

Алексеева Ольга,

кандидат юридичних наук, старший дослідник, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Національна академія внутрішніх справ

ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ПОНЯТЬ РЕЗИЛІЄНСУ ТА АДАПТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ

Свого часу видатний давньоримський філософ та імператор Марк Аврелій писав: «Ти маєш владу над своїм розумом – а не над зовнішніми подіями. Усвідом це, і ти віднайнеш сили». У часи воєнного лихоліття в Україні особливого значення набуває життєстійкість людини як запорука її виживання в умовах екстремуму, коли через вплив постійних загроз і нестач відбувається поступова адаптивна перебудова психологічної організації особистості відповідно до життєвих реалій. Це, своєю чергою, актуалізує вивчення в сучасному дискурсі питань щодо здатності особистості адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, яку в національній та зарубіжній науці називають «резилієнсом», «резильєнтністю», «позитивною адаптацією», «психологічною стійкістю», «емоційною стійкістю», «стресостійкістю», «життєстійкістю», «психологічною пружністю» тощо. Таке розмаїття термінів свідчить про багатовимірність явища, яке вони визначають. Водночас пов'язане з ним надзвичайно широке коло проблем обумовлює необхідність чіткого окреслення понятійного апарату та уніфікування термінології в межах психологічного дискурсу. Для цього доцільно визначити етимологію відповідних понять, проаналізувати їх дефініції, простежити співвідносність, спільні та відмінні риси з іншими термінами тощо. Також слід узяти до уваги те, що резилієнс та синонімічні поняття є невід'ємно пов'язаними з терміном «стрес», який використовують для позначення неспецифічних біохімічних, фізіологічних та психічних проявів адаптаційної активності у відповідь на екстремальний вплив будь-яких значимих для організму факторів. Завдяки розгортанню неспецифічних адаптаційних процесів організм зберігає на певний період часу цілісність та життєдіяльність за дії стресорів. Очевидно, неспецифічні адаптаційні процеси виконують стабілізуючі функції у відповідь на екстремальну дію за рахунок витрачання «ресурсів», унаслідок чого для організму зберігається можливість вирішення поставлених перед ним життєвих задач.

Проблему резилієнсу (адаптації, життєстійкості тощо) вивчають зарубіжні (G. Bonanno, D. Charney, Cicchetti, & Becker, Connor & Davidson, A. Luthar, Masten, M. Rutter, S. Southwick, M. Ungar, Г. Олпорт, К. Роджерс, Г. Сельє) та вітчизняні (Д. Асонов, І. Жданова, Л. Карамушка, О. Кокун, О. Креденцер, Г. Лазос, С. Максименко, Т. Мельничук, Т. Титаренко, О. Шаповал, О. Хаустова, О. Чиханцов та ін.) науковці. У їх працях, зокрема, поняття резилієнсу суголосне позитивній адаптації, динамічному процесу, особистісній рисі, що полягає в здатності подолання негативних наслідків, стійкості до стресового впливу, здатності відновлюватися, набувати нових рис та якостей і т. д.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації резилієнс також розглядається як процес і результат успішної адаптації до складних

життєвих обставин, що потребують когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості. Здатність людини ефективно пристосовуватися до викликів визначається низкою факторів, серед яких способи сприйняття світу, наявність соціальних ресурсів та використання стратегій копіngu.

Як бачимо, «резилієнс» і «позитивна адаптація» в психологічній термінології є не лише взаємопов'язаними, а й практично тотожними поняттями, що, своєю чергою, порушує правило щодо однозначності понять. Крім того, не слід забувати, що поняття мають ототожнюватися з об'єктивними явищами, які в них відображаються, але аж ніяк не зі словами, якими вони позначаються. Тому потрібно з'ясувати питання етимології та дефініції зазначених понять з метою визначення їх повної чи неповної тотожності для уточнення сфери використання. Також доцільним видається уточнення питання щодо вживання інших термінів у розглядуваній сфері.

Терміном «адаптація» розпочали послуговуватися з другої половини 18 ст. для охарактеризування явищ пристосування організмів до змін фізичного середовища. Адаптація людини – від найпростіших реакцій у клітинах до складних соціальних стратегій – до край динамічного середовища, яким є світ, є запорукою виживання в ньому. Зокрема, О. Кокун визначає адаптацію як результат змін у психофізіологічному стані людини, зумовлених дезадаптаційними факторами. Похідним терміном від адаптації є адаптивність – властивість особистості, яка охоплює здатність до ефективного пристосування в різних аспектах життєдіяльності, зокрема ефективної взаємодії особистості із соціальним середовищем.

Термін «резилієнс» (resilience – «стійкість», «життєздатність» або «гнучкість») на позначення психологічного феномену з'явився в 1970-х роках і визначає динамічний розвивальний процес, подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, успішної боротьби з травматичними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані зі стресом та ризиком, успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом і поточним життєвим контекстом. Відповідно, резильєнтність («resiliency») – це здатність особистості адаптуватися до стресу та відновлюватися після труднощів, край важлива для подолання негативних емоційних наслідків.

Отже, чим різняться поняття резилієнсу та адаптації? По-перше, як впливає із зазначеного вище, поняття резильєнсу включає в себе не лише сам процес адаптації особистості до стресових і кризових обставин (фактично мобілізації ресурсів у відповідь на виклики), а й здатність до позитивного відновлення та зростання в умовах стресу, кризи та тривалого впливу негативних чинників. Він є результатом успішної адаптації до травматичного середовища без розвитку психопатології й охоплює не лише витривалість, а й потенціал до позитивних змін після кризи, включаючи стабільне психічне функціонування під час і після стресових подій; швидке відновлення після психотравм; особистісне зростання через подолання труднощів (посттравматичне зростання). Саме тому він використовується в контексті відповідності до проблеми стійкості людини (ще одним дуже близьким до

резилієнсу поняттям є життєстійкість (hardiness) особистості) й натеper виступає стратегічним напрямом у психотерапії, військовій психології, освіті та соціальній роботі, а також важливим предиктором психологічного благополуччя, зниження ризику психічних розладів, ефективного реагування на виклики, профілактики вигорання, тривожності, ПТСР та ін.

Список використаних джерел:

1. Коновалова О. В. Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 13–17.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Орап М. О. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Педагогіка і психологія. 2025. № 2 (6). С. 145–150.
4. Назарук Н. В. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2025. Том 36 (75), № 6. С. 72–78.
5. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки*. № 1(7). С. 175–181.
6. Мінін М. О. Психологічні предиктори резильєнтності студентської молоді. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 157–161.
7. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Том 10. № 1.
8. Шиделко А. В., Сербін Ю. В. Резильєнтність студентської молоді як ресурс психологічного благополуччя в освітньому процесі. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 2(60). С. 3726–3737.
9. Угрин О. Г., Южека Р. С. Значення адаптації та її вплив на студентську молодь в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2025. № 1. С. 68–75
10. Юрчук О. Основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності. 2025. *Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 4. С. 163–174.
11. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. Том 26, випуск 1 (94). С. 62–65.
12. Молодь України: виклики та адаптація в умовах воєнного стану: інформ.-аналіт. матер. до держ. доповіді про становище молоді в Україні / В. О. Радкевич, М. А. Пригодій, Т. М. Герлянд, О. А. Тітова, В. А. Кручек, О. В. Лапа, Д. О. Закатнов, Л. А. Лупаренко. Київ: Інститут проф. освіти НАПН України, 2025.
13. Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О. М. Б48 Психологічна адаптація особистості: навч.-метод. посібник. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2024. 326 с.
14. Іваскевич О. В. Комплексна модель особистісної адаптивності у взаємозв'язку фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових факторів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 6. С. 183–190.