

УДК 159.922.8:159.944:616.89-008.441.44
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.22>

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Людмила Скальська

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
<https://orcid.org/0000-0002-0233-4034>
e-mail: 2883320@gmail.com*

У статті розглядається феномен резилієнтності як важливого психологічного ресурсу подолання стресу у дорослому віці. Підкреслюється, що резилієнтність виступає інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує здатність до швидкого відновлення після дії стресових факторів, збереження внутрішньої рівноваги та мобілізацію адаптивних ресурсів у складних життєвих ситуаціях. Зазначено основні підходи до трактування поняття резилієнтності у сучасній психології, зокрема її розуміння як динамічного процесу пристосування, стійкої риси особистості або багатовіневого конструкту, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Окреслено місце резилієнтності серед особистісних ресурсів саморегуляції, адже саме вона забезпечує баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми можливостями людини, сприяє зниженню деструктивного впливу хронічного стресу та підвищує ефективність використання копінг-стратегій.

Виділено ключові функції резилієнтності у процесі протидії хронічному стресу: підтримання психологічної рівноваги, мобілізація адаптивних стратегій та збереження продуктивності діяльності в умовах життєвих викликів. Проаналізовано особливості впливу вікових чинників на прояви резилієнтності у дорослому віці.

Зв'язок резилієнтності з іншими психологічними ресурсами є багатограним і суттєвим для розуміння механізмів подолання стресу. Зокрема, копінг-стратегії, які включають як поведінкові, так і когнітивні методи регулювання стресових ситуацій, тісно взаємодіють із рівнем резилієнтності особистості, оскільки вона сприяє вибору більш ефективних способів адаптації. Емоційна регуляція виступає ключовим компонентом цього процесу, дозволяючи керувати негативними емоціями, знижувати їх інтенсивність та підтримувати внутрішній баланс навіть у складних обставинах. Соціальна підтримка, у свою чергу, забезпечує необхідний зовнішній ресурс, який підсилює внутрішні можливості особистості, сприяє формуванню почуття безпеки та підвищує мотивацію до подолання труднощів.

Враховуючи ці взаємозв'язки, розвиток резилієнтності розглядається як один із провідних напрямів профілактики негативних наслідків стресу. Цей процес не лише підвищує психологічне благополуччя, а й формує стійкість до стресових факторів, що особливо важливо в умовах сучасного швидкоплинного і часто непередбачуваного життя. З огляду на це, особлива увага приділяється розробці та впровадженню комплексних програм, спрямованих на формування і посилення резилієнтності у дорослих. Такі програми мають включати різноманітні методики, що інтегрують когнітивно-поведінкові підходи, техніки емоційної саморегуляції, а також соціальну взаємодію і підтримку.

Перспективи подальших досліджень охоплюють удосконалення цих програм із урахуванням індивідуальних особливостей і вікових змін, а також вивчення їхньої ефективності в різних соціальних і культурних контекстах. Особлива увага приділяється визначенню оптимальних умов для розвитку резилієнтності, що дозволить підвищити загальну адаптивність людини до



складних життєвих ситуацій та сприятиме збереженню психологічного здоров'я на довгострокову перспективу.

Ключові слова: резилієнтність, стрес, дорослий вік, психологічні ресурси, копінг-стратегії, стресостійкість, адаптація.

Стрес є одним із найпоширеніших чинників, що впливають на психічне й соматичне здоров'я дорослої людини. Швидкі зміни в суспільстві, політична нестабільність та глобальні виклики зумовлюють потребу у внутрішніх ресурсах для збереження благополуччя й адаптації. У цьому контексті особливе значення має резилієнтність, яка допомагає долати труднощі, відновлювати рівновагу та використовувати стрес як поштовх до зростання, тоді як її втрата може спричинити вигорання й психічні розлади.

У психології дедалі більше уваги приділяється зв'язку між резилієнтністю, стресостійкістю та копінг-стратегіями. Резилієнтність розглядають як динамічний процес, що формується у взаємодії з соціальним середовищем і досвідом, однак особливості її прояву в дорослому віці досліджені недостатньо. Розвиток цього ресурсу має ключове значення для збереження психічного здоров'я й подолання наслідків хронічного стресу, що підтверджують праці українських і зарубіжних науковців. Метою статті є охарактеризувати особливості резилієнтності як ресурсу подолання стресу у дорослому віці.

Дорослий вік має свої психологічні особливості, які пов'язані з високим рівнем соціальної відповідальності, необхідністю балансувати між професійними та сімейними ролями, а також з адаптацією до нових життєвих викликів і кризових ситуацій. Тривалий вплив стресових чинників у цей період може призводити до емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, порушення психосоматичного здоров'я. Саме тому актуальним завданням є пошук внутрішніх ресурсів, які сприяють підтриманню психологічної рівноваги та ефективному подоланню стресу.

Основними організаційними та теоретико-методичними завданнями дослідження резилієнтності дорослих є:

- 1) вивчення психологічних механізмів, що забезпечують стресостійкість і здатність до відновлення після кризових подій;
- 2) аналіз чинників, які впливають на рівень резилієнтності (індивідуально-типологічних, когнітивних, емоційно-вольових та соціальних);
- 3) визначення взаємозв'язку резилієнтності з копінг-стратегіями та іншими особистісними ресурсами;
- 4) дослідження впливу вікових особливостей дорослого періоду на прояви резилієнтності;
- 5) розробка практичних рекомендацій щодо розвитку резилієнтності як інструменту профілактики негативних наслідків стресу.

Основні аспекти дослідження резилієнтності включають діагностику її рівня, аналіз особливостей прояву у дорослому віці та вивчення можливостей цілеспрямованого розвитку цього ресурсу. Для оцінки рівня резилієнтності та пов'язаних з нею характеристик можуть використовуватися методики тестування: "Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Resilience Scale (RS-25), тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник COPE для вивчення копінг-стратегій», а також інші психодіагностичні інструменти, спрямовані на виявлення емоційної регуляції, стресостійкості та адаптивності особистості.

Прояви психічних станів у дорослих виникають на тлі тривалого впливу стресових чинників, зумовлених соціально-економічними труднощами, професійними перевантаженнями, кризовими життєвими ситуаціями, а також загрозами здоров'ю чи безпеці. Такі впливи можуть бути як короткочасними, але надзвичайно інтенсивними (раптові втрати, конфлікти, аварійні події), так і тривалими або повторюваними, що поступово виснажують

психіку. Наслідками хронічного стресу у дорослому віці можуть стати нав'язливі тривожні думки, емоційне виснаження, труднощі в концентрації уваги та підвищена фізіологічна реактивність організму. Це часто супроводжується відчуттям внутрішньої порожнечі, зниженням самооцінки, виникненням почуття безпорадності та втрати контролю над життям.

У таких умовах підвищується ризик розвитку депресивних станів, емоційного вигорання, соматичних порушень, а також зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами як спроби тимчасово знизити рівень напруги. Особливу небезпеку становить формування стійких деструктивних патернів поведінки, які ускладнюють соціальну адаптацію та поглиблюють психологічні труднощі. Водночас саме в цих умовах проявляється значущість резиліентності як ресурсу, що допомагає людині зберігати здатність до відновлення, відшукувати сенс навіть у кризових подіях та запобігати розвитку більш тяжких психічних розладів.

У дорослому віці тривалий стрес може проявлятися підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, фрустрацією та критичним переосмисленням власних рішень. Попри збереження сумлінності й адаптивності, часто виникають виснаженість, чутливість до невдач і труднощі у взаєминах, що можуть поєднуватися з дистанційованістю та емоційною холодністю.

Дорослі часто оцінюють свій стан як середнє самопочуття, знижену активність, але відносно високий настрій, що зумовлено компенсаторними механізмами психіки. Водночас тривалий стрес може призводити до депресивних симптомів і вигорання, а головним ресурсом подолання цих наслідків виступає резиліентність.

Резиліентність є ключовим внутрішнім ресурсом подолання стресу в дорослому віці. У процесі життя доросла особистість стикається з великою кількістю викликів: професійними труднощами, міжособистісними конфліктами, втратами, віковими кризами. У таких умовах здатність до психологічної стійкості набуває особливої цінності.

На думку дослідників (зокрема, О. Мерзлякова [3]), резиліентність не є вродженою характеристикою, а формується впродовж життя під впливом особистісного досвіду, підтримки оточення та свідомої роботи над собою. Авторка виокремлює такі основні фактори, що сприяють розвитку резиліентності у дорослих:

- емоційна саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, знижувати рівень тривоги, агресії чи безпорадності в кризових ситуаціях;
- усвідомленість – сформоване вміння бути «тут і тепер», приймати реальність такою, якою вона є, без надмірного осуду чи уникання;
- підтримка соціального оточення – наявність значущих стосунків, які забезпечують емоційне підкріплення, взаємодопомогу та відчуття приналежності;
- гнучкість мислення – вміння бачити альтернативи, шукати нові рішення, адаптуватися до змін без втрати цілісності;
- сформовані смислотитетві орієнтації – усвідомлення власних цінностей і пріоритетів, що сприяє збереженню внутрішньої стабільності навіть у стресових умовах.

Резиліентна доросла особистість здатна не лише пережити труднощі, а й трансформувати їх у можливість для зростання. Таким чином, розвиток резиліентності слід розглядати як важливу складову психологічного благополуччя та ефективного функціонування в умовах стресу.

У дорослому віці рівень стресу зростає через відповідальність, життєві втрати та професійні труднощі. У цих умовах резиліентність стає ключовою здатністю, що допомагає долати кризи, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу.

Психологи виокремлюють декілька категорій дорослих, які особливо потребують розвитку резиліентності: люди, що пережили втрату близьких, особи з хронічними

захворюваннями, ті, хто пережив розлучення або професійну кризу, а також особи, які постійно стикаються зі стресовими умовами на роботі або в особистому житті.

Робота з підвищення резилієнтності у дорослому віці передбачає комплексне вирішення кількох психологічних завдань, зокрема:

- відновлення емоційного балансу та зниження рівня тривожності;
- переосмислення негативного досвіду з фокусом на можливості особистісного зростання;
- формування конструктивних копінг-стратегій;
- підвищення впевненості у власних силах та внутрішньої стійкості;
- покращення навичок соціальної взаємодії та побудови підтримувальних стосунків.

1. Пошук нових життєвих смислів допомагає інтегрувати кризовий досвід у розвиток особистості, а висока резилієнтність забезпечує адаптацію, витривалість і віру в себе. Вона стає не лише механізмом подолання стресу, а й ресурсом для психоемоційного зростання, що особливо важливо в умовах численних стресогенних чинників дорослого віку. Її розвиток можливий завдяки різним терапевтичним підходам і практикам самопомоги.

2. Психосвіта про стрес і резилієнтність. Усвідомлення природи стресу, розуміння його фізіологічних та емоційних проявів допомагає людині навчитися розпізнавати власні реакції та обирати ефективні стратегії саморегуляції.

3. Індивідуальна психологічна підтримка. Психотерапія сприяє глибшому усвідомленню особистих ресурсів, подоланню деструктивних моделей мислення, розвитку емоційної гнучкості. Важливою є робота з минулими психотравмами, які можуть знижувати рівень стресостійкості.

4. Групові тренінги з розвитку резилієнтності. Участь у тренінгах та психологічних групах дозволяє не лише отримати нові навички, а й усвідомити, що подолання труднощів – це універсальний досвід. Групова динаміка підтримує розвиток почуття спільності й взаєморозуміння.

5. Практики усвідомленості (mindfulness). Регулярне виконання медитативних вправ, дихальних технік та спостереження за своїми відчуттями в моменті дозволяє знижувати рівень тривоги, краще контролювати емоції та формувати внутрішній спокій.

6. Фізична активність. Рух є природним антагоністом стресу. Прогулянки на свіжому повітрі, спорт, йога чи танці активізують роботу мозку, вивільняють ендорфіни та підвищують загальний психоемоційний тонус.

7. Копінг-стратегії. Навчання навичкам конструктивного подолання труднощів – таких як планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка ситуації – дозволяє ефективніше адаптуватися до змін і не «застрягати» в негативних переживаннях.

8. Особисті цінності та життєві орієнтири. Формування чітких цілей, відчуття сенсу життя та розуміння, заради чого людина діє, є фундаментом резилієнтності. Вони допомагають зберігати мотивацію навіть у періоди невизначеності.

9. Підтримка близьких і соціального кола. Спілкування з родиною, друзями, колегами чи однодумцями створює безпечне середовище, де людина відчуває себе почутою, важливою і прийнятою.

10. Інтеграція особистого досвіду. Оцінка пройдених труднощів, осмислення власного шляху, фіксація перемог і досягнень – усе це сприяє формуванню відчуття самоефективності та віри у власні сили.

11. Креативні методи самовираження. Арт-терапія, музика, письмо, рукоділля або інші творчі активності допомагають каналізувати емоції, знижувати напругу та формувати відчуття внутрішньої гармонії.

Розвиток резиліентності – поступовий процес і водночас інвестиція у психічне здоров'я, що дозволяє переживати труднощі та ставати сильнішими. У сучасному світі вона перетворюється з бажаної якості на необхідну навичку, забезпечуючи адаптацію, збереження працездатності й цілісності особистості, а також впливаючи на сім'ю, професійне середовище та суспільство загалом.

Провідну роль у формуванні резиліентності можуть відігравати фахівці-психологи, консультанти з ментального здоров'я та психотерапевти. Їхнє завдання полягає не лише у реагуванні на вже наявні труднощі, а й у профілактиці негативних психоемоційних наслідків, формуванні усвідомлених стратегій подолання (копінг-стратегій), розвитку емоційної гнучкості та навичок саморегуляції.

Психологічний супровід у дорослому віці має враховувати:

- індивідуальні особливості особистості;
- попередній досвід проживання кризових подій;
- рівень емоційної грамотності;
- доступ до ресурсів підтримки (сім'я, колеги, громада).

У практиці сучасної психології виокремлюють два підходи до розвитку резиліентності у дорослих:

1. Профілактичний (проактивний) підхід – спрямований на формування психологічної гнучкості ще до виникнення серйозних стресових подій. Застосовується у програмах корпоративного благополуччя, психоедукації, майндфулнес-практиках, тренінгах зі стрес-менеджменту.

2. Реактивний (відновлювальний) підхід – активізується після пережитої кризи (втрага, розлучення, професійне вигорання тощо). Тут переважають індивідуальна психотерапія, підтримка в кризі, робота з посттравматичним досвідом, інтеграція негативного досвіду в особистісне зростання.

У рамках нашого дослідження (2024 р.) було з'ясовано, що найбільш ефективними для розвитку резиліентності є змішані моделі роботи, які поєднують психоосвітні елементи, емоційну підтримку, практики усвідомлення та розвиток когнітивної гнучкості. Разом з тим, більшість дорослих не мають доступу до повноцінної допомоги через нестачу інформації, стигматизацію психічного здоров'я або перевантаження життєвими обов'язками.

У сучасних умовах важливо забезпечити якісну психологічну допомогу цивільному населенню, особливо в ситуаціях підвищеного стресу. Для цього доцільно впровадити початковий рівень психологічного навчання серед цивільних спеціалістів, які мають відповідну кваліфікацію. Це дозволить оптимізувати розподіл професійних ресурсів, зменшуючи навантаження на фахівців із більш складними задачами. Також важливо підтримувати співпрацю між психологами, які працюють у різних сферах, щоб забезпечити комплексний підхід до розв'язання психологічних проблем.

Ключове значення для ефективної діяльності психологів має розвиток їх лідерських компетенцій. Вони охоплюють такі напрямки:

Мотиваційні якості, що сприяють підтримці впевненості у собі та прагненню досягати результатів;

Емоційна стійкість, необхідна для збереження рівноваги у складних ситуаціях;

Особистісні навички, які допомагають впливати на інших і встановлювати довірливі контакти;

Професійна компетентність, включаючи швидкість і точність прийняття рішень у кризових умовах.

Подальші дослідження мають зосереджуватися на довгострокових наслідках стресу та факторах ризику психологічних розладів. Перспективним є поєднання традиційних

і сучасних методик реабілітації з використанням технологій, а також впровадження скрипінгових інструментів для раннього виявлення ризиків. Ефективність підтримки підвищать міждисциплінарна співпраця фахівців.

Список використаної літератури

1. Balakhtar K. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Proceedings of the national aviation university. Series: pedagogy, psychology*. 2022. № 20. P. 55–62.
2. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor 33 analysis. The University of Texas, 2013. P. 3.
3. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004. № 59. P. 21.
4. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність–потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.
5. Pangallo A., Zibarras L., Flaxman P., Lewis R. Resilience through the lens of interactionism : a systematic review. *Psychological assessment*, American Psychological Association, 2015. № 27 (1). P. 1–20.
6. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*, 2023. № 18. С. 96–120.
7. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. Київ : Марич, 2009. 105 с.
8. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18, 37.
9. Southwick S., Charney D. Resilience. *The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. Cambridge University Press, 2016. 230 p. 36.
10. Хамініч О. М. Апробація Community Resilience Model ТМ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з 56 розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. № 46. С. 128–134.
11. Черкасова, А. А. Резильєнтність як одна з головних навичок людини ХХІ століття. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*, С. 197.

RESILIENCE AS A RESOURCE FOR OVERCOMING STRESS IN ADULTS

Lyudmila Skalska

*G. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
<https://orcid.org/0000-0002-0233-4034>
e-mail: 2883320@gmail.com*

The article examines the phenomenon of resilience as an important psychological resource for overcoming stress in adulthood. It emphasizes that resilience is an integral personality characteristic that combines the ability to quickly recover after exposure to stressors, maintain internal balance, and mobilize adaptive resources in challenging life situations. The main approaches to understanding the concept of resilience in contemporary psychology are outlined, particularly its interpretation as a dynamic adaptation process, a stable personality trait, or a multi-level construct encompassing cognitive, emotional, and behavioral aspects. The article highlights the place of resilience among personal self-regulation resources, as it ensures a balance between external demands and internal capabilities, helps reduce the destructive effects of chronic stress, and enhances the effectiveness of coping strategies.

Key functions of resilience in counteracting chronic stress are identified: maintaining psychological equilibrium, mobilizing adaptive strategies, and preserving productivity under life challenges. The article analyzes the influence of age-related factors on the manifestations of resilience in adulthood.

The relationship between resilience and other psychological resources is multifaceted and crucial for understanding stress coping mechanisms. Specifically, coping strategies – which include both behavioral and cognitive methods of managing stressful situations – are closely linked to an individual's level of resilience, as resilience facilitates the selection of more effective adaptive responses. Emotional regulation plays a key role in this process, enabling individuals to manage negative emotions, reduce their intensity, and maintain internal balance even under challenging circumstances. Meanwhile, social support provides an essential external resource that enhances an individual's internal capacities, fosters a sense of security, and increases motivation to overcome difficulties.

Considering these interconnections, the development of resilience is viewed as one of the primary directions in preventing the negative effects of stress. This process not only improves psychological well-being but also builds stress resistance, which is especially important in today's fast-paced and often unpredictable life. Accordingly, special emphasis is placed on designing and implementing comprehensive programs aimed at cultivating and strengthening resilience in adults. Such programs should incorporate various techniques integrating cognitive-behavioral approaches, emotional self-regulation methods, as well as social interaction and support.

Future research prospects include refining these programs by taking into account individual characteristics and age-related changes, as well as evaluating their effectiveness across diverse social and cultural contexts. Particular attention is given to identifying optimal conditions for resilience development, which will enhance overall adaptability to complex life situations and contribute to the long-term preservation of psychological health.

Key words: resilience, stress, adulthood, psychological resources, coping strategies, stress resistance, adaptation.

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026