

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: СУЧАСНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

### METHODOLOGICAL BASES OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH ON RESILIENCE: THE CURRENT UKRAINIAN CONTEXT

У статті здійснено теоретичний та методологічний аналіз проблеми психологічного дослідження резильєнтності в сучасному українському контексті. Обґрунтовано актуальність вивчення резильєнтності як інтегративного феномену, що забезпечує адаптацію особистості до умов хронічного стресу, соціальної нестабільності та воєнних викликів. Наголошено, що в умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження психологічного здоров'я, підтримання функціональної спроможності та відновлення особистісних ресурсів набуває не лише наукового, а й суспільного значення. У роботі проаналізовано еволюцію наукових підходів до розуміння резильєнтності від її трактування як відносно стабільної особистісної риси до розгляду як динамічного процесу позитивної адаптації у взаємодії з несприятливими обставинами. Визначено методологічний потенціал особистісного, ресурсного, процесуального, екологічного та системного підходів до дослідження резильєнтності. Показано, що адекватне вивчення цього феномену потребує інтеграції різних рівнів аналізу (індивідуального, міжособистісного та соціального) з урахуванням соціокультурної специфіки українського суспільства.

Окрему увагу приділено проблемам психодіагностики резильєнтності. Здійснено узагальнення сучасних зарубіжних і вітчизняних методик її вимірювання, окреслено особливості їх адаптації та валідації в українському середовищі. Підкреслено необхідність розроблення стандартизованих інструментів, чутливих до соціального часового контексту, а також потребу у створенні спеціальних унормованих методик дослідження різних соціально-демографічних груп. Обґрунтовано доцільність використання змішаних дослідницьких стратегій та лонгітюдних дизайнів для вивчення динаміки резильєнтності.

Зроблено висновок, що формування цілісної методологічної парадигми дослідження резильєнтності є важливою передумовою розвитку вітчизняної психологічної науки та практики. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням психодіагностичного інструментарію та емпіричним вивченням чинників розвитку резильєнтності в різних групах населення в умовах тривалих соціальних трансформацій.

**Ключові слова:** методологія, психологічне дослідження, методика, адаптація методики, резильєнтність, соціальний контекст.

The article provides a theoretical and methodological analysis of the problem of psychological research on resilience in the modern Ukrainian context. It substantiates the relevance of studying resilience as an integrative phenomenon that ensures the adaptation of the individual to conditions of chronic stress, social instability, and military challenges. It is emphasised that in the context of full-scale war in Ukraine, the problem of preserving psychological health, maintaining functional capacity and restoring personal resources is of not only scientific but also social importance.

The paper analyses the evolution of scientific approaches to understanding resilience from its interpretation as a relatively stable personality trait to its consideration as a dynamic process of positive adaptation in interaction with adverse circumstances. The methodological potential of personal, resource, procedural, environmental, and systemic approaches to the study of resilience is determined. It is shown that an adequate study of this phenomenon requires the integration of different levels of analysis (individual, interpersonal, and social), taking into account the sociocultural specificity of Ukrainian society.

Particular attention is paid to the problems of psychodiagnostics of resilience. A generalization of modern foreign and domestic methods of its measurement has been carried out, and the features of their adaptation and validation in the Ukrainian-speaking environment have been outlined. The need to develop standardised tools that are sensitive to the social and temporal context is emphasised, as is the need to create specialised standardised methods for studying different socio-demographic groups. The feasibility of using mixed research strategies and longitudinal designs to study the dynamics of resilience is justified.

It was concluded that the formation of a comprehensive methodological paradigm for studying resilience is an important prerequisite for the development of domestic psychological science and practice. Prospects for further research are related to the improvement of psychodiagnostic tools and the empirical study of factors influencing the development of resilience in different population groups in conditions of prolonged social transformation.

**Key words:** methodology, psychological research, techniques, method adaptation, resilience, social context.

УДК 159.923.072:944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.82.2.3>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



**Ушакова І.М.**

к.психол.н., доцент,  
доцентка кафедри психології і соціології  
Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця  
ORCID ID: 0000-0002-5758-2799

Повномасштабна військова агресія проти України, тривала соціально-економічна нестабільність, вимушена міграція, втрата близьких, руйнування звичних соціальних структур і життєвих перспектив зумовили безпрецедентне зростання психоемоційного навантаження на населення. У цих умовах особливої наукової та практичної значущості набуває феномен резильєнтності як здатності

особистості, груп і спільнот зберігати психологічну цілісність, відновлювати функціонування та розвиватися попри екстремальні стресові впливи. Тому проблема методологічного забезпечення її психологічного дослідження в сучасному українському контексті постає як стратегічно важлива для розвитку національної психологічної науки, практики та системи психосоціальної підтримки.

У світовій психології концепт резильєнтності пройшов еволюцію від розуміння як індивідуальної риси до багатовимірної динамічної системи, що інтегрує особистісні, міжособистісні, соціокультурні та екологічні ресурси. Дослідження, започатковані в межах розвитку дитячої психології (зокрема, у працях Н. Гармезі), згодом були розширені в руслі позитивної психології та травматології (праці А. С. Мастен, Дж. Бонанно). Сучасні підходи розглядають резильєнтність як процес, що розгортається у взаємодії особистості з контекстом, а не як статичну характеристику. Водночас, перенесення теоретичних моделей без урахування специфіки соціокультурного середовища створює ризик методологічної редукції та концептуальної невідповідності.

Український контекст характеризується поєднанням воєнної травматизації, тривалого хронічного стресу, зміни соціальних ролей, а також активізації громадянської єдності й волонтерського руху. У цьому сенсі резильєнтність набуває не лише індивідуального, а й колективного виміру, що потребує інтеграції особистісно-орієнтованих, системних і культурно-чутливих методологічних підходів. Недостатня концептуальна узгодженість між різними рівнями аналізу (індивідуальним, міжособистісним, суспільним), фрагментарність емпіричних досліджень, а також обмежена кількість валідизованих україномовних психодіагностичних інструментів актуалізують необхідність методологічного осмислення проблеми.

Особливої уваги, як ми вважаємо, потребує питання операціоналізації резильєнтності. У сучасних дослідженнях вона вимірюється через різні індикатори: адаптивні копінг-стратегії, рівень психологічного благополуччя, посттравматичне зростання, суб'єктивне відчуття контролю, соціальну підтримку тощо. Таке розмаїття підходів, з одного боку, відображає багатовимірність феномену, а з іншого ускладнює порівнюваність результатів і створює ризик підміни понять. Методологічно некоректним є ототожнення резильєнтності з відсутністю симптомів травми або з високими показниками благополуччя. Тут радше йдеться про специфічну конфігурацію ресурсів і механізмів адаптації, що забезпечують функціонування в умовах стресу.

У сучасній українській психології дослідження резильєнтності повинно спиратися на принципи системності, контекстуальності, культурної валідності та етичної чутливості. Системність передбачає врахування багаторівневої детермінації психічної стійкості; контекстуальність – аналіз впливу воєнного досвіду, вимушеного переселення, втрати соціального капіталу; культурна валідність – адаптацію та перевірку психодіагностичних інструментів з урахуванням мовних, ціннісних і смислових особливостей; етична чутливість – мінімізацію ретравматизації респондентів та забезпечення безпечного дослідницького середовища.

Крім того, актуальним є поєднання кількісних і якісних стратегій дослідження. Кількісні методи дозволяють виявити рівень розвитку феномену та структурні зв'язки між показниками резильєнтності та іншими психологічними змінними, тоді як якісні підходи (наприклад, нарративний аналіз, феноменологічні інтерв'ю) розкривають суб'єктивний смисл переживання стійкості в умовах війни. Така методологічна інтеграція відповідає сучасним тенденціям розвитку психологічної науки та забезпечує глибше розуміння механізмів адаптації.

Отже, актуальність дослідження методологічних основ психологічного вивчення резильєнтності в сучасному українському контексті зумовлена масштабністю та тривалістю травматичних подій, що впливають на психічне здоров'я населення; потребою в науково обґрунтованих моделях оцінювання та розвитку психологічної пружності; необхідністю адаптації й валідизації психодіагностичних інструментів; запитом практики на ефективні програми психосоціальної підтримки, засновані на емпіричних даних.

Методологічна рефлексія у цій сфері є передумовою формування цілісної дослідницької парадигми, здатної адекватно відобразити специфіку українського досвіду та сприяти підвищенню психологічної безпеки особистості та суспільства.

Психологічна резильєнтність традиційно розглядається як здатність індивіда ефективно адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню цілісність та здійснювати позитивну реакцію на стресові події. Незважаючи на багаторічний розвиток концепту, у сучасних наукових джерелах поняття залишається багатозначним та невизначеним, що ускладнює універсальну операціоналізацію в емпіричних дослідженнях [1].

Українські дослідники (О. Кокун, Г. Лазос, І. Мельничук, О. Чиханцова та ін.) також підкреслюють мультидисциплінарну складність цього феномена, наголошуючи на когнітивних, афективних і поведінкових компонентах резильєнтності, а також на інтеграції біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників [1; 7; 8; 11].

В англійській літературі останніх років спостерігається значне розмаїття підходів до визначення резильєнтності: як ознаки особистості, як результату адаптації, або як процесу, що розгортається в часі. Огляд довготривалих досліджень резильєнтності (Д. Волке, Ю. Джоу, Ю. Ліу, Р. Івс, М. Мендонча, С. Твілхаар) показав, що багато робіт не мають явної дефініції феномена, а частина з них розглядає його як рису чи результат, а інші – як динамічний процес [14].

У вітчизняних джерелах виокремлено кілька ключових теоретичних підходів до резильєнтності: модель еґо-психології, модель характерних особистісних рис та контекстуальна модель, які акцентують увагу на різних рівнях психічної адаптації (І. Мельничук) [8].

Інший важливий внесок, описаний В. Павловою-Кравчук – розмежування резильєнтності

та стресостійкості як окремих, але пов'язаних конструктів. У практичній психології військовослужбовців резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивного пристосування після травматичного досвіду, на відміну від стресостійкості, що означає стабільність функціонування під тиском життєвих обставин [9].

В освітніх та організаційних контекстах методологічні підходи розширюють дослідження резильєнтності на групові та системні рівні. Наприклад, дослідження Р. Каламаж та Є. Тимошук резильєнсу освітніх організацій вказує на трансформацію резильєнтності від індивідуальної риси до характеристики системи, що взаємодіє з контекстом і зовнішніми стресорами [2].

Методологічне забезпечення досліджень резильєнтності значною мірою визначається вибором інструментів вимірювання. Одним із найґрунтовніших аналізів психодіагностичного інструментарію з вивчення резильєнтності в українському науковому просторі є дослідження Г. Лазос. Авторка підкреслює, що зі становленням і концептуальним уточненням феномена резильєнтності відбулося активне розроблення спеціалізованих методик для її емпіричного вимірювання. На сучасному етапі дослідники оперують широким спектром діагностичних засобів, спрямованих на оцінювання структурних компонентів, рівнів і детермінант резильєнтності.

Зазначені інструменти диференціюються за віковим критерієм (окремо розробляються опитувальники для дітей, підлітків, дорослих і осіб похилого віку). Крім того, існують методики, адаптовані до специфіки певних соціально-професійних або вразливих груп, зокрема студентів, військовослужбовців, осіб, які пережили надзвичайні ситуації чи стихійні лиха, медичних працівників та інших категорій населення [7].

У практичних дослідженнях в Україні широко використовуються шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) в адаптації Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедик, М. Станіславчук. Методика спрямована на оцінювання здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових і травматичних подій. Опитувальник представлений у повній (25 пунктів) та скороченій (10 пунктів) версіях і охоплює такі компоненти, як наполегливість, контроль, толерантність до негативного афекту, духовність та здатність до відновлення після труднощів. Методика демонструє належні показники внутрішньої узгодженості, тест-ретестової надійності та конструктивної валідності. Українська адаптація передбачала лінгвістичну адаптацію, перевірку факторної структури та психометричних характеристик інструменту на вітчизняній вибірці. Отримані результати підтвердили її придатність для використання в дослідженнях резильєнтності в українському соціокультурному контексті, зокрема в умовах підвищеного стресу та травматизації населення [4].

Нещодавно в арсеналі українських дослідників з'явилась нова методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)», яка є адаптацією шкали PRIFOR (Ф.-В. Ху, Ч.-Х. Лін, Ф.-Р. Юе, Ч.-Ю. Ло), здійснена Л. Колесніченко та О. Береженною. Опитувальник містить 14 тверджень, що відображають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти стійкості до стресу, зокрема здатність до саморегуляції, оптимістичну інтерпретацію подій, ефективне подолання труднощів і мобілізацію внутрішніх ресурсів. Під час української адаптації була здійснена процедура перекладу, експертної оцінки змістової валідності та перевірки психометричних показників (внутрішньої узгодженості й факторної структури), що засвідчило придатність методики для застосування у вітчизняних вибірках дорослого населення [5].

Аналіз сучасного стану діагностики феномену, який ми вивчаємо показав, що в українських реаліях, в основному, існують адаптовані або створені методики, які досліджують не саму резильєнтність, а психічні явища, які дотично пов'язані з нею, наприклад, життєстійкість, ресурсність, стресостійкість тощо. Так, опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова) є валідизованим та стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на оцінку здатності особистості до відновлення та адаптації в умовах стресу [10]; опитувальник професійної життєстійкості, розроблений О. Кокуном призначений для вивчення рівня життєстійкості людини в професійній діяльності, особливо в умовах високої психологічної напруги, стресу чи ризику емоційного вигорання [3].

В зарубіжних дослідженнях широко використовуються також методика «Оцінка психологічного капіталу» (Psychological Capital Questionnaire, PCQ), розроблений Ф. Лутансом, Б. Аволіо та Дж. Авеєм для вимірювання позитивного психологічного стану особистості, відомого як психологічний капітал (PsyCap); шкала резильєнтності для дорослих (Resilience Scale for Adults – RSA), (О. Фріборг, Н. Вестхаген), спрямована на оцінку ресурсів резильєнтності у дорослих; опитувальник резильєнтності (The Resilience Questionnaire – RQ), розроблений Б. Смітом та ін., який є зручним інструментом для швидкої оцінки резильєнтності у різних контекстах; опитувальник резильєнтності Джудіт Джонсон (Resilience Appraisals Scale, RAS), розроблений для вимірювання рівня особистісної резильєнтності, тобто здатності людини долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях та ін. Зазначені методики наразі не пройшли повноцінної психометричної адаптації в україномовному соціокультурному просторі, що зумовлює потребу в їх стандартизації та валідизації й окреслює перспективний напрям розвитку вітчизняної психодіагностичної практики [12; 13].

Міжнародні методологічні огляди показують, що жодна існуюча шкала не є «золотим стандар-

том»: багато інструментів мають неповні психометричні характеристики, а концептуальна чіткість часто залишається недостатньою. Окремі психологи розглядають потребу в нових підходах до вимірювання, які б краще відображали не лише індивідуальні, а й соціальні та екологічні ресурси резильєнтності.

Сучасні українські публікації (наприклад, О. Креденцер, Д. Сергієнко) демонструють зростання інтересу до резильєнтності як на індивідуальному, так і на макрорівнях. У дослідженнях психічної адаптації різних груп (волонтери, військовослужбовці, педагоги, соціальні працівники тощо) застосовуються адаптовані версії міжнародних шкал, беруться до уваги соціокультурні чинники воєнного часу та специфіка українського суспільства [6].

Отже, проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного дослідження резильєнтності у сучасному українському контексті дає підстави стверджувати, що резильєнтність доцільно розглядати як багатовимірний і динамічний феномен, що формується у взаємодії індивідуальних ресурсів особистості та соціокультурного середовища. Сучасні наукові підходи переконливо засвідчують перехід від трактування резильєнтності як стабільної риси до її розуміння як процесу адаптації та відновлення в умовах стресу й травматичних подій. У реаліях воєнного часу в Україні ця процесуальність набуває особливої значущості, оскільки резильєнтність проявляється як механізм підтримання функціонування та розвитку особистості в умовах хронічної невизначеності.

Методологія дослідження резильєнтності потребує інтеграції різних теоретичних підходів (особистісного, ресурсного, контекстуального та системного). Одновимірні інтерпретації феномену, зведення його до окремих рис, копінг-стратегій або показників благополуччя не забезпечують адекватного відображення його складної структури. Методологічно обґрунтованим є багаторівневий аналіз, що охоплює індивідуальний, міжособистісний та соціальний виміри функціонування особистості.

Сучасний стан психодіагностики резильєнтності в Україні характеризується поступовим розширенням спектра адаптованих та валідизованих інструментів, однак, зберігається потреба у їх подальшій стандартизації, перевірці психометричних характеристик і розробленні нормативних показників з урахуванням специфіки воєнного контексту. Значна частина наявних методик опосередковано вимірює лише дотичні конструкти (життєстійкість, ресурсність, стресостійкість), що актуалізує завдання створення валідних інструментів, спрямованих безпосередньо на вимірювання резильєнтності як інтегративної характеристики.

Перспективним напрямом є використання змішаних дослідницьких стратегій, які поєднують кількісні та якісні методи, а також застосування лонгітюдних дизайнів для вивчення динаміки резильєнтності в різних соціально-демографічних групах. Це дозволить глибше розкрити механізми

адаптації та визначити чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку психологічної пружності особистості, груп та суспільства в цілому.

Таким чином, методологічне осмислення проблеми резильєнтності в сучасному українському контексті є необхідною умовою формування науково обґрунтованої парадигми її дослідження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Зінченко Д. О. Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 53–58. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7>
2. Каламаж Р. В. Тимошук Є. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резильєнсу освітніх організацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 98–105. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-98-105>
3. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2021 № 1 С. 91–105. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
5. Колесніченко Л., Береженна О. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 30 (4), С. 34–46. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4>
6. Креденцер О. В., Сергієнко Д. С. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2 (32). С. 85–95. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>
7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
8. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
9. Павловська-Кравчук В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості й резильєнтності у військовослужбовців з бойовим досвідом. *Журнал соціальної та практичної психології*. № 6. 2025. С. 14–141. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-19>
10. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 114–122. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>
11. Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія:*

*Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 55–61. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/09>

12. Abulfara G. G., Upsher R., Zavos H. M. S., Dommert E. J. The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences*. Volume 14. Issue 5. 2024. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>

13. Pasha A., Saani Inusah A.-H., Nayem J., Li X., Qiao Sh. Psychological resilience in the COVID-19

response: a systematic review for future public health preparedness. *Current Psychology*. Vol. 45. 2026. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08926-1>

14. Wolke D., Zhou Y., Liu Y., Eves R., Mendonça M., Twilhaar S. A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience. *Nature Mental Health*. 2025. vol. 3. Pp. 1088–1099. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00479-3>

*Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026*

*Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026*