

Руденок А. І.*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID: 0000-0003-1197-0646***Мельник О.С.***магістрантка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID: 0009-0007-9237-6580*

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК В УМОВАХ СІМЕЙНИХ КРИЗ

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN WOMEN'S SELF-REALIZATION IN FAMILY CRISES

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної резильєнтності як провідного чинника самореалізації жінок в умовах сімейних криз. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності та тривалості стресогенних впливів у сімейному середовищі, що детермінують порушення емоційної рівноваги, трансформацію життєвих цінностей і зниження рівня особистісної ефективності жінки. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують адаптивне функціонування та здатність до саморозвитку.

Метою дослідження є концептуалізація феномену психологічної резильєнтності, визначення її структурно-функціональних характеристик та обґрунтування її ролі у процесах самореалізації жінок у кризових умовах сімейного середовища. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до інтерпретації понять «психологічна резильєнтність», «самореалізація» та «сімейна криза», здійснено їхній порівняльний аналіз у межах особистісно-орієнтованої та соціально-психологічної парадигм.

Встановлено, що психологічна резильєнтність виступає інтегративною, динамічною властивістю особистості, яка включає когнітивний, емоційно-регулятивний та поведінковий компоненти й забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих обставин. Обґрунтовано, що самореалізація жінки в умовах сімейних криз є багатовимірним процесом, який передбачає активізацію внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвого досвіду та формування конструктивних стратегій подолання труднощів.

Розкрито, що високий рівень резильєнтності корелює з розвитком адаптивних копінг-стратегій, збереженням психологічної цілісності та здатністю до особистісного зростання навіть у ситуаціях хронічного стресу. Доведено, що резильєнтність виконує не лише компенсаторну, але й прогностичну та ресурсну функції у процесі самореалізації.

Ключові слова: жінки, емоційна стійкість, копінг-стратегії, психологічна резильєнтність, самореалізація, сімейна криза, стресостійкість.

The article provides a theoretical and methodological analysis of the problem of psychological resilience as a leading factor in women's self-realization in family crises. The relevance of the study is due to the increase in the intensity and duration of stress-related influences in the family environment, which determine the disruption of emotional balance, the transformation of life values, and the decrease in the level of personal effectiveness of women. In this context, the study of the internal resources of the individual, which ensure adaptive functioning and the ability to self-development, is of particular importance.

The purpose of the study is to conceptualize the phenomenon of psychological resilience, determine its structural and functional characteristics, and substantiate its role in the processes of women's self-realization in crisis conditions of the family environment. The work systematizes modern scientific approaches to the interpretation of the concepts of «psychological resilience», «self-realization», and «family crisis», and their comparative analysis is carried out within the framework of the personality-oriented and socio-psychological paradigms.

It has been established that psychological resilience is an integrative, dynamic property of the personality, which includes cognitive, emotional-regulatory and behavioral components and ensures effective adaptation to adverse circumstances. It is substantiated that self-realization of a woman in conditions of family crises is a multidimensional process that involves the activation of internal resources, rethinking of life experience and the formation of constructive strategies for overcoming difficulties.

It is revealed that a high level of resilience correlates with the development of adaptive coping strategies, the preservation of psychological integrity and the ability to personal growth even in situations of chronic stress. It is proven that resilience performs not only a compensatory, but also a prognostic and resource function in the process of self-realization.

Key words: women, emotional stability, coping strategies, psychological resilience, self-realization, family crisis, stress resistance.



Постановка проблеми. Сучасні соціальні трансформації, що супроводжуються підвищенням рівнем невизначеності, стресогенності та дестабілізації міжособистісних стосунків, актуалізують проблему збереження психологічного благополуччя особистості в умовах сімейних криз. Сім'я як базовий соціальний інститут зазнала суттєвих змін, що проявляються у трансформації ролевих очікувань, зростанні конфліктності, порушенні емоційних зв'язків та зниженні рівня взаємної підтримки. У таких умовах жінка, яка традиційно виконувала значну частину емоційно-регулятивних та стабілізуючих функцій у сім'ї, опинилася перед необхідністю мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій та збереження здатності до самореалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика життєвих і сімейних криз отримала ґрунтовне висвітлення у сучасній психологічній науці. Зокрема, у працях Титаренко Т. криза розглядається як переломний етап життєвого шляху особистості, що супроводжується переосмисленням життєвого досвіду та відкриває можливості для особистісного зростання. Вона підкреслює, що життєві кризи мають не лише деструктивний, а й конструктивний потенціал, оскільки сприяють формуванню нових смислів і стратегій поведінки. Аналогічні підходи простежуються у роботах українських науковців, зокрема, Горностає П., Варбана Є., Доценка В., які досліджують кризу як складний психічний стан, що зумовлений порушенням рівноваги між особистістю та середовищем [2, с. 145].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням сімейних криз та їх впливу на особистість. У цьому контексті важливими є наукові розробки українських дослідників Поліщука В., Столярчук О., Шулдика А., Федоренка Р., які аналізують причини виникнення криз у сімейних взаєминах та їхні психологічні наслідки для членів сім'ї. Значний внесок у дослідження психології подружніх взаємин і сімейних дисфункцій здійснив Потапчук Є., у працях якого розглядаються кризи сімейного життя, психологічна діагностика шлюбного потенціалу, особливості міжособистісної сумісності та емоційної взаємодії подружжя. Зокрема, дослідник аналізує явища емоційної байдужості, конфліктності та дестабілізації сімейних відносин, що виступають передумовами кризових станів [7, с. 24].

У зарубіжній психології на думку Мастен Е., Гармезі Н., Раттера М. проблема резильєнтності розглядається як динамічний процес адаптації до несприятливих умов, що забезпечує збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості [9; 11]. У вітчизняному науковому просторі резильєнтність досліджується у контексті подолання стресу, життєвих труднощів і травматичних подій, зокрема в умовах соціальних криз і війни, що суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що попри значну кількість досліджень, недостатньо уваги приділено комплексному вивченню взаємозв'язку психологічної резильєнтності та

самореалізації жінок саме в умовах сімейних криз. Особливої актуальності набуває питання визначення механізмів, через які резильєнтність сприяє збереженню особистісної цілісності та активізації процесів саморозвитку в кризових ситуаціях.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові та спеціальні методи, зокрема теоретичний аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; порівняльний аналіз для виявлення специфіки трактування основних понять; систематизація наукових підходів, а також структурно-функціональний метод для визначення компонентного складу психологічної резильєнтності та її ролі у процесах самореалізації жінок.

Виклад основного матеріалу. Психологічна резильєнтність у сучасній науковій думці розглядається як багатовимірний, динамічний і процесуальний феномен, що відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до несприятливих життєвих умов, зберігаючи психологічну цілісність та функціональність. У процесі концептуалізації цього поняття відбулося його поступове переосмислення – від трактування як відносно стабільної особистісної риси до розуміння як складної системи взаємодії індивідуальних ресурсів, соціального контексту та процесів розвитку.

Засадничий внесок у формування сучасного розуміння резильєнтності зробили дослідження Раттер М., який визначав її як інтерактивний феномен, що відображає відносну стійкість до ризикових впливів і здатність до подолання стресу [11, с. 8]. У своїх роботах він підкреслював, що резильєнтність не є абсолютною характеристикою, а формується через взаємодію індивідуальних факторів та чинників середовища. Подальший розвиток цієї ідеї представлено у концепції «звичайної магії» Мастен Е., яка довела, що резильєнтність виникає завдяки нормальним адаптивним системам особистості: сім'ї, соціальній підтримці та когнітивно-емоційній регуляції, а не винятковим якостям [10, с. 228].

У межах сучасних підходів резильєнтність визначається як системний процес, що охоплює індивідуальний, сімейний та соціальний рівні функціонування. Зокрема, дослідження Унгара М. доводять, що резильєнтність формується через взаємодію особистості з соціальним середовищем, де головну роль відіграє доступ до ресурсів підтримки, культурний контекст та можливості соціальної інтеграції. У подібному ключі сучасні українські дослідження, зокрема роботи Титаренко Т. та Максименка С., підкреслюють, що резильєнтність є життєтворчим ресурсом особистості, який забезпечує не лише адаптацію, але й розвиток у кризових умовах [8, с. 175].

Окрему увагу в науковій літературі приділено дослідженню резильєнтності в умовах війни та соціальних криз. Так, емпіричні дослідження Матусевич Т. показують, що у студентської молоді резильєнтність виступає основним чинником збереження психологічного благополуччя в умовах воєнної нестабільності, а її структура включає когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та соціальну під-

тримку. Аналогічні результати отримано у дослідженнях життєстійкості населення України в умовах вимушеної міграції, де встановлено, що сімейна підтримка є одним із найсильніших захисних чинників розвитку резильєнтності [4, с. 103].

Сучасні теоретичні узагальнення також підкреслюють, що резильєнтність є інтеграцією внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, включаючи навички саморегуляції, самоефективності, соціальні зв'язки та здатність до осмислення досвіду. У цьому контексті вона виступає не лише як механізм подолання труднощів, але й як основа для позитивної адаптації та особистісного зростання.

Розглядаючи питання кризових умов сімейного середовища, ми розуміємо його як складний багато-рівневий стан порушення функціонування сімейної системи, що проявляється у втраті її структурної цілісності, дестабілізації емоційних зв'язків, деформації комунікативних процесів та зниженні ефективності виконання сімейних ролей. Сім'я як соціально-психологічна система функціонує на основі балансу взаємодії її членів, а будь-яке істотне порушення цього балансу призводить до виникнення кризових явищ. Такі явища можуть мати як ситуативний характер, що пов'язаний із конкретними подіями (конфлікти, втрати, зміни життєвих обставин), так і хронічний, коли дисфункціональні патерни взаємодії закріплюються та стають стійкими.

Кризові умови сімейного середовища формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать подружні конфлікти, емоційне відчуження, відсутність психологічної підтримки, нерівномірність розподілу ролей, а також прояви психологічного насильства або емоційної холодності. Зовнішні чинники охоплюють економічну нестабільність, воєнні дії, вимушену міграцію, соціальну невизначеність та інші макросоціальні впливи. У таких умовах значно підвищується рівень психоемоційного навантаження на всіх членів сім'ї, однак особливо вразливою стає жінка, яка часто виконує функції емоційного регулятора, підтримки стабільності та збереження сімейної цілісності. Саме тому її здатність до адаптації та внутрішньої рівноваги набуває особливого значення.

У цьому контексті психологічна резильєнтність виступає вагомим інтегративним феноменом, що забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психологічну цілісність та здатність до розвитку.

Психологічна резильєнтність за структурою є багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий та соціально-інтерактивний рівні функціонування. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю особистості до осмислення складних життєвих ситуацій, їх рефлексивного аналізу та когнітивної переоцінки. Саме на цьому рівні формується здатність сприймати кризу не лише як руйнівний чинник, а й як потенційний ресурс для змін і розвитку, що передбачає гнучкість мислення та переосмислення життєвого досвіду.

Емоційно-регулятивний компонент забезпечує здатність особистості до управління власними емоційними станами, зниження інтенсивності негативних переживань та підтримання внутрішньої стабільності навіть у ситуаціях високого стресового навантаження. Він включає розвиток емоційної стійкості, толерантності до фрустрації та здатності до самозаспокоєння. У кризових умовах сімейного середовища цей компонент відіграє критичну роль, оскільки дозволяє зберігати психологічну рівновагу, незважаючи на конфліктність та напруженість внутрішньо-сімейних взаємин.

Поведінковий компонент відображає здатність до активного подолання труднощів через використання конструктивних копінг-стратегій, пошук соціальної підтримки та прийняття ефективних рішень. Він проявляється у здатності діяти цілеспрямовано навіть за умов невизначеності, що особливо важливо у кризових сімейних ситуаціях, коли необхідно одночасно вирішувати емоційні та практичні проблеми.

Соціально-інтерактивний компонент пов'язаний із здатністю особистості до побудови та підтримання соціальних зв'язків, використання ресурсів соціальної підтримки та ефективної взаємодії з оточенням. Адже соціальна підтримка є одним із найсильніших захисних чинників для розвитку резильєнтності, оскільки вона знижує рівень стресу та підвищує відчуття безпеки.

Функціонально психологічна резильєнтність виконує адаптаційну, захисну та розвивальну функції. Адаптаційна функція забезпечує пристосування до змінних умов середовища, захисна – мінімізує негативний вплив стресових чинників на психіку, а розвивальна – сприяє особистісному зростанню та формуванню нових життєвих смислів. Саме ця багатофункціональність робить резильєнтність основним психологічним ресурсом у кризових умовах.

Згідно досліджень Баланюка В., Гульбса О., процес самореалізації жінки в умовах сімейних криз виходить за межі простого розкриття особистісного потенціалу і набуває характеру активного психологічного функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження. У кризових сімейних ситуаціях, які супроводжуються порушенням емоційної стабільності, рольових очікувань, комунікативної взаємодії та загальної системної рівноваги сім'ї, процес самореалізації набуває особливої складності, оскільки вимагає від жінки одночасної інтеграції внутрішніх ресурсів та ефективного реагування на зовнішні виклики [1, с. 60].

У цьому контексті, на думку Галаз Л., Беспальюка Х., Іванюк У., самореалізація жінки постає як процес, що передбачає насамперед активізацію внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема когнітивних, емоційних та мотиваційно-вольових. Активізація внутрішніх ресурсів означає здатність особистості мобілізувати власні психологічні можливості для подолання кризових ситуацій, збереження внутрішньої цілісності та підтримання функціональної активності в різних сферах життя. Важливим компонентом цього процесу є переосмислення життєвого досвіду, яке передбачає

когнітивну переоцінку подій, інтеграцію негативного досвіду у загальну життєву історію та формування нових смислових структур. Саме через механізм переосмислення кризові події перестають бути виключно травматичними і набувають потенціалу розвитку, що відповідає положенням сучасної гуманістичної та екзистенційної психології [3, с. 363].

Окрім цього, самореалізація в умовах сімейних криз передбачає формування конструктивних стратегій подолання труднощів, які у психологічній літературі визначаються як копінг-стратегії. Ці стратегії охоплюють як проблемно-орієнтовані, так й емоційно-орієнтовані способи реагування на стресові ситуації. У випадку високого рівня психологічної резильєнтності спостерігається переважання адаптивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та саморегуляція емоційного стану. Резильєнтність безпосередньо пов'язана з ефективністю використання саме конструктивних стратегій подолання труднощів, що сприяє зниженню рівня психологічного дистресу та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами. Важливо підкреслити, резильєнтність виступає предиктором використання активних, а не уникаючих чи дезадаптивних стратегій подолання стресу. Це означає, що особи з високим рівнем резильєнтності більше схильні до конструктивного вирішення проблем, а не до їх уникнення чи емоційного заперечення, що є особливо важливим у контексті сімейних криз, де постійно є необхідність прийняття рішень.

Варто зазначити, що психологічна резильєнтність виконує не лише компенсаторну функцію, яка полягає у відновленні психічної рівноваги після впливу стресових чинників, але й більш складні функції – прогностичну та ресурсну. Компенсаторна функція проявляється у здатності особистості знижувати негативний вплив кризових подій та повертатися до стану психологічної рівноваги. Прогностична функція полягає у тому, що високий рівень резильєнтності дозволяє передбачати ефективнішу адаптацію в майбутніх кризових ситуаціях, оскільки вона формує стійкі моделі поведінки та реагування. Дослідники Малімон Л., Пархоменко В., Мороз Є. вказують, що ресурсна функція резильєнтності полягає у накопиченні внутрішніх психологічних ресурсів, які можуть бути використані особистістю для подальшого розвитку, самореалізації та подолання нових життєвих викликів [5, с. 92; 6, с. 64].

Таким чином, у процесі самореалізації жінки в умовах сімейних криз психологічна резильєнтність виступає системоутворюючим чинником, який забезпечує не лише адаптацію до складних життєвих обставин, але й активізацію внутрішніх ресурсів, конструктивне переосмислення досвіду та формування ефективних стратегій подолання труднощів.

Її багатофункціональний характер дозволяє розглядати резильєнтність як основний психологічний механізм, що забезпечує перехід від стану кризового переживання до стану особистісного зростання та самореалізації.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити проблему психологічної резильєнтності як головного чинника самореалізації жінок у кризових умовах сімейного середовища. Узагальнення сучасних наукових підходів дало можливість встановити, що кризові умови сімейного середовища є складним багаторівневим феноменом, який характеризується порушенням стабільності сімейної системи, деформацією емоційних зв'язків, зниженням ефективності комунікації та трансформацією рольових функцій її членів. У таких умовах суттєво зростає психологічне навантаження на жінку, що актуалізує потребу у мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

Встановлено, що психологічна резильєнтність є інтегративним, динамічним і багатовимірним феноменом, який включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий та соціально-інтерактивний компоненти. Її структурна організація забезпечує здатність особистості до адаптації в умовах стресу, збереження внутрішньої рівноваги та відновлення функціонування після впливу кризових чинників. Обґрунтовано, що самореалізація жінки в умовах сімейних криз є складним процесом, який передбачає активізацію внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвого досвіду та формування конструктивних стратегій подолання труднощів. Визначено, що високий рівень психологічної резильєнтності позитивно корелює з розвитком адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованих форм поведінки, когнітивної переоцінки та ефективної емоційної саморегуляції. Встановлено, що резильєнтність виконує не лише компенсаторну функцію, яка забезпечує відновлення психологічної рівноваги після впливу стресових чинників, але й прогностичну, оскільки дозволяє формувати стійкі моделі адаптивного реагування на майбутні кризові ситуації. Також її ресурсна функція полягає у накопиченні та актуалізації внутрішніх психологічних можливостей, які забезпечують особистісне зростання та самореалізацію жінок в умовах сімейних криз.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з необхідністю емпіричної перевірки структурно-функціональної моделі психологічної резильєнтності у різних соціально-демографічних групах жінок. Окремого наукового інтересу набуває дослідження ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності та підвищення рівня самореалізації, зокрема в умовах воєнного стану, вимушеної міграції та соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Баланюк В., Гульбс О. Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок. *UNIVERSUM*, 2024. № 11. С. 59–69.
2. Варбан Є. О. Психологія життєвих криз особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2012. 256 с.
3. Галаз Л. В., Беспалюк Х. В., Іванюк У. В. Особливості самореалізації жінок: подолання гендерних розривів. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична*. № 38/2023. С. 361–369. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8409322>.
4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Малімон Л., Пархоменко В. Особливості резильєнтності жінок з травматичним досвідом втрати внаслідок воєнних дій. *Психологічні перспективи*, 2025. № 45. С. 91–106 DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-mal>.
6. Мороз Є. В. Резильєнтність жінок, чиї партнери перебувають на фронті, у контексті стилів прив'язаності: Магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія». Український католицький університет. Кафедра клінічної психології. Львів: УКУ, 2025. 75с.
7. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
8. Титаренко Т. М. Життєтворчість особистості в умовах соціальних змін : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. 320 с.
9. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 2014. № 85 (1), Pp. 6–20 DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>.
10. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001. № 56 (3). Pp. 227–238 DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
11. Rutter M. Implications of resilience concepts. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006. № 1094 (1). Pp. 1–12 DOI <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>.

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026