

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 11
2025

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Рівне, 2025

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, в.о.ректора, Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук професор, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 12 від 22 грудня 2026 року).*

УДК 159.942:159.9.07

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ТА СУТНОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Даниш Олена, здобувач ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ
Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд. психол. наук, доцент

Постановка проблеми. Термін «резильєнтність», який походив із фізики та означав матерії набувати початкову форму після попередньої деформації від впливу тиску, почав впроваджуватися в психологічну науку з середини ХХ століття. У широкому розумінні резильєнтність є здатністю людської психіки до відновлення після впливу несприятливих умов.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі підходів до визначення поняття та сутності резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загалом, згідно аналізу резильєнтності як ресурсу подолання складної життєвої ситуації, здійсненого Е.Гришиним, давнє поняття розуміється як здатність до побудови нормального повноцінного життя в складних умовах, на що впливають такі захисні фактори, як здатність до позитивної адаптації (Л.Бонанно), до відновлення (О.Грішин), самовизначати особистістю власну поведінку (Е.Л.Деки), досягати успіху (А.Супріган), стійкість в стресових умовах (Й.Гідрон, М.Фарчі). Як зазначає С.Дмитришин, типове визначення резильєнтності надавав Ф.Лозель: «... це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що не зважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [2, с. 68].

Початки вивчення феномену резильєнтності сягають середини минулого століття та базують ся на дослідженнях А.Фрейд, З.Фрейда, Г.Ліндцея, К.Холл, що вкладали в його зміст прояв захисного механізму несвідомого, проте в своїх наукових працях такий термін не використовували. Основою для визначення поняття резильєнтності стало дослідження таких науковців, як Е.Вернер та Р.Сміт [11], що вивчали за лонгітюдним методом дітей з Гаваїв і зробили висновок, що навіть під впливом низки негативних факторів (постійний стрес, бідність, генетичні порушення, хвороби), одна третина з учасників експерименту виявила здатність до адаптації до складних умов життя, достатній рівень соціальної компетентності, відповідальності, навичок вирішення проблем, толерантності, адекватної самооцінки, ефективних навичок спілкування та змогла досягти подальшого успіху. Подібні результати були отримані К.Бест, Н.Гармезі та А.Мастен, які досліджували дітей, що мали матерів із шизофренією (1971-1982 рр.): здатність таких матерів зберігати спокій в стресових ситуаціях мала позитивний вплив на дітей та визначалася як «позитивна адаптація». Ці діти, коли виростили, стали адаптованими людьми, які могли створювати теплі компетентні стосунки з іншими, що дозволило виокремити такі захисні фактори, за допомогою яких вибудувалася їх резильєнтність, як позитивний погляд на життя, адекватний рівень самооцінки, внутрішній локус контролю, почуття гумору, адекватні навички вирішення проблем.

Також М.Раттер [8] виявив, що деякі підлітки (Лондон, острів Вайт), навіть не зважаючи на несприятливі умови розвитку, безпритульність та інші вектори ризику, стають успішними, що призвело до висновку: такі діти мали резильєнтність, яка формувалася за рахунок самоефективності, самостійності, позитивного шкільного середовища, навичок планування, створення позитивних стосунків із дорослими. На початку 90-х років ХХ століття П.Бенсоном було проведено дослідження американських учнів щодо їх резильєнтності та успішності, в результаті чого вченими було виокремлено 40 факторів розвитку зовнішнього та внутрішнього характеру, до яких віднесли підтримку найближчого соціального оточення, знання меж та очікувань, почуття компетентності, вміння конструктивно використовувати час, мотивацію досягнень, систему позитивних цінностей, самооцінку, наявність мети, внутрішній локус контролю.

Подальші дослідження проводилися А.Антоновським та А.Мастеном в напрямку вивчення адаптаційних стратегій та захисних механізмів, завдяки яким особистість може ефективно подолати стресові фактори. Вчені наголошували на вирішальному значенні для процесу стабілізації емоційного стану та вироблення психічного благополуччя життєвих цінностей, переконань та смислів, оскільки завдяки їм формується основа для усвідомлення особистістю свого місця в світі, вибудовується сенс життя та удосконалюється мотивація для подолання життєвих труднощів. При цьому, згідно з думкою дослідників, критично важливими факторами в розвитку можливості адаптації та підвищення рівня загальної стійкості в стресових умовах є підтримка зі сторони значущого оточення та міцність соціальних зв'язків.

В кінці ХХ-на початку ХХІ століття увагу науковців привернула проблема впливу на розвиток резильєнтності чинників зовнішнього середовища (сімейного та соціального). Зокрема в дослідженні К.Болтон, проведеного в Канаді на базі Search Institute вказувалося на те, що для студентів у резильєнтності були важливими як внутрішні психологічні чинники (в тому числі цінності морального та етичного характеру), так і зовнішні психологічні чинники (соціальна компетентність, підтримка).

На початку ХХ століття вивчення феномену резильєнтності вже включало контекст чинників зовнішнього середовища не лише психологічного характеру. Згідно з результатами теоретичного аналізу етапів дослідження резильєнтності Є.Дзюнь, Ю.Бронфенбреннером було обґрунтовано вплив на розвиток особистості факторів екологічного середовища; Ф.Мотті-Стефаніді зробили висновок, після проведеного вивчення впливу економічної кризи на процеси адаптації молоді, про залежність резильєнтності не лише від соціальних, але й економічних факторів [1, с. 17].

Етапами дослідження резильєнтності особистості вважаються (Г.Лазос) [3]:

- перший етап (до 1990 р.) – фіксація уваги науковців на феноменологічному описі резильєнтних якостей особистості та механізмів адаптації;
- другий етап (кінець ХХ ст. – 2002 р.) – резильєнтність вивчалася як динамічний процес, завдяки якому відбувається сприяння адаптації особистості до стресу та відновлення після травматичного досвіду;
- третій етап (2002-2012 рр.) – внутрішня мотиваційна сила особистості визнається як фактор подолання викликів та сприяння психологічному зростанню;
- четвертий етап (від 2014 р.) – застосування мультидисциплінарного підходу з урахуванням нейробіологічних, біохімічних та генетичних чинників впливу на можливість адаптації особистості до ситуацій стресу та розвиток здатності відновлюватися після травматичних подій.

Згідно з результатами аналізу теоретичних підходів до трактування поняття резильєнтності (Х.Дзюнь) слід зауважити, що різні науковці (зарубіжні та вітчизняні) визначають її, використовуючи різні дослідницькі позиції:

- гіпотетичний комплекс захисних факторів, які допомагають особистості уникнути дезадаптації після стресових подій (К.Болтон);
- поєднання ключових аспектів: пошук життєвих ресурсів, гнучкість когнітивних та емоційних відповідей на життєві події, дієві механізми адаптації до викликів (Е.Грішин);
- здатність будувати нормальне життя в умовах, які можуть бути складними (Г.Лазос);
- здатність динамічних систем (проявлених чи динамічних) до адаптації до порушень, які загрожують їх життєздатності, розвитку, нормальному функціонуванню; позитивна адаптація або розвиток у відповідь на негативні впливи (Е.Мастен);
- здатність особистості до адаптації в різних життєвих обставинах, в тому числі в ситуаціях трагедії, труднощів, травми, в постійних стресових умовах (Р.Неман);
- феномен взаємодії захисних факторів ризику, впливів індивідуального, сімейного та соціокультурного характеру (М.Руттер);
- процес, який складається з можливості подолання негативних наслідків травматичних подій, успішного подолання таких наслідків та уникнення негативних та ризикових траєкторій в житті та розвитку (С.Фергус, М.Ціммерман);

- характеристика особистості чи динамічний процес в контексті адаптації та саморегуляції (О.Хамініч).

З огляду на вищезазначене, Г.Дзвоник пропонує розглядати феномен резильєнтності з точки зору психологічної науки в трьох площинах – як *рису особистості чи її здатність, як адаптаційно-захисний механізм та як процес копіngu*:

1. Резильєнтність як риса чи здатність особистості – динамічний багатовимірний складний комплекс особистісних особливостей; здатність людини, що зазнала впливу потенційно катастрофічних подій до підтримки відносно стабільного рівня психологічного та фізичного здоров'я, вміння відчувати власні позитивні емоції, здатність навчатися на основі свого досвіду; здатність до протистояння та адаптації до травматичних та несприятливих умов (Ф.Волкер, Л.Карневал, Е.Налівайко, А.Сгойфо, К.Фінгст [10]). Це «...здатність дорослої людини, під впливом певної потенційно руйнівної події утримувати відносно стабільний, здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування, можливість відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді» (Дж.Бонанно [4, с. 23]); «...здатність особистості знаходити шлях до життєтворчих ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя, у ситуаціях зіткнення із внутрішньо психологічними чи середовищними труднощами; і стан спільності, до якої залучена людина, що відкриває їй доступ до прийнятих у даній культурі ресурсів та почуттів» (М.Юнгар [9]).

До структури резильєнтності включаються: фізична складова – як показник толерантності та стресостійкості; психологічна складова – соціальні контакти, соціальна підтримка, здатність знаходити сенс в складених життєвих ситуаціях, підвищення рівня освіченості, в тому числі щодо психотехнологій, які розвивають та сприяють подоланню негативних наслідків дії стресу (А.Фурман, О.Шаюк).

Люди, які мають високий рівень резильєнтності характеризуються такими параметрами: стійке прийняття реальності; глибока віра в смисл життя, що підкріплюється стійкими цінностями (Л.Коту); здатність до імпровізації (креативність); особистісні якості, які сприяють зростанню після невдач (Дж.Девідсон, К.Коннор); спроможність бути задоволеними та щасливими; здатність відчувати життєву спрямованість та сенс, відчуття компетентності, спроможності до керування середовищем, вміння продуктивно працювати, емоційна стабільність; реалістичне самоприйняття та здатність до самопізнання; прийняття інших людей іта світу загалом; здатність вибудовувати та підтримувати теплі близькі стосунки, турбуватися про інших, проявляти повагу; оптимізм, автономність, адекватна експресивність (О.Бабчук, Н.Сазонова; Е.Клонен).

2. Резильєнтність як позитивна адаптація або захисний механізм. Резильєнтність – це позитивна адаптація в критичних ситуаціях, яка в диференційованому плані впливає на здатність особистості впоратися з критичними викликами та на результат успішності в житті під час або в процесі потенційно складних подій; процес адаптації особистості в умовах травмування, виснаження, загроз, переживання наслідків трагедій, при перебуванні під впливом постійно діючих джерел стресу різноманітного характеру (серйозні хвороби, проблеми в сім'ї, труднощі в стосунках, фінансові втрати тощо); особистісна характеристика особистості, яка модерує та пом'якшує негативні наслідки стресу на основі адаптації до них; здатність адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів; інтегрована адаптація складових функціонування особистості (фізична, ментальна, духовна складові) в «хороших» чи «поганих» обставинах, самовідчуття, завдяки якому уможливується підтримка виконання нормативних задач розвитку на різних етапах життя (Д.Немас, Т.Олів'є; М.Саркар, Д.Флетчер; Р.Неман; Дж.Річардсон).

Позитивна адаптація концептуально відповідає несприятливим подіям з точки зору вагомості цих подій та сфери життя, в яких вони проявляються, а резильєнтність є відповіддю на такі події (Д.Флетчер, М.Саркар).

Резильєнтність як захисний механізм, який надає можливості досягнути успіху в ситуаціях життєвих неприємностей (Д.Давидов, К.Рітчі, Р.Стюарт, І.Чоді); набір факторів, які допомагають захиститися від адаптації після впливу стресу (К.Болтон)

3. Резильєнтність як процес – система гнучких когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей на неприємності гострого чи хронічного характеру, які можуть бути звичними, так і незвичними для особистості (М.Нінан [7]); динамічний процес позитивної адаптації в контексті пережитих значних негараздів, який містить в собі такі складові: контакт із факторами ризику чи несприятливими подіями; активація захисних факторів та їх взаємодія з факторами вразливості; створення резильєнтності або патологічна реакція психіки (Г.Лазос [3]); процес «... подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішного подолання травмівних наслідків цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, пов'язаних з ризиком» (С.Фергюс, М.Зіммерман [5]).

Як зауважує К.Петерсон, резильєнтність слід розглядати як біо-психо-соціальне явище, в якому одночасно містяться переживання міжособистісного та соціального плану та яке є природним результатом різних процесів розвитку в проміжку певного часу. Г.Лазос також підходить до визначення резильєнтності з комплексної точки зору та пов'язує її із здатністю психіки до відновлення після впливу несприятливих факторів: залежно від змісту та напрямку аналізу це може бути певною рисою особистості, динамічним процесом, які є ключовими у формуванні посттравматичного зростання особистості [3].

Висновки. Таким чином, поняття резильєнтності загалом розглядається як в зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі в якості здатності особистості ефективно пристосовуватися до складних життєвих ситуацій та успішно відновлюватися після них, здатність до життєстійкості іта життєздатності. Існування різних підходів до визначення цього поняття вказують на його багатогранність, що вимагає враховувати особистісні характеристики та процесуальні аспекти розвитку резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Дзюнь Х.Б. Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико-методологічні підходи. *Габітус. Секція 2. Загальна психологія. Історія психології*. 2024. Вип. 64. С. 16-20.
2. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67-74.
3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
4. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. №59.1. P. 20-28.
5. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. P. 399.
6. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*. 2011. № 23. P. 493–506.
7. Neenan M. *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. London: 2009. 208 p.
8. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. № 147. P. 598–611.
9. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. №38(2). P. 218-235.
10. Walker F., Pfingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2017. 74, (Pt B), 310-320.
11. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

ЗМІСТ

Байда Анастасія Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
Василюк Юлія Особливості переживання самотності молоддю	5
Герасимюк Анна Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
Глюза Катерина Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
Головіна Оксана Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
Гопанчук Юлія Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
Даниш Олена Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
Карплюк Віктор Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
Конончук Анастасія Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
Король Олена Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
Корчагіна Аліна Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
Кибукевич Т. Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
Кудак Микола Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
Лаврук Людмила Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
Ланевич Ян Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
Мацкевич Ольга Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
Мороз Софія Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
Ничипорчук Іван Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
Опанасюк Вікторія Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
Редько Вероніка Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
Хименко Андрій Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
Шарафан Назарій Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
Шмига Анастасія Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
Юрченко Катерина Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
Янко Елеонора Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»

вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2458 від 30.03.2006 р.