DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-687-4-14

ФЕНОМЕН РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ

Шевченко В. М.

ВСТУП

У сучасному світі, що переживає численні кризи – соціальні, економічні, екологічні та воєнні, питання психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Зростання кількості травматичних подій – як індивідуального, так і колективного масштабу – зумовлює потребу в глибшому усвідомленні феномену подолання життєвих труднощів, адаптації до нових реалій та збереження психічного здоров'я. У цьому контексті все більшого значення набуває поняття резильєнтності, що трактується як здатність особистості відновлювати внутрішній баланс, адаптуватися до стресових впливів та підтримувати функціональність попри деструктивні чинники.

Поняття «резильєнтність» (від англ. *resilience*) походить від латинського *resilire* – «відскакувати», «пружинити», що у психологічному контексті означає внутрішню пружність, гнучкість мислення, здатність до психологічного відновлення. Вперше цей термін був активно використаний у психології в 1970–1980-х роках у дослідженнях дітей, які виросли в несприятливих умовах, проте зуміли сформувати гармонійну особистість. Відтоді концепція резильєнтності значно розширилась, охопивши різні вікові категорії, професійні групи та категорії населення, що переживають травматичні події – від жертв насильства й природних катастроф до ветеранів бойових дій. Проблема резильєнтності особистості, методів та умов її розвитку представлена в дослідженнях С. Богданова, Г. Дубчак, О. Кокуна, Г. Лазоса, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкіної та ін. У різних дослідженнях та літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення поняття «резильєнтність». Найчастіше його визначають як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування в стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми (О. Сорока, О. Шевченко, О. Хамініч); збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди (С. Лютар, О. Романчук); здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися, незважаючи на життєві кризи (А. Суд); позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу та компетентність

у протистоянні з невдачами (І. Капріцин, Г. Гандзілевська); здатність до конструктивного відображення складних подій (О. Руденко, В. Чернобровкін). Такі дослідники, як С. Ваніштендаль, Е. Вернер, Т. Коско, А. Мастен, Р. Сміт, під резильєнтністю розуміють здатність психологічно відновлюватися.

На тлі загострення глобальних і національних кризових явищ, зокрема в умовах повномасштабної війни в Україні, явище психологічної травми стало масовим. Багато людей зустрічаються з втратою близьких, домівки, стабільності, сенсу життя. У таких умовах психолого-педагогічна реабілітація стає критично важливою складовою загальної стратегії збереження психічного здоров'я нації. І хоча традиційні підходи до реабілітації орієнтовані переважно на усунення симптомів, сучасна наука акцентує увагу на розвитку внутрішніх ресурсів, одним із яких є саме резильєнтність.

Резильєнтність не є просто рисою характеру або вродженою здатністю. Це комплексна динамічна система, яка включає індивідуальні, соціальні та контекстуальні чинники. Вона формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення, виховання, рівня емоційної та когнітивної зрілості, наявності підтримки з боку інших людей. Саме тому вивчення особистісних чинників резильєнтності у контексті психологго-педагогічної реабілітації дозволяє перейти від концепції «лікування наслідків» до моделі розвитку внутрішньої сили людини.

Сучасні дослідження показують, що серед основних особистісних чинників, які сприяють формуванню резильєнтності, виділяються: позитивне мислення, оптимізм, самоусвідомлення, емоційна регуляція, наявність життєвого смислу, здатність до планування та постановки цілей, навички самодопомоги. Важливою складовою є також досвід подолання попередніх криз, на основі якого особистість набуває психологічного імунітету. Окрім того, вагомим чинником виступає здатність до рефлексії та саморозуміння, що дозволяє індивіду інтегрувати травматичний досвід у життєву історію без руйнівних наслідків для ідентичності.

Не менш значущими є зовнішні умови, які можуть або сприяти формуванню резильєнтності, або, навпаки, її підривати. Йдеться про соціальну підтримку – як з боку родини, так і фахових спільнот, доступ до ресурсів, інформаційне середовище, рівень довіри до інституцій. Успішна психолого-педагогічної реабілітація можлива лише за умов поєднання внутрішніх ресурсів особистості з підтримкою безпечного, приймаючого соціального простору. Саме тому на перетині психології особистості та соціальної психології формується нове розуміння реабілітаційного процесу – як міжособистісного, контекстуального та гнучкого механізму.

Посттравматичне зростання – ще одне поняття, тісно пов'язане з резильєнтністю. Воно відображає не просто здатність відновитися, а потенціал для трансформації особистості, яка з травматичного досвіду черпає нові смисли, переоцінює життєві пріоритети, посилює здатність до співпереживання та цінування життя. Таким чином, резильєнтність у процесі реабілітації може розглядатися не лише як засіб повернення до «нормального» функціонування, а як рушій внутрішнього зростання.

У цьому контексті постає необхідність перегляду традиційних парадигм психологічної реабілітації, які фокусуються на усуненні дисфункцій. Сучасна гуманістично орієнтована психологія підкреслює цінність особистісного досвіду, унікальність реагування кожної людини на травму та важливість суб'єктивного бачення шляхів відновлення. Резильєнтність – не універсальний рецепт, а внутрішній процес, який розгортається у взаємодії з оточенням і життєвими обставинами. Тому завдання фахівця з психолого-педагогічної реабілітації – не лише надати підтримку, а й допомогти людині актуалізувати власні сили, знайти особистий сенс у подоланні труднощів.

Таким чином, феномен резильєнтності відкриває нові горизонти у вивченні та практиці психолого-педагогічної реабілітації. Це не просто здатність до виживання в умовах травматичного досвіду, а комплексне особистісне утворення, що забезпечує стійкість, гнучкість та потенціал до відновлення. У центрі цього феномену – особистість з її унікальним внутрішнім світом, історією, болем і надією. Саме тому дослідження особистісних чинників резильєнтності є важливим напрямом не лише для особистості, а й для практичної педагогічної та психологічної науки, адже воно дозволяє створити ефективні, гуманні та індивідуалізовані програми психолого-педагогічної реабілітації.

Метою є здійснення аналіз основних характеристик резильєнтної особистості, особливостей її розвитку у кризових умовах, а також практичних підходів до підтримки резильєнтності в рамках психолого-педагогічної допомоги. З урахуванням викликів сучасності, зокрема досвіду повномасштабної війни, це дослідження має не лише наукову, а й глибоко соціальну цінність. Адже йдеться про відновлення не лише окремих людей, а й усього суспільства.

1. Теоретико-методологічні засади дослідження феномену резильєнтності

У сучасному суспільстві, що переживає численні кризи – як глобального, так і особистісного масштабу, феномен резильєнтності набуває виняткового значення. Здатність особистості витримувати труднощі, адаптуватися до обставин, що змінюються, і зберігати

внутрішню цілісність є важливою умовою не лише психологічного здоров'я, але й повноцінної життєдіяльності загалом. Поняття резильєнтності постає у міждисциплінарному просторі педагогіки, психології, соціології, медицини та філософії як складний, динамічний конструкт, що інтегрує як особистісні, так і соціальні ресурси.

Теоретичне усвідомлення феномену резильєнтності вимагає глибокого аналізу історико-наукових передумов його виникнення, а також методологічного обґрунтування підходів до його дослідження в межах сучасної психолого-педагогічної. Резильєнтність не є вродженою характеристикою чи фіксованою особистісною рисою – вона формується у взаємодії суб'єкта з середовищем, розвивається протягом життя та проявляється в контексті подолання травматичних, кризових або екстремальних ситуацій. Саме тому важливо розглядати резильєнтність як феномен, що має одночасно процесуальний, системний та особистісно-ціннісний характер.

Перші уявлення про людську здатність протистояти життєвим негараздам з'явилися ще у працях філософів античності, зокрема, стоїків, які підкреслювали важливість внутрішньої стійкості, самовладання, уміння знаходити сенс у стражданні. Ці філософські підходи створили основу для подальшого розвитку гуманістичних концепцій у психології, в яких людина постає як суб'єкт власного становлення, наділений здатністю до вибору, переосмислення досвіду, цілепокладання. Такі ідеї знаходять своє відображення у працях В. Франкла, К. Роджерса, А. Маслоу, які розглядали особистість як відкриту до зростання, спроможну на трансформацію навіть під впливом болючих переживань.

У науковому психологічному дискурсі термін «резильєнтність» почав активно використовуватися у другій половині XX століття, зокрема у дослідженнях дітей, що зростали в несприятливих умовах, але демонстрували адаптаційний успіх. Класичними вважаються роботи Е. Вернер та Р. Сміта, які започаткували довготривалі лонгітюдні дослідження, що дозволили виявити як індивідуальні характеристики, так і соціальні чинники, пов'язані з високою стійкістю до травми. Надалі концепт резильєнтності почав застосовуватися в різних контекстах – від психотерапії до освітньої та організаційної педагогіки та психології, що свідчить про його універсальність та актуальність.

На сьогодні у психологічній науці існують декілька основних підходів до розуміння феномену резильєнтності. Біопсихосоціальна модель розглядає її як результат взаємодії генетичних, психологічних і соціальних факторів. Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, резильєнтність пов'язується з навичками саморегуляції, позитивного мислення, рефлексії та ефективного вирішення проблем. Гуманістичні й

екзистенційні концепції наголошують на внутрішніх ресурсах особистості, її здатності до смислотворення, прийняття себе й оточення, а також усвідомленого ставлення до подій, які переживає людина. Системний підхід підкреслює важливість контексту, в якому відбувається формування стійкості – родина, соціальні зв'язки, культура, наявність підтримки.

Методологічне усвідомлення резильєнтності як предмету дослідження вимагає звернення до принципів цілісності, суб'єктності, розвитку та контекстуальності. По-перше, людина має розглядатися як цілісний суб'єкт із унікальним досвідом, установками, цінностями, які визначають її здатність до подолання труднощів. По-друге, дослідження резильєнтності неможливе без урахування її динамічного характеру – це не стала риса, а процес, що може посилюватися або ослаблюватися в залежності від обставин. І, нарешті, важливо враховувати соціокультурний вимір феномену: те, що у певному середовищі сприймається як ознака сили, в іншому може тлумачитися інакше.

У контексті педагогічної та психологічної науки резильєнтність дедалі частіше тлумачиться як процес адаптивного відновлення внутрішньої рівноваги після стресу або травматичних подій. Це не лише вміння «повернутися до попереднього стану», як свідчить буквальний переклад терміну, а радше здатність трансформувати негативний досвід у ресурс для подальшого розвитку. Саме такий підхід знаходить відображення в позитивній психології, де резильєнтність розглядається як один із ключових факторів психологічного благополуччя, життєстійкості та самореалізації.

Важливою методологічною передумовою вивчення резильєнтності є урахування багаторівневості цього феномену. Вона функціонує на кількох площинах: індивідуальній, міжособистісній, груповій, соціокультурній. На індивідуальному рівні йдеться про психологічні та педагогічні характеристики особистості – рівень самооцінки, особистісну автономію, установку на зростання, емоційну регуляцію, а також когнітивні стратегії, пов'язані з оцінкою подій. На міжособистісному рівні – про підтримку з боку близьких, наявність значущих стосунків, відчуття приналежності. Груповий і соціокультурний рівні враховують такі фактори, як стереотипи, норми, колективні цінності, доступ до ресурсів, можливості освіти й зайнятості тощо.

Одним із найбільш інформативних методологічних підходів у дослідженні резильєнтності є інтегративна модель, що поєднує кілька перспектив: когнітивну, афективну, поведінкову та соціальну. Цей підхід дозволяє виявити взаємозв'язки між суб'єктивним сприйманням стресової ситуації, емоційною реакцією на неї, поведінковими

відповідями та якістю соціального середовища. Наприклад, дві особи можуть опинитися в однакових умовах – втратити роботу, зазнати втрати чи пережити війну – проте їхні реакції будуть відмінними через різну внутрішню структуру переживання, відмінну систему цінностей, досвід, а також ступінь підтримки, яку вони мають.

Окрім того, важливою методологічною особливістю є часовий вимір – розуміння того, що резильєнтність формується в процесі, а не є миттєвою реакцією. Наявні фази у розвитку цього феномену: початкова дезорганізація, мобілізація ресурсів, відновлення функціонування, трансформація досвіду. Такий підхід відкриває простір для побудови психореабілітаційних програм, спрямованих на підтримку особистості в кожній із цих фаз.

Ще один важливий методологічний акцент – це персоналізований підхід до вивчення резильєнтності. Він базується на визнанні унікальності життєвого досвіду кожної людини, неможливості уніфікувати стратегії подолання та необхідності врахування біографічного, культурного та ідентифікаційного контекстів. Наприклад, у ситуації психологічної травми (внаслідок втрати, насилля, війни чи хвороби) одні люди шукають розради в духовних практиках, інші – у професійній допомозі, треті – в активній соціальній діяльності. І всі ці шляхи є рівноцінними, якщо сприяють відновленню внутрішньої рівноваги й цілісності особистості.

Застосування якісних і кількісних методів у дослідженні резильєнтності також має суттєве значення. Кількісні методики, зокрема, шкали резильєнтності (наприклад, CD-RISC, RS-25, шкала «сенс когерентності») – дозволяють виміряти рівень стійкості, виявити взаємозв'язки з іншими особистісними характеристиками. Водночас якісні методи – наративне інтерв'ю, біографічний аналіз, тематичне аналізування історій подолання – дають змогу зрозуміти внутрішню логіку переживання травматичних подій, відтворити процеси смислотворення та самоусвідомлення. Комплексне використання обох підходів створює багатовимірну картину феномену, що особливо важливо в реабілітаційній практиці.

Методологічно значущим є також усвідомлення ризиків редукціонізму при вивченні резильєнтності. Надмірне зосередження на індивідуальних чинниках (мовляв, «успіх – справа виключно особистої сили») може призвести до недооцінки системних бар'єрів – соціальної нерівності, інституційної дискримінації, стигматизації, які суттєво впливають на можливість особи бути резильєнтною. Тому дослідження цього феномену має враховувати як внутрішні, так і зовнішні, структурні чинники, що визначають життєвий контекст людини.

У психолого-педагогічній реабілітації феномен резильєнтності розглядається не лише як мета, але й як засіб – інструмент для відновлення порушених психоемоційних структур, формування нового бачення себе та світу, набуття досвіду автономності й самоцінності. У процесі психотерапевтичної допомоги формування резильєнтності відбувається через актуалізацію внутрішніх ресурсів, підтримку самоповаги, побудову нових соціальних зв'язків і реконструкцію життєвих сенсів. У цьому контексті надзвичайно важливою є роль терапевтичного альянсу, в якому особистість має змогу досвідчити безумовне прийняття, безпеку, розуміння.

Отже, резильєнтність – це феномен, що постає на межі особистісного вибору, життєвого досвіду, соціальних впливів і психоемоційного ресурсу. Його дослідження вимагає поєднання системного, гуманістичного, контекстуального підходів, які визнають за кожною людиною право бути вразливою, але водночас і спроможною відновлюватися. З огляду на це, теоретико-методологічні засади дослідження резильєнтності мають базуватися на цінності особистості як унікальної, динамічної і здатної до зростання істоти, а також на етиці поваги до її досвіду, вибору і болю.

У XXI столітті Україна переживає складний період соціальних трансформацій, політичних викликів, військових загроз та гуманітарних криз. Від початку Революції Гідності, через анексію Криму, збройну агресію на сході країни, до повномасштабного вторгнення у 2022 році – українське суспільство перебуває у стані постійного психологічного напруження. У цих реаліях резильєнтність, або ж психологічна стійкість, набуває особливої ваги як на рівні особистості, так і на рівні соціальних інституцій та державних структур.

Запровадження концепції резильєнтності в українському контексті не є лише академічною теорією, а реальним інструментом подолання травматичних наслідків, мобілізації внутрішніх ресурсів людини та спільноти для адаптації до нових обставин. У цьому процесі основну роль відіграють освітні, медичні, військові, громадські та релігійні інституції, які дедалі частіше інтегрують підходи розвитку резильєнтності у свої програми та практики.

Особливістю українського досвіду є те, що резильєнтність формується не лише через зовнішні впливи чи методичні підходи, а й через історичну пам'ять, колективний досвід боротьби за свободу, ідентичність і гідність. Резильєнтність у цьому сенсі має також культурний і національний вимір – це спроможність залишатися людиною попри обставини, знаходити сили для взаємодопомоги, відновлення, переосмислення й розвитку.

З однієї сторони, ми маємо зростаюче усвідомлення важливості психологічної підтримки, з іншого – чимало викликів, пов'язаних із відсутністю системних рішень, недостатнім рівнем психоосвіти населення, стигматизацією психічних розладів, нестачею спеціалістів у сфері ментального здоров'я, особливо в регіонах, у яких ведуться активні бойові дії або куди перемістилися значні групи внутрішньо переміщених осіб.

Серед найбільш вагомих практик запровадження резильєнтності в Україні – проєкти психологічної допомоги для військовослужбовців та їхніх родин, тренінги для педагогів щодо підтримки дітей, що пережили травму, ініціативи громадських організацій щодо емоційної підтримки ВПО, програми освіти, які включають елементи соціально-емоційного навчання. Відчутний внесок роблять також релігійні громади, громадські організації та волонтерські рухи, які сприяють розвитку довіри, співчуття, здатності до емпатії.

В умовах повномасштабної війни зросла потреба у системному розвитку резильєнтності не лише в окремих соціальних групах, а й у суспільстві загалом. Сьогодні мова йде вже не про «адаптацію до кризи», а про створення культури резильєнтності – тобто такої культури, в якій пріоритетами стають психологічна грамотність, цінність емоційної безпеки, вміння долати труднощі з гідністю та витримкою. У цьому сенсі резильєнтність перестає бути суто психологічним поняттям – вона стає частиною національної безпеки, соціального капіталу, основою сталого розвитку країни.

Одним із важливих напрямів є розвиток резильєнтності у дітей та молоді, які є найбільш вразливими до наслідків тривалого стресу, втрати домівок, розлуки з батьками, зміни звичного середовища. Програми педагогічної та психологічної реабілітації, освітні методики, ігрові терапії, участь у волонтерських або творчих проєктах – усе це сприяє формуванню у молоді навичок подолання життєвих труднощів, розвитку критичного мислення, емоційної саморегуляції та внутрішнього ресурсу. Водночас варто враховувати, що процес розвитку резильєнтності потребує стабільності, підтримки, доступу до якісної освіти, медичної допомоги, а також позитивних дорослих моделей.

Інституційний розвиток культури резильєнтності передбачає реформування системи охорони психічного здоров'я. Останні роки в Україні активно обговорюється й впроваджується модель трансформації психіатричних служб у бік амбулаторної, наближеної до людини допомоги. Такий підхід є важливим для створення середовища, в якому кожен має змогу отримати підтримку без осуду, стигми або дискримінації. У цьому контексті активно діють міжнародні донори,

зокрема Всесвітня організація охорони здоров'я, ЮНІСЕФ, USAID, які підтримують як державні, так і неурядові ініціативи.

Слід окремо згадати й про феномен колективної резильєнтності, що проявився у феноменальній здатності українців об'єднуватися в критичні моменти. Від добровольчих батальйонів до волонтерських центрів, від організації евакуацій до збору коштів на дрони – ці дії є прикладами колективної дії, яка ґрунтується на внутрішній впевненості у здатності подолати труднощі. Колективна резильєнтність зміцнюється через спільні цінності, символи, спогади та перспективи майбутнього, що об'єднують людей навіть у стані постійної небезпеки.

Усвідомлення ролі резильєнтності в українських реаліях є також політичним і стратегічним викликом. Адже не можна побудувати стабільну, демократичну державу, якщо громадяни не мають доступу до базових ресурсів психологічної та соціальної підтримки. Саме тому важливо, щоби концепція резильєнтності була інтегрована в політики національної безпеки, освіти, охорони здоров'я, молодіжної політики, реінтеграції ветеранів тощо.

Звичайно, запровадження системної культури резильєнтності – це довгостроковий процес. Але вже сьогодні в Україні є безліч точок зростання: з'являються наукові дослідження на цю тематику, впроваджуються курси з розвитку емоційного інтелекту в університетах, проходять марафони психологічної підтримки, відкриваються кризові центри, посилюється психоедукація в ЗМІ. Водночас, є потреба у подальшому професійному розвитку фахівців, фінансовій підтримці проектів, зменшенні бюрократичних бар'єрів, посиленні міжсекторальної взаємодії.

Варто зазначити, що українське суспільство поступово переходить від ідеї виживання до ідеї розвитку – незважаючи на втрати, біль і виклики. Резильєнтність в українському контексті – це не лише стійкість, а й здатність до зростання після потрясіння, до переосмислення цінностей, до творення нових форм взаємодії. Вона не є даністю, але може бути культивованою – через освітні, соціальні, медійні, культурні та духовні практики. В умовах війни вона стає не лише внутрішнім ресурсом окремої людини, а й стратегічним ресурсом усього народу, гарантією виживання та основою для майбутнього відновлення.

Варто наголосити: резильєнтність – не героїзм, не беземоційність, не сліпа стійкість. Це, насамперед, здатність бути живим, відчувати біль, знаходити сенс, шукати підтримку, вчитися з досвіду і, попри все, обирати життя. Це шлях, який проходить кожна людина по-своєму. І саме в цій людяній глибокій сутності її наукова цінність і практична необхідність для сучасного світу.

2. Особистісні чинники формування та активізації резильєнтності у процесі подолання травми

Резильєнтність, або психологічна стійкість, сьогодні стала не просто науковим поняттям, а важливою практикою виживання і відновлення в умовах глибоких соціальних і особистісних потрясінь. Українське суспільство, що переживає тривалу війну, масштабні гуманітарні кризи, внутрішнє переміщення, втрати й постійне напруження, як ніколи потребує усвідомлення і розвитку механізмів резильєнтності. Особистісні чинники відіграють важливу роль у формуванні цієї якості, визначаючи, яким чином індивід реагує на травму, адаптується до змін та відновлює внутрішню рівновагу.

У сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до труднощів, стресів і травматичних подій, зберігаючи функціональність та здатність до зростання. За класифікацією Американської психологічної асоціації (APA), резильєнтність не означає уникнення страждань, а натомість передбачає внутрішній ресурс, що дозволяє людині впоратися із кризою, не втрачаючи себе. В українському контексті це поняття набуває особливого змісту. Наприклад, масовий досвід вимушених переселенців, учасників бойових дій, родин загиблих воїнів та цивільних жертв бойових дій – це не лише приклади травматизації, але й ілюстрації процесу трансформації болю в силу через розвиток особистісної стійкості.

У XXI столітті феномен психологічної травми набуває дедалі більшої актуальності. Війни, збройні конфлікти, терористичні атаки, пандемії, стихійні лиха, економічна нестабільність, внутрішньо-сімейне насильство, булінг, кібербулінг – усе це створює нові реалії, в яких зростає кількість людей, що зазнають психо-травмуючого досвіду. Водночас наукове розуміння травми значно поглибилось: від вузького клінічного трактування до визнання її багатовимірного, контекстуального і суб'єктивного характеру. У цих умовах особливу увагу привертає вивчення того, як саме травма впливає на особистість людини, які механізми адаптації й трансформації активуються в процесі переживання травматичного досвіду.

Психологічна травма – це досвід, який перевищує здатність особистості до опрацювання та інтеграції подій у межах звичної системи значень. У сучасній психології травму розглядають не лише як наслідок безпосередньої загрози життю чи здоров'ю (як це передбачено в діагнозі посттравматичного стресового розладу за DSM-5), а й як результат тривалого перебування у стані психоемоційного напруження, безсилля або знецінення. Це може стосуватися ситуацій домашнього насильства, систематичного зневажання в дитинстві, переживання

втрати, еміграції, дискримінації, а також різних форм соціального виключення.

Таким чином, сьогодні наукова спільнота все частіше говорить про «культурну травму», «соціальну травму», «історичну травму», «вторинну травматизацію», «втому від співчуття» тощо. В умовах війни, яку переживає Україна після повномасштабного вторгнення в 2022 році, актуальними стали поняття масової колективної травматизації, втрати базового відчуття безпеки, а також необхідності формування національної резильєнтності.

Сучасні дослідження свідчать, що травма не є лише разовим досвідом. Часто вона має пролонгований характер, виявляючись у формі флешбеків, соматичних симптомів, дисоціації, емоційного вигорання, депресії, страху, тривоги, апатії. Важливим є розрізнення «одноразової» (гострої) та «хронічної» (кумулятивної) травми. Якщо перша виникає внаслідок певної події (наприклад, аварії, нападу), то друга формується поступово, як наслідок довготривалого перебування у несприятливих умовах. Наприклад, діти, які зростають у середовищі емоційного нехтування, навіть без явного насильства, можуть мати глибокі психологічні рани, які проявляться у дорослому віці через проблеми з ідентичністю, самооцінкою та довірою до світу. Такі феномени як дитячі травми (Adverse Childhood Experiences – ACEs) сьогодні досліджуються у зв'язку з ризиком розвитку хронічних захворювань, психічних розладів, схильністю до адикцій і соціально деструктивної поведінки.

Сприймання травматичної події є глибоко індивідуалізованим процесом. Те, що для однієї людини є травматичним, для іншої може бути лише стресовим фактором. На це впливають численні чинники: вік, стать, попередній досвід, рівень підтримки з боку соціального оточення, наявність внутрішніх ресурсів, тип темпераменту, особливості системи переконань.

Особистість, яка має стабільну ідентичність, сформовану систему цінностей, навички саморегуляції та позитивний досвід подолання труднощів, зазвичай краще справляється з травматичними подіями. Проте навіть у таких випадках переживання глибокої втрати чи шоку може спричинити тимчасову дезорганізацію. Водночас є приклади, коли люди з ускладненим життєвим фоном проявляють виняткову здатність до адаптації – феномен, що вивчається в контексті посттравматичного зростання.

Травматичний досвід має потужний вплив на когнітивні процеси. Він може спричинити спотворення сприймання реальності, втрату відчуття часу, фрагментацію пам'яті, порушення концентрації уваги. Деякі

дослідники вказують на те, що травма буквально «переписує» структури мозку, зокрема мигдалеподібне тіло, гіпокамп, префронтальну кору, що знижує здатність до логічного мислення, прийняття рішень, емоційної регуляції. Особливо небезпечним є виникнення негативних автоматичних думок, уявлень про себе як про безпорадного, негідного любові, або винного в тому, що сталося. Це створює ґрунт для розвитку тривалих психічних розладів – депресії, генералізованого тривожного розладу, обсесивно-компульсивного розладу, ПТСР.

Після травми людина часто переживає широкий спектр емоцій – від шоку, страху й провини до сорому, гніву, безнадії. Емоційна сфера стає нестабільною: виникають перепади настрою, втрата здатності до радості, емоційне оніміння (афективна дисоціація). У деяких випадках формується «емоційна анальгезія» – нездатність переживати почуття, що є захисною реакцією психіки. Тривале непроживання емоцій призводить до психосоматичних розладів, порушень сну, харчової поведінки, сексуальної функції. Особливо вразливими є діти, які не мають достатнього словникового запасу для опису своїх переживань. Вони часто виражають травму через поведінкові симптоми – агресію, замкненість, регресивні реакції. Одна з найглибших трансформацій після травми пов'язана з образом «Я». Людина може втратити уявлення про себе як про цілісну особистість. Виникає феномен «розбитого Я» – внутрішній конфлікт між тим, ким людина була до травми, і тим, ким вона є після. Це особливо характерно для ветеранів війни, жертв насильства, біженців.

Водночас травма може стати поштовхом до перегляду цінностей, зміни життєвих пріоритетів, розвитку емпатії, духовності. Так зване посттравматичне зростання не заперечує наявності болю, але передбачає внутрішнє перетворення через страждання. Соціальна ізоляція є поширеним наслідком травми. Людина втрачає довіру до інших, уникає контактів, замикається у власному світі. Це може призводити до руйнування міжособистісних зв'язків, відчуття самотності, стигматизації. Особливо це характерно для осіб, які пережили сексуальне насильство, мобінг або еміграцію. У суспільстві, яке не готове говорити про травму відкрито, формується культура мовчання, що лише посилює її вплив. Визнання болю, безпечне середовище для розмови про пережите, доступ до фахової допомоги – ключові передумови для інтеграції травматичного досвіду.

У сучасних реаліях травма стала майже універсальним людським досвідом. Її вплив охоплює всі сфери особистості – когнітивну, емоційну, поведінкову, тілесну, соціальну. Водночас людина не є пасивною жертвою. У процесі подолання травми активуються адаптивні ресурси,

формується новий досвід, здатність до саморефлексії, зростає потреба у взаємодії з іншими. Розуміння природи травми, її механізмів та наслідків є основою не лише для психотерапевтичної роботи, а й для формування культури ментального здоров'я, побудови безпечного й підтримуючого соціального середовища.

З огляду на масштаби травматизації населення, особливо в країнах, що зазнають воєнних дій, як-от Україна, питання ефективної психологічної реабілітації є надзвичайно актуальним. Водночас у фокусі сучасної психотерапевтичної та реабілітаційної практики все частіше опиняється не лише подолання негативних наслідків травми, а й активізація внутрішніх ресурсів особистості. В цьому контексті феномен резильєнтності набуває ключового значення.

Резильєнтність у психолого-педагогічному сенсі трактується як здатність людини адаптуватися, зберігати психологічну стабільність і навіть розвиватися у відповідь на значні життєві труднощі, включаючи травматичні події. Це не лише природна риса, а й динамічний процес, який формується і зміцнюється протягом життя завдяки поєднанню внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх підтримувальних факторів. У випадку психотравми, коли особистість переживає втрату безпеки, контролю, сенсу або зв'язку з соціальним світом, резильєнтність виступає тим психологічним «амортизатором», який пом'якшує вплив стресу, підтримує функціонування особистості й сприяє її відновленню. Відтак розвиток резильєнтності є не лише наслідком вдалої реабілітації, але й однією з її основних цілей. Сьогодення характеризується множинністю криз: війна в Україні, глобальна пандемія COVID-19, соціальна поляризація, економічна нестабільність, масова міграція тощо. Ці обставини створюють ситуації колективного та індивідуального травматичного досвіду, що проникає у всі сфери людського буття – від тілесного до екзистенційного рівня.

В такий період загострюється проблема психологічного виснаження, зниження толерантності до стресу, зростання тривожних та депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), суїцидальних тенденцій. У таких умовах ключовою стає не лише психотерапія в класичному розумінні, а системна підтримка особистісної стійкості та формування здатності до відновлення, тобто розвиток резильєнтності як засобу виживання і гідного життя. На основі численних психолого-педагогічних досліджень доведено, що особистості з високим рівнем резильєнтності рідше демонструють клінічні прояви ПТСР, легше адаптуються до нових умов життя після кризи, активніше відновлюють соціальні зв'язки та життєві орієнтири. Основні механізми, через які резильєнтність сприяє подоланню травми:

1. Когнітивна переоцінка травматичного досвіду. Людина з розвиненою резильєнтністю має здатність усвідомлювати травматичні події як досвід, що може стати поштовхом до особистісного зростання, зміцнення ідентичності, переосмислення життєвих цінностей.

2. Емоційна регуляція. Резильєнтна особистість демонструє кращу здатність управляти негативними емоціями, зменшувати інтенсивність переживань, запобігати емоційному вигоранню.

3. Агентність і суб'єктність. Усвідомлення особистої відповідальності за власне відновлення сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, активному пошуку підтримки, включенню в реабілітаційні програми.

4. Опора на соціальні зв'язки. Резильєнтність підтримується через позитивну взаємодію з родиною, спільнотою, професійним оточенням. Соціальна підтримка посилює суб'єктивне відчуття безпеки і прийняття.

5. Інтеграція травматичного досвіду у життєву історію. Замість витіснення чи уникання, резильєнтна особистість здатна включити травму до наративу свого життя як виклик, який вона змогла подолати.

Психологічна реабілітація сьогодні вже не обмежується терапією симптомів. Вона набуває рис розвитку цілісної особистості, здатної не лише функціонувати, а й жити повноцінно. В цьому контексті резильєнтність є як метою, так і засобом реабілітації. Сучасні підходи до реабілітації базуються на принципах позитивної психології, що підкреслює важливість розвитку сильних сторін особистості, підтримки життєстійкості, формування відчуття сенсу, належності, надії. У практичному вимірі це реалізується через:

- індивідуальні психотерапевтичні втручання, з орієнтацією на розвиток навичок саморегуляції, самодопомоги;
- групові тренінги резильєнтності, що сприяють соціальному навчанню, підтримці та обміну досвідом;
- освітні та інформативні програми, які формують психологічну грамотність населення, нормалізують переживання, стимулюють звернення по допомогу;
- психосоціальні інтервенції у громадах, які створюють безпечні простори для відновлення, знижують стигму травматичного досвіду;
- інтеграцію культурних, духовних і екзистенційних практик, що допомагають відновити сенс, віру в життя, здатність будувати майбутнє.

Зростає кількість досліджень, які демонструють ефективність резильєнтнісно орієнтованих підходів. Зокрема, в умовах війни в Україні проводяться програми з розвитку резильєнтності серед ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, дітей з постраждалих

регіонів. Попередні результати свідчать про значне зниження симптомів тривоги, депресії, зростання суб'єктивного відчуття сили, контролю та надії. Міжнародна практика також підтверджує, що інтеграція елементів розвитку резильєнтності в гуманітарні, освітні, медичні й соціальні програми дозволяє досягати кращих результатів у психічному здоров'ї населення після криз.

Наукові дослідження свідчать, що резильєнтність формується в динамічній взаємодії між індивідуальними рисами, соціальним оточенням та контекстом. Особистісні чинники відіграють фундаментальну роль у цій системі, адже саме вони визначають первинну реакцію на стрес, готовність до змін та механізми відновлення.

До основних особистісних чинників належать:

1. Самоусвідомлення та рефлексивність. Людина, яка здатна аналізувати власні емоції, думки й поведінку, має значно більші шанси розпізнати внутрішню кризу та вчасно знайти способи адаптації. У цьому сенсі досвід українських ветеранів війни, які проходили психологічну реабілітацію в програмах типу «Коло підтримки» (за підтримки Міністерства у справах ветеранів), свідчить про значення навичок рефлексії. Наприклад, багато учасників таких програм ззаначали, що навчання усвідомленому мисленню допомогло їм знизити рівень тривоги й уникнути ПТСР.

2. Віра в себе (самоефективність). Альберт Бандура описував це як переконання особи в тому, що вона здатна впливати на події у своєму житті. В українських умовах це яскраво видно в історіях волонтерів або переселенців, які, попри втрату дому, змогли організувати нове життя, започаткувати бізнес або долучитися до соціальних ініціатив.

Оптимізм і позитивне мислення. Не наївний оптимізм, а здатність бачити сенс у складнощах, зберігати віру в майбутнє. Цей чинник часто пов'язаний з посттравматичним зростанням – феноменом, коли людина не просто адаптується після травми, а й стає сильнішою. Психологічні служби, які працюють із родинами загиблих військовослужбовців, зазначають, що саме ті, хто має схильність до позитивного переосмислення ситуацій, здатні трансформувати втрату в мотивацію до соціальної діяльності.

3. Гнучкість мислення. Люди з високим рівнем когнітивної гнучкості краще адаптуються до змін, шукають нові шляхи вирішення проблем, легше переживають втрату стабільності. Наприклад, внутрішньо переміщені особи, які швидко освоїли нові професії або відкрили себе у волонтерській діяльності, часто мають саме цю якість.

4. Регуляція емоцій. Уміння справлятися з емоційними реакціями – страхом, гнівом, соромом, провиною – є важливим для уникнення

глибокої дезадаптації після травми. У цьому аспекті велике значення має психологічна освіта та культура турботи про психічне здоров'я. Наприклад, кампанії «Ти як?» та «Разом – ми сила» за підтримки МОЗ та міжнародних партнерів сприяли зниженню стигми щодо звернення по психологічну допомогу й посилили суспільну резильєнтність.

5. Духовні переконання та цінності. Для багатьох українців релігія, патріотизм або гуманістичні переконання стають джерелом внутрішньої опори у критичні моменти. Релігійні громади, капелани на фронті, центри духовної підтримки для переселенців не лише задовольняють потребу в спілкуванні, а й формують моральну силу та віру в цінність власного життя.

Особистісні чинники не діють у вакуумі, вони завжди взаємодіють із соціальними, культурними та інституційними умовами. Зокрема, підтримка з боку родини, доступ до психотерапії, сприятливе соціальне середовище можуть підсилювати внутрішні ресурси або ж, навпаки, пригнічувати їх. Досвід посттравматичного відновлення українських військовослужбовців свідчить: навіть високий рівень внутрішньої стійкості потребує соціального підкріплення.

В умовах глибоких суспільних трансформацій і масового досвіду травми, формування резильєнтності стає не лише індивідуальним завданням, а й соціальною необхідністю. Особистісні чинники, такі як рефлексивність, емоційна регуляція, гнучкість, оптимізм, віра в себе є визначальними у процесі адаптації та відновлення. Їх активізація потребує не лише внутрішньої роботи особистості, а й підтримки через системні дії держави, громади, професійної психологічної допомоги.

Український досвід показує: навіть у найтемніші часи особистісна сила може бути джерелом світла не лише для себе, а й для інших. Завдання психологів, педагогів, соціальних працівників – створити умови, у яких ця сила розкриватиметься системно й стійко. У контексті сучасних глобальних і локальних викликів, розвиток резильєнтності виступає ключовою умовою ефективної психологічної реабілітації. Це не лише відповідь на травму, а стратегія довгострокового психічного здоров'я. Резильєнтність дозволяє трансформувати деструктивний досвід у джерело особистісного зростання, сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки, підтримує ідею суб'єктності навіть у найтяжчих умовах. Тому інтеграція підходів до розвитку резильєнт-ності має стати невід'ємною складовою психологічної допомоги, освітніх практик і соціальних політик у посттравматичному суспільстві.

3. Резильєнтність у практиці психолого-педагогічної реабілітації: інструменти підтримки і розвитку

У сучасному світі, в якому невизначеність, кризи та травматичні події стали частиною повсякденного життя, феномен резильєнтності набуває особливого значення. Особливо це стосується сфери психолого-педагогічної реабілітації, у якій питання подолання травми, відновлення внутрішніх ресурсів та повернення до повноцінного функціонування є ключовими. Резильєнтність – не просто здатність пережити труднощі, а глибоко людська, внутрішня сила, що дозволяє зростати через випробування.

Психолого-педагогічна реабілітація – це процес відновлення психоемоційної рівноваги, здатності до адаптації, саморегуляції та взаємодії з соціальним оточенням після пережитих складних, часто травматичних ситуацій. У центрі цього процесу – людина, її біль, її історія та її потенціал до зцілення. У таких обставинах резильєнтність постає як не лише результат, а й активний ресурс – те, що можна плекати, підтримувати та розвивати.

Інструменти розвитку резильєнтності у психологічній реабілітації формуються навколо ключових компонентів: емоційної грамотності, усвідомленості, підтримуючих зв'язків, самоідентичності, наративу життя та ціннісного бачення майбутнього. Першим кроком до відновлення часто стає здатність людини усвідомити власний стан, назвати емоції, прийняти їх. Тому розвиток емоційної грамотності – це основа для подальшої роботи з травмою.

Психотерапевтичні підходи, орієнтовані на підвищення рівня резильєнтності, включають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), методи наративної терапії, тілесно-орієнтовані практики, а також практики майндфулнесу. У КПТ працюють із негативними переконаннями, викликаними травмою, формують нові стратегії мислення та поведінки, які сприяють адаптації. У наративній терапії важливо допомогти людині переосмислити свою історію, знайти в ній не лише страждання, а й досвід сили, витривалості, мудрості. Це дозволяє змінити внутрішній наратив із «я жертва» на «я той, хто вижив і росте». Тілесно-орієнтовані підходи особливо ефективні у роботі з наслідками травми, оскільки тіло часто зберігає пам'ять про подію навіть тоді, коли розум її витісняє. Робота з диханням, розслабленням м'язів, відновленням відчуття безпеки в тілі є невід'ємною частиною підтримки резильєнтності. Через тіло людина отримує сигнал: «я в безпеці», що є початком внутрішньої трансформації.

Окрему роль у зміцненні резильєнтності відіграє соціальна підтримка. Людина потребує іншої людини – не як порадника, а як

свідка її болю, як того, хто може бути поруч, не відвертаючись. Психолог, волонтер, член родини чи навіть незнайомий, але уважний слухач – кожен із них може стати «точкою опори» для людини в стані уразливості. Відчуття приналежності, прийняття і розуміння відкриває шлях до довіри – а вона є основою психічного зцілення.

У реабілітаційній практиці важливо плекати відчуття суб'єктності – здатності людини впливати на своє життя, робити вибори, нести відповідальність. Навіть найменші кроки у напрямку самостійності – рішення піти на зустріч, зробити дзвінок, написати листа – вже є проявами відновлення внутрішньої сили. Важливо підтримувати в людині ідею, що вона має значення, що її досвід – не даремний, а її життя – цінне.

Одним з унікальних підходів у формуванні резильєнтності є арттерапія, зокрема використання образотворчого мистецтва, музики, руху, письма. Через творчість людина може безпечно прожити емоції, виразити біль, злість, тугу, водночас відкриваючи внутрішні ресурси надії, віри та краси. Артпрактики дають змогу говорити без слів, будувати нові сенси та відновлювати внутрішню цілісність. У контексті психологічної реабілітації резильєнтність виступає як ресурс, який можна розвивати та зміцнювати для ефективного подолання травматичних переживань.

Сучасна практика психологічної реабілітації пропонує низку інструментів для підтримки та розвитку резильєнтності:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): допомагає ідентифікувати та змінити негативні мисленнєві шаблони, що заважають адаптації.
- Наративна терапія: сприяє переосмисленню особистої історії, знаходженню нових сенсів у пережитому досвіді.
- Тілесно-орієнтовані практики: фокусуються на відновленні зв'язку між тілом і психікою, зменшенні фізичних проявів стресу.
- Майндфулнес та медитації: розвивають усвідомленість, допомагають зосередитися на теперішньому моменті, знижують рівень тривоги.
- Арттерапія: через творчість дозволяє виразити емоції, які важко передати словами, сприяє внутрішньому зціленню.

Соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні резильєнтності. Підтримка з боку родини, друзів, спільнот допомагає людині відчути себе не самотньою у своїх переживаннях, надає сили для подолання труднощів. Підвищення обізнаності про резильєнтність та розвиток відповідних навичок є важливими аспектами психологічної реабілітації. Вебквести, тренінги та семінари для педагогів, студентів та

інших категорій населення сприяють формуванню стійкості до стресу, навчають ефективним стратегіям подолання труднощів. В умовах війни особливо важливою є підтримка ментального здоров'я населення. Програми психолого-педагогічної допомоги, спрямовані на розвиток резильєнтності, допомагають людям адаптуватися до нових реалій, зберегти внутрішню рівновагу та знайти сили для подальшого життя. Резильєнтність є основним чинником у процесі психолого-педагогічної реабілітації. Розвиток цієї якості сприяє ефективному подоланню травматичних переживань, адаптації до нових умов та збереженню ментального здоров'я. Інтеграція різноманітних інструментів підтримки та розвитку резильєнтності в практику психолого-педагогічної допомоги є необхідною умовою для забезпечення благополуччя населення в умовах сучасних викликів. З огляду на вищезазначене, важливо продовжувати впроваджувати та розвивати програми, спрямовані на зміцнення резильєнтності, забезпечуючи доступ до них для всіх верств населення. Це сприятиме формуванню стійкого, адаптивного та психологічно здорового суспільства.

Арттерапія – це метод психологічної допомоги, заснований на творчому самовираженні через мистецтво: малювання, ліплення, музику, театр, поезію, танець, фото, колаж тощо. Основна її мета – не створення естетичного продукту, а розкриття внутрішнього стану, емоцій, досвіду, який іноді важко або неможливо висловити словами.

Психологічний ефект арттерапії полягає в:

- зниженні напруги та тривоги;
- активізації внутрішніх ресурсів;
- безпечному відреагуванні емоцій;
- інтеграції травматичного досвіду;
- розвитку самоусвідомлення та саморегуляції;
- відновленні почуття контролю.

Терапія через малювання. Одна з найпоширеніших форм арттерапії. Вона включає: Спонтанне малювання (вільна імпровізація, коли клієнт зображує все, що відчуває); Малюнок на тему (наприклад, «Моє безпечне місце», «Мій біль», «Я після травми»); Мандалотерапія – розмальовування мандал для стабілізації психоемоційного стану; Арт-щоденник – візуальне ведення особистих переживань та змін.

Колажування. Колаж – це збирання зображень, слів, текстур, вирізок у нову композицію. Працює з темами ідентичності, майбутнього, втрат, ресурсів. Підходить для людей, які не впевнені у своїх творчих здібностях – не потребує малювання.

Ліплення з глини, пластиліну, солоного тіста. Формує зв'язок з тілом, реальністю, «заземлює». Дає змогу через руки опрацювати гнів,

страх, розгубленість. Особливо корисна для дітей та осіб після тілесних травм або шокових станів.

Бібліотерапія та поетична терапія. Читання й обговорення літературних творів, які резонують із внутрішнім станом. Написання власних текстів: листів, казок, віршів – як спосіб переосмислити власну історію.

Музикотерапія. Прослуховування та створення музики. Робота з ритмами, звуками, голосом – допомагає емоційному вивільненню. Має великий ефект у роботі з тривожністю, порушеннями сну.

Танцювально-рухова терапія. Фокус на відновленні контакту з тілом, зниженні напруги, звільненні блоків. Розвиває тілесну усвідомленість, що є критично важливою після травми.

Арттерапія не лише зцілює, а й підсилює адаптаційні можливості, вчить людину краще розуміти себе, віднаходити нові смисли, формувати бачення майбутнього. У реаліях сучасної України, коли мільйони людей живуть із травматичним досвідом, арттерапевтичні практики – це не лише підтримка, а й можливість перетворити біль на життєву мудрість і нову надію.

Ще одним важливим інструментом є робота з цінностями та смислами. Резильєнтність живиться внутрішнім сенсом – для чого я маю жити далі, кого я люблю, що важливо для мене, навіть попри втрату. Часто такі запитання звучать у тиші кабінету психолога після тривалого мовчання. І коли народжується відповідь – не обов'язково логічна, але жива – це вже знак внутрішнього руху. Сенс, навіть крихкий, стає якорем, що утримує людину в житті. Практика ведення щоденника, робота з метафорами, візуалізаціями майбутнього також є інструментами, які дозволяють людині краще зрозуміти себе, сформулювати бажання, наміри, мрії. Вони стимулюють креативність, активують нейропсихологічні процеси регенерації та сприяють формуванню нових нейронних зв'язків – основи психічної гнучкості.

Розвиток резильєнтності – це не шлях до безболісного життя. Це шлях до здатності залишатися людиною у найтемніші часи. Це про людяність, про прийняття вразливості як частини сили, про розуміння, що в глибині болю часто прихована глибина любові. Психологічна реабілітація, яка вплітає у свою тканину ідеї резильєнтності, стає не просто методом підтримки, а місцем зустрічі – із собою, зі світом, з надією.

У контексті сучасних викликів – війни, втрат, вимушеного переселення, економічної нестабільності важливо, щоб інституції, які займаються реабілітацією, ставили розвиток резильєнтності в центр своєї роботи. Це означає не лише працювати з травмою, а й

підтримувати надію. Давати людині не лише методи, а й відчуття, що вона не одна, що життя має сенс. І що вона здатна пройти свій шлях не як пасивна жертва, а як активний носій гідності, внутрішньої сили і глибокої людяності.

ВИСНОВКИ

Отже, реаліях сучасного світу, позначених глибокими соціальними, гуманітарними, військовими та екзистенційними потрясіннями, травма перестає бути виключно клінічною категорією. Вона набуває статусу масового психосоціального феномену, що трансформує структуру особистості, змінює спосіб сприйняття себе та світу, підважує базові уявлення про безпеку, контроль, стабільність. Травма – це не лише біль, що зруйнував цілісність, а й потенціал до переродження, переосмислення і глибинної зміни внутрішнього світу. Серед усіх психологічних механізмів, що дозволяють особистості не лише вижити, а й зростати через кризу, провідне місце посідає резильєнтність – здатність адаптуватися, зберігати функціональність, а в окремих випадках – навіть посилювати життєві ресурси після впливу стресу або травматичних подій. Резильєнтність не є чимось вродженим чи стабільним – це динамічний, багатовимірний процес, у якому поєднуються когнітивні, емоційні, соціальні та особистісні компоненти. Вона формується в контексті підтримки, змістовного саморефлексивного досвіду, у процесі реабілітації, під час якої людина здобуває нові сенси, стратегії та способи внутрішнього вирівнювання.

У контексті психолого-педагогічної реабілітації, розвиток резильєнтності виступає не тільки як ціль, але і як засіб – це ресурс, що полегшує інтеграцію травматичного досвіду в особистісну історію. Резильєнтна людина не заперечує біль, а навпаки – визнає його, усвідомлює, «перепаковує» у власній свідомості, вчиться жити далі з досвідом, який уже не знецінює її, а наповнює новим змістом.

Одним з ключових напрямів у роботі з травмою є впровадження арттерапевтичних практик, що поєднують креативність, свободу самовираження та глибоку символічну мову несвідомого. Арттерапія не потребує слів, не вимагає пояснень, вона дозволяє людині висловити те, що словами не може бути названо. У цьому сенсі вона виступає не лише засобом психологічного розвантаження, а й способом реконструкції ідентичності, відновлення контакту зі своїм внутрішнім «Я» та з навколишнім світом. Саме через творчий акт часто вперше з’являється простір для надії, довіри, гнучкості – основ резильєнтності.

Таким чином, комплексне розуміння травми, поєднане з розвитком резильєнтності та залученням арттерапевтичних методів у практику

психологічної реабілітації, створює умови для трансформаційного зцілення. Це дає змогу перейти від стану «виживання» до стану «життя», від фіксації на втраті – до відкриття нових сенсів. Саме в цьому глибинна мета гуманної, сучасної психологічної допомоги, що спирається не лише на знання, а й на повагу до людського болю, до процесу зцілення та до здатності кожної людини вистояти, якщо поруч буде підтримка, простір і довіра.

З огляду на виклики, з якими сьогодні зустрічається українське суспільство, ці підходи мають не лише професійне, а й соціальне значення. Вони сприяють формуванню культури стійкості, культури співчуття і психологічної грамотності, що є основою для відновлення людського та національного потенціалу.

АНОТАЦІЯ

У розділі монографії досліджено феномен резильєнтності як основний ресурс подолання психологічної травми в умовах сучасних викликів, зокрема у контексті війни, соціальних криз та масової втрати. Проаналізовано теоретико-методологічні засади вивчення резильєнтності, її динамічну природу та роль в адаптаційних процесах особистості. Розкрито особистісні чинники, що сприяють формуванню та активізації резильєнтності, серед яких провідну роль відіграють ціннісні орієнтації, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та підтримувальні міжособистісні зв'язки. Окреслено сучасні практики психолого-педагогічної реабілітації з акцентом на використання арттерапевтичних інструментів, які сприяють символічному усвідомленню травматичного досвіду та відновленню внутрішнього балансу. Наголошено на важливості інтеграції резильєнтності у соціальні та освітні системи як запоруки стійкості українського суспільства в умовах тривалого стресу. Узагальнено напрями подальших досліджень і можливості практичного застосування отриманих результатів у сфері психолого-педагогічної допомоги та посттравматичної підтримки.

Література

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2020. №5 (58). С. 5-13.

2. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. *Укрінформ*. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html

3. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ. ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 2022. С. 227–229.

4. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку : *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія.* Випуск 64. С. 62-77.

5. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 20. С. 17-27.

6. Дметерко Н.В., Шайда О.Г. Глибинне пізнання особистісної проблеми як умова самоорганізації рефлексивного мислення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія».* 2021. Вип. 4. С. 93–96. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/61.

7. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін. 2020. С. 4-6.

8. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка 2020. Том. V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 20. С. 68–81.

9. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. С. 56–67.

10. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця. ФОП Рогальська І. О. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

11. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки* : довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.

12. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу. Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко. Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ. НаУКМА, 2017. 174 с.

13. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти [Електронний ресурс] // Herald of Kiev Institute of Business and Technology 39(1):28-33 DOI:10.37203/kibit.2019. 39.06. 2019. Режим доступу до ресурсу: https:// www.researchgate.net/ publication/341828232_Rol_duhovnih_cinnostej_ta_zittestijkosti_ osobistosti_v_umovah_neperervnoi_osviti.

14. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/

15. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К. Марич. 2009. 105 с.

16. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. 2022. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.* С. 83–89. https://doi.org/ 10.28925/2311-2409.2022.3813.

17. Assonov, Dmytro & Khaustova, O. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 4.e0404219.10.26766/ pmgp.v4i3-4.219. https://www.researchgate.net/ publication/342345057_ Rozvitok_koncepcii_reziliensu_v_naukovij_literaturi_protagom_ostannih_ rokiv.

18. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.

Information about the author:
Shevchenko Volodymyr Mykolaiovych,
Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher,
Professor at the M. D. Yarmachenko Department
of Surdopedagogy and Surdopsychology
Drahomanov Ukrainian State University
9 Pyrohova str., Kyiv, 01601, Ukraine