# СЕКЦІЯ 14
# ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2:159.964.3

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.045

**Лещенко Наталя Валеріївна**
студент, Бердянський державний педагогичний університет

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

**Анотація.** У статті досліджено психологічні чинники формування резильєнтності особистості в посткризовий період із залученням концептуальних положень гештальт-підходу. Теоретичний аналіз засвідчив, що особистісна криза виступає як точка біфуркації, яка руйнує звичну когнітивну модель світу та порушує функціонування Self. Формування резильєнтності є результатом відновлення здатності до актуального усвідомлення «тут і тепер», мобілізації індивідуально-психологічних ресурсів (самоефективність, емоційна саморегуляція) та інтерперсональних факторів (соціальна підтримка). Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням шкал CD-RISC-10, MSPSS, GSE, DERS та PTGI. Встановлено статистично значущі зв'язки: самоефективність ($r = 0.54$, $p < 0.01$), соціальна підтримка ($r = 0.42$, $p < 0.01$), труднощі емоційної регуляції ($r = −0.48$, $p < 0.01$) та посттравматичне зростання ($r = 0.39$, $p < 0.05$) пов'язані з рівнем резильєнтності. Множинний регресійний аналіз підтвердив, що сукупність цих чинників статистично значуще пояснює варіативність резильєнтності ($R^2 = 0.46$, $F = 12.34$, $p < 0.001$). На основі отриманих даних розроблено комплексну психологічну програму розвитку резильєнтності, орієнтовану на відновлення емоційної усвідомленості, інтеграцію кризового досвіду та актуалізацію самоефективності.

**Ключові слова:** резильєнтність, особистісна криза, гештальт-підхід, самоефективність, соціальна підтримка, емоційна регуляція, посттравматичне зростання.

**Abstract.** The article examines the psychological factors of personal resilience formation in the post-crisis period using the conceptual framework of the Gestalt approach. Theoretical analysis revealed that a personal crisis acts as a bifurcation point that disrupts the individual's cognitive model of the world and impairs the functioning of the Self. Resilience formation results from restoring the capacity for present-moment awareness (here and now), mobilising individual psychological resources (self-efficacy, emotional self-regulation), and interpersonal factors (social support). The empirical study employed the CD-RISC-10, MSPSS, GSE, DERS, and PTGI scales. Statistically significant associations were found: self-efficacy ($r = 0.54$, $p < 0.01$), social support ($r = 0.42$, $p < 0.01$), difficulties in emotion regulation ($r = −0.48$, $p < 0.01$), and post-traumatic growth ($r = 0.39$, $p < 0.05$) were all related to resilience levels. Multiple regression analysis confirmed that the combined set of these factors statistically significantly explains the variance in resilience ($R^2 = 0.46$, $F = 12.34$, $p < 0.001$). Based on the findings, a comprehensive psychological programme for resilience development was designed, focused on restoring emotional awareness, integrating crisis experience, and enhancing self-efficacy.

**Keywords:** resilience, personal crisis, Gestalt approach, self-efficacy, social support, emotion regulation, post-traumatic growth.

### Вступ

У сучасних умовах високої соціально-політичної та економічної турбулентності проблема переживання особистісних криз набуває особливої гостроти. Успішність подолання кризових станів детермінується не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішнім потенціалом особистості — її резильєнтністю. Резильєнтність розглядається як динамічний процес

адаптації, що дає змогу особистості відновлюватися, інтегрувати складний досвід та психологічно зростати після пережитих деструктивних подій.

З позицій гештальт-підходу цей процес безпосередньо пов'язаний зі здатністю до творчого пристосування (organism-in-environment) та відновленням функцій Self після кризової дезорганізації. З огляду на це, виявлення психологічних чинників формування резильєнтності в посткризовий період є актуальним науково-практичним завданням.

**Мета і завдання**

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники формування резильєнтності після переживання особистісної кризи.

Об’єкт дослідження — резильєнтність особистості.

Предмет дослідження — психологічні чинники формування резильєнтності після переживання особистісної кризи.

**Методи**

Методи та організація дослідження. Для реалізації завдань було застосовано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел); емпіричні (шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS), шкала загальної самоефективності (GSE), шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), шкала посттравматичного зростання (PTGI)); математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз).

**Результати та обговорення**

Результати теоретичного аналізу. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що особистісна криза виступає як точка біфуркації, яка руйнує звичну когнітивну модель світу та порушує функціонування Self (передусім Id та Ego функцій). У контексті гештальт-терапії криза розглядається як фіксація незавершених ситуацій (незакритих гештальтів) та втрата контакту з власними потребами й середовищем. Формування резильєнтності є результатом відновлення здатності до актуального усвідомлення (awareness) «тут і тепер», мобілізації індивідуально-психологічних ресурсів (самоефективність, емоційна саморегуляція) та інтерперсональних факторів (соціальна підтримка як якісний контакт на межі-контакту), що в синергії забезпечують посттравматичне зростання. Процес реінтеграції Self та відновлення контакту з середовищем у посткризовий період має чітку поетапну структуру: Особистісна криза -> Усвідомлення та актуальний контакт -> Мобілізація ресурсів -> Інтеграція та зростання (закриття гештальту).

Результати емпіричного дослідження. На основі аналізу даних описової статистики було зафіксовано неоднорідність розподілу рівнів резильєнтності серед осіб, які пережили особистісну кризу. У ході перевірки емпіричних гіпотез за допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що загальна самоефективність має статистично значущий позитивний взаємозв’язок із рівнем резильєнтності особистості ($r = 0.54$, $p < 0.01$). Віра у власну спроможність долати труднощі виступає внутрішнім когнітивно-мотиваційним ядром стійкості, що підтримує функцію Personality. Виявлено позитивний зв'язок між сприйманою соціальною підтримкою та резильєнтністю ($r = 0.42$, $p < 0.01$), що підтверджує гештальт-тезу про опору на середовище як необхідний етап перед переходом до самоопори (self-support).

Труднощі емоційної регуляції (дефіцит усвідомленості, блокування або репресія почуттів за DERS) виявили зворотний взаємозв’язок із резильєнтністю ($r = -0.48$, $p < 0.01$). Уникнення контакту з емоційними переживаннями знижує здатність до гнучкого творчого пристосування. Показники посттравматичного зростання (PTGI) позитивно корелюють із резильєнтністю ($r = 0.39$, $p < 0.05$), відображаючи успішну асиміляцію кризового досвіду та

закриття гештальтів минулого. Застосування множинного регресійного аналізу дало змогу підтвердити концептуальну гіпотезу: сукупність показників самоефективності, сприйманої соціальної підтримки, труднощів емоційної регуляції та посттравматичного зростання статистично значуще пояснює варіативність рівня резильєнтності особистості ($R^2 = 0.46$, $F = 12.34$, $p < 0.001$). Схематично модель предикторів виглядає як спрямований вплив чотирьох досліджуваних чинників на результуючий рівень резильєнтності особистості (Інтеграція Self).

**Висновки**

Практичні рекомендації та висновки. На основі отриманих емпіричних даних та принципів гештальт-підходу було розроблено комплексну психологічну програму розвитку резильєнтності. Програма орієнтована на відновлення чутливості та зниження труднощів емоційної регуляції через розвиток феноменологічної усвідомленості (awareness) «тут і тепер»; опрацювання та інтеграцію («закриття») травматичного/кризового досвіду; актуалізацію особистісної самоефективності та формування здорових способів взаємодії на межі-контакту; стимулювання посттравматичного зростання через асиміляцію досвіду та відновлення функції Self.

**Список використаних джерел**

1. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Психологія і суспільство. 2018. № 1. С. 84–92.
2. Галецька І., Кліманська М. Особливості адаптації Шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 112–119.
3. Касіяненко Д. В. Адаптація опитувальника «Шкала посттравматичного зростання» (PTGI) Р. Тедескі та Л. Калхуна. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 11, Вип. 20. С. 145–156.
4. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Валідизація Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) на українській вибірці. Психологічні виміри особистісного взаємодії. 2020. № 3. С. 78–89.
5. Сак Л. В., Федотова З. В. Українська адаптація шкали труднощів емоційної регуляції (DERS) К. Гратц та Л. Ремер. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 4. С. 55–67.
6. Школіна Н. О., Шаповал І. В., Орлова І. М., Кедик І. В., Станіславчук М. О. Психометрична перевірка та адаптація Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в Україні. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. Вип. 72. С. 34–42.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.