

Ткачук Юлія,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання,
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Тривала воєнна агресія чинить безпрецедентний тиск на ментальне здоров'я нації, трансформуючи повсякдення у стан хронічного екстремального стресу. Подібні умови створюють граничне навантаження на психіку, актуалізуючи проблему збереження та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Одним із ключових конструктів, що відображає здатність людини ефективно функціонувати за таких обставин, є резильєнтність.

Оскільки традиційні клінічні підходи, орієнтовані на виявлення патологій, є недостатніми для охоплення всієї складності адаптаційних процесів, виникає гостра потреба у зміщенні фокусу на ресурсний потенціал — здатність індивіда не лише вижити, а й відновлюватися та розвиватися всупереч травматичному досвіду. За цих умов психодіагностика резильєнтності стає критично важливою для прогнозування адаптаційних можливостей людини, забезпечення професійної надійності фахівців ризиконебезпечних сфер та розробки дієвих стратегій психологічної реабілітації населення.

Фундаментальні засади розуміння резильєнтності як здатності до подолання стресу закладені у працях зарубіжних вчених: С. Мадді (концепція життєстійкості), С. Гобфолла (теорія збереження ресурсів), Е. Вернер, Н. Гармезі, А. Мастен та Дж. Блок. Питання адаптації особистості в кризових умовах та ресурсного підходу активно досліджуються вітчизняними фахівцями, зокрема С. Максименком, Т. Тітаренко, М. Корольчуком, О. Кокуном, В. Клименком, О. Блиновою та іншими. Попри значну кількість розробок, психодіагностичний інструментарій виявлення ресурсів в умовах саме *тривалої* війни потребує подальшого уточнення.

У сучасному науковому дискурсі поняття резильєнтності характеризується багатовимірністю та інтерпретується в межах трьох основних підходів:

- особистісного (як стабільна риса індивіда);
- процесуального (як динамічний процес позитивної адаптації попри значні труднощі);
- інтегративного (як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх захисних чинників).

Більшість сучасних дефініцій акцентують увагу на тому, що резильєнтність не є вродженою незмінною якістю, а постає динамічним ресурсом, який піддається діагностиці та розвитку. Зокрема, найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), розглядаючи цей феномен як «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особисту ресурсність, що розвивається завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливому зовнішньому середовищу та виробленню адаптивних механізмів копінгу)» [1].

У межах такого розуміння резильєнтність постає як багатокомпонентне утворення, формування якого зумовлене сукупністю внутрішніх психологічних характеристик і зовнішніх соціальних умов. Вона не є ізольованою властивістю, а відображає інтеграцію індивідуальних ресурсів, стратегій подолання та підтримувальних чинників середовища. Саме ця синергія забезпечує збереження функціональної стабільності особистості навіть в умовах тривалого стресогенного впливу.

На думку А. Буровицької, розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації. Це один із ключових елементів формування резилієнтності, яка допомагає людині пристосовуватися до викликів і стрімкості життя в контексті: психології, як риси особистості, як процес та адаптаційно-захисний механізм [2].

О. Кокун та Т. Мельничук слушно зауважують, що рівень резильєнтності особистості, загалом, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки [3].

В цілому теоретичний аналіз наукових підходів засвідчує, що резильєнтність формується під впливом комплексу індивідуальних, сімейних, професійних і суспільних чинників. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості, здатність до ефективного подолання труднощів, саморегуляцію, реалістичне сприйняття ситуації, наявність соціальної підтримки та збереження внутрішньої цілісності в умовах пролонгованого стресу. Можна сказати, що резильєнтність виступає інтегративним показником ресурсного потенціалу особистості.

Ефективна діагностика в кризових умовах вимагає застосування компактних, валідних та «емоційно безпечних» методик. На нашу думку, надмірно об'ємні тестові батареї можуть посилювати втому респондентів, тому пріоритет слід надавати інструментам, що дозволяють отримати багатовимірну інформацію без перевантаження

У межах нашої моделі ми виокремлюємо дві базові методики:

1. Шкала Connor–Davidson (CD-RISC) [4]. Даний інструмент фокусується на оперативній стійкості: здатності особистості до відновлення після ударів долі, впевненості у власних силах та терплячості.

2. Тест життєстійкості С. Мадді [5]. Він оцінює «ядерні» настанови:

○ *Залученість*: відчуття важливості власної діяльності, що рятує від відчуття порожнечі.

○ *Контроль*: віра у здатність впливати на події, що є антидотом до «вивченої безпорадності».

○ *Прийняття виклику*: готовність діяти в умовах ризику заради досвіду та розвитку.

Комплексне використання цих методик дозволяє створити «карту ресурсів», де чітко видно дефіцитарні зони. Наприклад, виявлення низького рівня контролю на фоні високої залученості свідчить про ризик швидкого емоційного вигорання, оскільки людина витрачає багато енергії, не відчуючи зворотного зв'язку чи результату.

Крім того, вважаємо, що існує нагальна необхідність поєднання психологічної оцінки з правовими та управлінськими аспектами. У сферах з підвищеним ризиком (правоохоронці, військові, медики) резильєнтність стає чинником професійної надійності. Правовий захист громадян та створення безпечного середовища виступають зовнішніми ресурсами, які компенсують тимчасові втрати внутрішніх сил особистості. Таким чином, психодіагностика резильєнтності виходить за межі кабінету психолога, стаючи частиною державної стратегії ментального здоров'я.

Отже, в умовах тривалого воєнного стресу резильєнтність постає не лише як індивідуальна характеристика, а як фундамент суспільної стійкості. Вона інтегрує саморегуляцію, соціальну підтримку та адаптивні копінг-стратегії в єдиний захисний механізм. Діагностика має стати основою для:

- Формування індивідуальних траєкторій самодопомоги.
- Розробки систем організаційної підтримки та супервізії для фахівців ризиконебезпечних професій.
- Попередження дезадаптаційних проявів та створення умов для посттравматичного зростання.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у розробці цифрових експрес-систем моніторингу резильєнтності, які б дозволяли фахівцям оперативно оцінювати стан великих груп населення без загрози ретравматизації. Ресурсна орієнтація психодіагностики — це шлях до формування резильєнтного суспільства, здатного не лише вистояти в кризі, а й відбудувати країну після її завершення.

Список використаних джерел

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 5–13. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224471/224687>.
2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>.
3. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 138 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>.
5. Тест життєстійкості С. Мадді. Всеосвіта: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttestiikosti-s-maddi-4236618.html>