

5. У Страсбурзі узгодили ключові принципи децентралізації після війни: баланс повноважень, фінансів та алгоритми для прифронтових громад. URL: <https://urli.info/1tdiN>.

6. Hooker J. N. Corruption from a Cross-Cultural Perspective // Carnegie Mellon University. *Journal contribution*. 2019. URL: <https://johnhooker.tepper.cmu.edu/corruption08s.pdf>.

7. Schram A., Zheng J. D., Zhuravleva T. Corruption: A cross-country comparison of contagion and conformism. *Journal of Economic Behavior & Organization*. 2021. URL: <https://ideas.repec.org/a/eee/jeborg/v193y2022icp497-518.html>.

Вечерін Нікіта Ігорович,
здобувач вищої освіти
факультету публічного управління
Хмельницького університету
управління і права
імені Леоніда Юзькова
Науковий керівник:
Голярдик Наталія Анатоліївна,
доцент кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук
та фізичного виховання
Хмельницького університету
управління і права
імені Леоніда Юзькова,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Психологічна резильєнтність завжди була невід'ємним компонентом зрілості людини. Вона дає змогу зберігати автономію у найскрутніших ситуаціях і знаходити внутрішні ресурси для вирішення складних проблем та криз у житті людини. Соціальна нестабільність, пов'язана з трансформаційними процесами створює новий виклик для резильєнтності особистості, змінюючи соціальний контекст (вимушене внутрішнє переміщення, особлива небезпека для прифронтових територій, та економічна криза, пов'язана з війною) та наражаючи на небезпеку буденне життя кожної людини. Хронічний стрес, тривожність, відчуття невизначеності та травматизація під час воєнних дій, усе це створює середовище, де резильєнтність людини може або

підсилюватись, або навпаки провалюватись під тиском вищезазначених труднощів. Саме тому психологічна стійкість є релевантною для життя кожного з нас у наших реаліях. Для того аби визначити важливість психологічної стійкості в контексті соціальної нестабільності, важливо визначити що таке резильєнтність та які ключові компоненти вона має. Як вже було зазначено, резильєнтність це здатність особистості знаходити внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій. Вона складається з декількох компонентів, які дозволяють ефективно вирішувати проблеми. Перший компонент є когнітивним – те, як ми аналізуємо ситуацію та наше «Я» стосовно неї. Якщо людина має здорові та пластичні когнітивні моделі, вона не відчуває фундаментальної (та яка наявна без видимої об'єктивної причини) поразки або безвихідності при різного роду невдачах або скрутних ситуаціях. Людина із такими когнітивними моделями усвідомлює динамічність власного «Я», яке є флюїдним і змінюється відповідно до життєвої ситуації, через яку проходить особистість, що дозволяє оцінювати власні труднощі не як вирок. Окремим елементом когнітивного компоненту є песимістичне або оптимістичне бачення та, головне, відчуття життя.

Люди з песимістичним баченням, які фокусуються на негативних аспектах себе, людей навколо та життя загалом, мають тенденцію відчувати більше безвиході через налаштування власної свідомості на пошуку негативних аспектів буття [1, с. 4].

На противагу ним, оптимістичні люди (якщо ми говоримо про свідомий та реалістичний оптимізм) є більш ресурсними, адже їхня свідомість спрямована на пошук позитивного та корисного у своєму оточенні та самих собі, що відкриває більше простору для знаходження цього.

Другий компонент, про який варто зазначити, є емоційним. Люди, які мають атрибути психологічної стійкості, також мають емоційно-регулятивні навички, які дозволяють їм контролювати, безпечно відчувати, а головне інтегрувати власні емоції, що стає конче релевантним під час невизначеності або суттєвих трансформацій соціального поля. Люди з навичками емоційної регуляції, можуть зупинитися, відчути момент (навіть якщо він є неприємним), інтегрувати його у собі та не бути керованим емоціями. Такі люди менше бояться змін, адже кожна зміна не відчувається як емоційний стрес, що дозволяє тверезо оцінювати ситуації та адаптуватися відповідно до них [2, с. 5].

Наступний компонент, який важливо зазначити, є вольовим або мотиваційним. Вольовий компонент не існує у вакуумі незалежно від внутрішніх та зовнішніх факторів, він базується на мотивації, яка, своєю

чергою, залежить від цінностей та сенсів, які має людина. Людині легше прокидатися кожного ранку, якщо вона знає навіщо їй це робити, відповідно, цей феномен переноситься на більш складні ситуації, де потребується неабияка воля та мотивація (як до прикладу відкриття нового бізнесу після закриття минулого через нерентабельність, або волонтерська робота з різними категоріями населення). Сенс (знання та відчуття «чому») та цінності людини у цьому контексті дають змогу рухатися вперед попри труднощі [3].

Під час соціальних трансформацій, ці компоненти психологічної стійкості дозволяють відчувати контроль над власним життям і знаходити ресурси, навіть коли ситуація може здаватися безвихідною. Частково, адаптація нашої волонтерської, бізнес і промислової діяльності на всіх фронтах тримається передусім на людях, які здатні витримувати такий великий тиск і мотивувати інших іти за ними. У цьому сенсі резильєнтність населення є важливим компонентом виживання нашої нації загалом, в додаток до базового добробуту кожної людини, яка перебуває у скруті. Отже, психологічна стійкість дає змогу оцінювати ситуації з холодною головою, вірити у власні сили та здатність вирішити питання й проблеми, регулювати власні емоції та мати фундаментальну мотивацію продовжувати рухатися вперед попри перешкоди. Саме побачивши наслідки відсутності резильєнтності в житті людини, ми можемо по-справжньому оцінити її важливість: відчуття апатії, хронічний стрес і невизначеність, відчуття безмістовності життя та рутини, а також соціальної настороженості [4].

Тому розвиток резильєнтності має бути одним із напрямків розвитку студентів, працівників, учасників різного роду організацій, а особливо дітей у школах, щоб особистості мали потрібні інструменти для вирішення власних проблем.

Список використаних джерел

1. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 146–153.
2. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 2. С. 37–44.
3. Музичко Л. В. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. Вип. 1. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41350/> (дата звернення: 24.04.2026).
4. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 415–423.