослими.

Американський психолог Н. Гармезі спільно з колегами реалізував лонгітюдне дослідження (1971–1982 рр.), спрямоване на аналіз потенційних порушень розвитку у дітей, чії батьки мали діагноз шизофренії. Попри наявність значущих психосоціальних ризиків, результати засвідчили, що значна частина учасників у дорослому віці продемонструвала високий рівень адаптації, здатність до побудови теплих, емоційно зрілих і соціально компетентних міжособистісних стосунків. Узагальнення отриманих емпіричних даних дало підстави для виокремлення комплексу захисних чинників, які сприяли формуванню резильєнтності та забезпечили успішну інтеграцію досліджуваних у доросле життя. До таких ресурсів було віднесено адекватну самооцінку, оптимістичну життєву позицію, внутрішній локус контролю, розвинені навички розв'язання проблем, а також почуття гумору як ефективний механізм емоційної регуляції.

У 1990–1995 рр. дослідницька лабораторія під керівництвом П. Бенсон ініціювала масштабне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення чинників успішності та резильєнтності американських учнів 6–12 класів із понад 600 громад. Загальна вибірка становила близько 350 000 респондентів, що забезпечило високий рівень репрезентативності отриманих результатів. У межах аналізу було концептуалізовано 40 факторів розвитку, структурованих на зовнішні та внутрішні ресурси. До зовнішніх чинників віднесено підтримку з боку найближчого соціального оточення (сім'ї, значущих дорослих, однолітків і громади), досвід розширення можливостей

і надання відповідальності, чіткість меж та очікувань, а також конструктивну організацію вільного часу. Внутрішні ресурси охоплювали мотивацію до навчання та досягнення, сформовану систему позитивних цінностей (турботу, чесність, відповідальність), розвинені соціальні компетентності та позитивну ідентичність, що включає адекватну самооцінку, внутрішній локус контролю й наявність життєвої мети [19, р. 120–123].

Підсумовуючи результати основних досліджень з резильєнтності того часу В. Бернард зазначає, що результати досліджень свідчать про високі показники резильєнтності – від 50% до 70% респондентів (переважно дітей) з різних країн світу показують не просто резильєнтні якості, а й психологічне зростання, незважаючи на несприятливі, інколи травмівні умови життя [16, р. 2–3].

Узагальнюючи вищенаведені емпіричні напрацювання, слід зазначити, що вони мали переважно лонгітюдний характер та були орієнтовані насамперед на дитячі та підліткові вибірки для ідентифікації ключових захисних чинників, які виконують захисну функцію щодо несприятливих і стресогенних подій у житті дітей.

Принципово важливим є те, що результати цих досліджень не лише емпірично підтвердили наявність феномену резильєнтності як самостійного психологічного конструкту, а й окреслили його структурні компоненти та механізми її формування. У сучасній науковій періодизації зазначені праці класифікуються як перша хвиля досліджень резильєнтності, що заклала доказову й методологічну основу для подальшого розвитку теоретичних моделей та розширення дослідницьких стратегій у цій галузі.

Основні хвилі досліджень резильєнтності.

Огляд сучасних наукових підходів до проблеми резильєнтності доцільно здійснювати в межах концепції чотирьох хвиль досліджень, що відображають поступову еволюцію теоретичних орієнтирів і методологічних стратегій її вивчення. Водночас розширювався спектр досліджуваних чинників, уточнювалися їхні структурні взаємозв'язки та поглиблювалося розуміння ролі особистісних, соціальних і культурно-контекстуальних детермінант у забезпеченні позитивної адаптації.

Отже, короткий опис цих чотирьох періодів сучасних досліджень:

1. Дослідження *першої хвилі* були переважно орієнтовані на ідентифікацію та характеристику внутрішніх і зовнішніх властивостей особистості, що забезпечують її здатність ефективно долати,

витримувати або конструктивно переживати складні життєві обставини. У межах цього підходу було сформовано перелік так званих «механізмів резильєнтності», який охоплював індивідуальні якості, психологічні ресурси («активи»), копінг-стратегії та захисні чинники (зокрема почуття власної гідності, адекватну самооцінку, автономність, незалежність тощо). Виявлення зазначених механізмів мало вагоме прикладне значення, оскільки стало підґрунтям для розроблення численних психотехнологій і профілактичних програм, спрямованих на формування та розвиток резильєнтності. Зазначені результати заклали емпіричне підґрунтя для подальшого теоретичного осмислення резильєнтності та переходу від опису окремих захисних чинників до аналізу складних адаптаційних процесів.

2. *Друга хвиля* досліджень резильєнтності позначилася суттєвою зміною дослідницького акценту: від ідентифікації окремих захисних чинників увага науковців була перенесена на аналіз процесів становлення та досягнення резильєнтності. У центрі наукового інтересу опинилися механізми набуття та актуалізації захисних ресурсів у взаємодії з чинниками ризику. У межах цього підходу резильєнтність почали інтерпретувати як динамічний, взаємозумовлений процес, що розгортається у просторі взаємодії факторів ризику, захисних чинників і механізмів психологічного відновлення (реінтеграції). Водночас вона розглядається як поступальний рух особистості від стану дезадаптації або травматизації до різних форм відновлення, що передбачають реконструкцію цілісності та відновлення психічного функціонування. В результаті з'явилась модель резильєнтності, послуговуючись якою фахівець обирає фокус психотерапевтичного втручання при роботі з пацієнтами/клієнтами (резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами).

3. *Третя хвиля* досліджень резильєнтності концептуально спирається на напрацювання перших двох етапів, які сформувавши її теоретико-методологічне підґрунтя. Водночас вона характеризується подальшим поглибленням і розширенням наукових уявлень про резильєнтність як складний, динамічний процес особистісного розвитку. В результаті науковці почали розробляти та застосовувати нові заходи та засоби профілактики, спрямовані на розвиток резильєнтності та розвитку захисних факторів особистості, на способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності.

4. *Четверта хвиля* досліджень резиліентності позначається поглибленням міждисциплінарної інтеграції та активним поєднанням підходів різних галузей знання. На цьому етапі відбувається синтез психологічних, соціальних, нейробіологічних і медико-біологічних концепцій, що дозволяє розглядати феномен резиліентності у ширшому науковому контексті. Сучасні дослідження підкреслюють роль нейробіологічних механізмів, емоційної регуляції та соціального контексту у формуванні резиліентності, розглядаючи її як динамічний процес взаємодії мозкових, психологічних і середовищних чинників [20, р. 45–48]. Визначено нові перспективи створення психотехнологій для розвитку резиліентності (резиліентних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням всього спектру особливостей особистості (психологічних та нейробіологічних особливостей). На сучасному етапі розвитку психологічної науки сформовано достатньо широкий і валідизований спектр дослідницького інструментарію, який дозволяє здійснювати як діагностику рівня резиліентності, так і аналіз структурних компонентів, що входять до її конструкту. Найвні психодіагностичні методики забезпечують можливість оцінювання різних факторів резиліентності з урахуванням вікових особливостей респондентів, що підвищує точність інтерпретації результатів і дозволяє враховувати специфіку розвитку особистості на різних етапах онтогенезу. Водночас у вітчизняному науковому просторі наразі відчувається обмеженість валідизованих методик для комплексного емпіричного дослідження резиліентності, зокрема адаптованих до української вибірки [9].

Виклад основного матеріалу. Термін «резиліентність» активно впроваджується в науку психології з другої половини ХХ ст. Він увійшов до психологічного лексикону з фізики, де використовувався для позначення властивості матерії відновлювати початкову форму після деформації, спричиненої зовнішнім тиском (опір матеріалів). У психологічному контексті це поняття було переосмислене та набуло значення характеристики психіки, що відображає здатність людини зберігати або відновлювати функціональність в умовах несприятливих впливів.

Одним із поширених і водночас узагальнювальних визначень резиліентності є підхід Ф. Лозеля, відповідно до якого резиліентність розуміється як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. При цьому дослідник наголошує, що,

попри зовнішню простоту цього визначення, концепція резиліентності є значно ширшою, ніж зведення її до поняття «подолання» [8, с. 26–27]. Такий підхід підкреслює не лише факт протидії труднощам, а й збереження цілісності функціонування особистості. Концепція резиліентності передбачає досягнення позитивного результату навіть за умов високого ризику, коли людині доводиться долати значну кількість стресогенних чинників. Водночас вона охоплює збереження базових особистісних характеристик у ситуаціях небезпеки, подальше відновлення після травматичних подій і можливість досягнення успіху в майбутньому. У цьому зв'язку низка науковців розглядає резиліентність не лише як повернення до гомеостатичної рівноваги, а й як вихід на якісно новий рівень функціонування, що пов'язується з феноменом посттравматичного зростання [5, с. 4–6; 6, с. 68–70].

Загалом поняття «резиліентність» пов'язується зі здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих життєвих обставин. Дослідження цього феномену спрямовані на з'ясування того, яким чином окремі особистості здатні не лише витримувати кризові події, а й зберігати психологічну стійкість або досягати особистісного зростання після пережитих негараздів. Саме це робить резиліентність предметом особливого наукового інтересу в межах позитивної психології та психології здоров'я. Етимологічно термін «резиліентність» походить від латинського *resilire*, що означає «повертатися», «відскакувати», «відновлювати рівновагу». У широкому значенні резиліентність трактується як здатність людини або соціальної системи вибудовувати повноцінне життя в складних умовах. У психологічному вимірі резилієнс може визначатися як здатність індивіда протистояти несприятливим і травматичним подіям та адаптуватися до них [5, с. 4–6].

У сучасній психології феномен резиліентності осмислюється переважно в трьох взаємопов'язаних площинах: як особистісна риса або навичка, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм. Такий підхід дозволяє систематизувати різноманіття наукових інтерпретацій і забезпечити цілісне розуміння цього явища [3, с. 62–65].

Резиліентність як риса особистості та навичка. У межах першого підходу резиліентність розглядається як складний, багатовимірний і динамічний комплекс особистісних характеристик. Вона виявляється у здатності дорослої людини, яка зазнала впливу потенційно катастрофічних подій (загрози життю, втрати близьких, травматичних ситуацій),

підтримувати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного здоров'я, зберігати позитивне емоційне функціонування та здатність навчатися на власному досвіді. У цьому контексті психологічний резильєнс визначається як здатність індивіда ефективно протистояти несприятливим і травматичним подіям та адаптуватися до них.

Резильєнтність як процес копіngu. У процесуальному підході резильєнтність інтерпретується як динамічний процес копіngu, що включає сукупність гнучких когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на гострі або хронічні життєві труднощі. У цьому випадку резильєнтність постає як позитивна адаптація в контексті пережитих значних негараздів і не зводиться до окремої стабільної характеристики особистості. Відповідно до цього підходу, динамічний процес резильєнтності охоплює кілька послідовних етапів: контакт особистості з несприятливими подіями або факторами ризику; активацію захисних факторів та їхню взаємодію з чинниками уразливості; формування резильєнтних реакцій або, за несприятливих умов, розвиток патологічних форм психологічного реагування. Така модель дозволяє розглядати резильєнтність як результат взаємодії індивідуальних ресурсів і контексту життєдіяльності [8, с. 26–27].

Резильєнтність як позитивна адаптація та захисний механізм. У межах третього підходу резильєнтність розглядається як позитивна адаптація та адаптаційно-захисний механізм, що забезпечує ефективне функціонування особистості в ситуаціях критичних викликів. У цьому значенні резильєнтність трактується як процес адаптації людини в умовах виснаження, травматизації, тривалих загроз і постійного стресу, зокрема у випадках сімейних труднощів, серйозних проблем зі здоров'ям, професійного перевантаження або фінансової нестабільності [17, р. 15–18].

Попри відсутність єдиного загальноприйнятого визначення резильєнтності, спільним для різних теоретичних підходів є розуміння її як властивості, що дозволяє людині функціонувати на оптимальному рівні та відносно швидко відповідати на життєві виклики. Важливо також підкреслити, що резильєнтність формується в результаті взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів – особистісних якостей,

соціальної підтримки та ціннісно-сміслових орієнтирів, які особистість здатна актуалізувати в стресових ситуаціях.

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичного доробку вітчизняних і зарубіжних психологів щодо визначення поняття резильєнтності засвідчує наявність спільного концептуального ядра, яке полягає у здатності особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності в контексті стресостійкості підтверджує, що ця психологічна характеристика виконує регулятивну функцію, зменшуючи інтенсивність негативного впливу стресових чинників на психоемоційний стан особистості.

Теоретичні й емпіричні дослідження резильєнтності, здійснені протягом останніх десятиліть, створили ґрунтовну основу для її подальшої концептуалізації. Подальші наукові пошуки, теоретико-методологічні розробки та міждисциплінарні підходи сприятимуть поглибленню розуміння цього феномену, подоланню наявних концептуальних незгодженостей і створенню ефективніших психотехнологій розвитку резильєнтності серед різних груп населення [9, с. 30–34; 11].

На підставі проведеного теоретичного аналізу резильєнтність доцільно розглядати як адаптивний динамічний процес повернення особистості до оптимального психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, зумовленої впливом психотравмуючих факторів [2; 6, с. 68–70]. Водночас у дослідженні обґрунтовано необхідність чіткого термінологічного розмежування резильєнтності зі стресостійкістю, життєстійкістю, копіngом та посттравматичним зростанням з метою уникнення концептуальної плутанини та забезпечення коректної операціоналізації цього поняття.

Отже, резильєнтність постає як комплексний психологічний ресурс подолання стресу та адаптації до нових життєвих обставин, що забезпечує повноцінне функціонування особистості. Вона ґрунтується на взаємодії регулятивних, когнітивних, емоційних і соціально-поведінкових механізмів, які формуються у процесі розвитку та визначають здатність людини ефективно відповідати на життєві виклики, що є особливо значущим для освітнього середовища та професійної діяльності педагогів.

Список літератури:

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>
2. Академія стійкості. Коло сім'ї – центр здоров'я та розвитку. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/>
3. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку. *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. С. 62–77. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

4. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 20. С. 17–27.
5. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. *Дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.* Люблін, 2020. С. 4–6.
6. Коқун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 20. С. 68–81.
7. Коқун О., Клименко В., Корніяка О. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
8. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології.* Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V. 177 с.
9. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
10. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти. *Herald of Kiev Institute of Business and Technology.* DOI: <https://doi.org/10.37203/kibit.2019.39.06>
11. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
12. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
13. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Вип. 6. Том 2. С. 160–165.
14. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика.* DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
15. Assonov D., Khaustova O. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice.* DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
16. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain.* URL: <https://press.jhu.edu/books/title/10088/heal-your-brain>
17. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Academic Press, 2018. 167 p.
18. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout. Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson. Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. URL: <http://www.counseling.org/library/>
19. Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: high risk children from birth to Adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.
20. Southwick S., Pietrzak R., Tsai J., Krystal J., Charney D. Resilience: An update. *Annual Review of Clinical Psychology.* 2021. Vol. 17. P. 1–27. URL: https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V25N4.pdf

Dmytryshyn S. B., Hrebin N. V. RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SPECIALISTS IN CREATIVE PROFESSIONS

The article is devoted to the theoretical analysis of the phenomenon of resilience, as well as the systematization of scientific approaches to its conceptualization and clarification of the content of the concept of “resilience”; a meta-analysis of domestic and foreign scientific works within the framework of the main theoretical models of resilience, each of which has its own focus and methodology, was carried out.

The purpose of the article is to conduct a theoretical and analytical review of the scientific works of researchers who, over the past decades, have developed the issues of defining and conceptualizing the concept of “resilience”; to clarify the divergent and common aspects in the terminological interpretation of the word “resilience” presented in the Ukrainian-language scientific discourse and in modern international research. Attention is paid to the history of the development of resilience concepts, to the first empirical studies, thanks to which this concept was isolated from related concepts.

Special attention is paid to the analysis of the current state of Ukrainian society, which is characterized by a complex of crisis phenomena. Military events and prolonged socio-political instability act as powerful stress factors that cause an increase in the level of physical and psychological traumatization of the population. Under these conditions, the study of psychological mechanisms for maintaining stability, resilience and adaptive

potential of the individual acquires special scientific significance. At the same time, in modern scientific research, there is a need for a systematic analysis of factors of psychological well-being and emotional health, in particular in the educational environment, which necessitates an interdisciplinary approach from specialists in psychological, medical and social sciences.

One of the objectives of the study is to clearly distinguish the concept of “resilience” from related categories – stress resistance, coping and post-traumatic growth - in order to prevent terminological confusion. The article also provides an overview of the features and practical recommendations for applying the principles of developing resilience in the professional activities of teachers, in particular, musical art specialists, who are an important component of the educational process in general education and art institutions and directly affect the psychological well-being of students. The obtained theoretical generalizations can be used in further empirical studies of resilience, as well as in the development of psycho-prophylactic and educational programs aimed at supporting the psychological well-being of teachers and students.

Key words: *psychological hardiness, psychological well-being, sense of safety, resilience, stress, stress resistance, values.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026