

УДК 165.195:17.023.31(07)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-3738-3751](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-3738-3751)

Шкарлатюк Катерина Іванівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій, Луцький національний технічний університет, Луцьк, <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

Жук Оксана Миколаївна кандидат історичних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій, Луцький національний технічний університет, Луцьк, <https://orcid.org/0000-0002-9413-7651>

Коширець Віктор Васильович кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>

ЕМОЦІЙНА РЕЗИСТЕНТНІСТЬ У СТРУКТУРІ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядається феномен емоційної резистентності не як перешкода особистісному розвитку, а як потенційне джерело самопізнання. Аналізуються психологічні, тілесні та ідентифікаційні аспекти внутрішнього опору, а також його роль у процесах саморефлексії та інтеграції досвіду. Показано, що емоційна резистентність виконує адаптивну функцію захисту та може слугувати індикатором неусвідомлених потреб, конфліктів і травматичних переживань. Запропоновано переорієнтацію з подолання резистентності на дослідницьку взаємодію з нею.

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням та перманентними кризовими явищами, питання психологічної стійкості особистості набуває пріоритетного значення. Одним із ключових ресурсів адаптації людини до деструктивних впливів середовища є емоційна резистентність. Вона виступає не лише як механізм захисту психіки, а й як фундаментальна основа для збереження соматичного здоров'я та реалізації потенціалу самопізнання.

Розуміння структури емоційної резистентності, зокрема крізь призму моделі 4С (Control, Commitment, Challenge, Confidence), дозволяє особистості не просто пасивно витримувати тиск, а використовувати стресові ситуації як стимул для саморозвитку. У межах самопізнання резистентність виконує роль стабілізуючої платформи, що дає змогу людині об'єктивно оцінювати власні внутрішні стани, приймати свої обмеження та трансформувати деструктивні переживання в конструктивний досвід. Розвиток емоційної резистентності розглядається як безперервний процес інвестиції у внутрішній капітал

особистості. Системне зміцнення ментальної стійкості не лише підвищує ефективність індивіда в професійній та соціальній сферах, а й виступає гарантом збереження психофізичного здоров'я в умовах нестабільного середовища.

Ключові слова: емоційна резистентність, самопізнання, внутрішній опір, тілесна усвідомленість, соматизація, ідентичність, ментальна стійкість, інтеграція досвіду.

Shkarlatiuk Kateryna Ivanivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Technologies, Lutsk National Technical University, Lutsk, <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

Zhuk Oksana Mykolayivna Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Technologies, Lutsk National Technical University, Lutsk, <https://orcid.org/0000-0002-9413-7651>

Koshyrets Viktor Vasyliovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Psychodiagnostics, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>

EMOTIONAL RESISTANCE IN THE STRUCTURE OF PERSONAL SELF-KNOWLEDGEMENT

Abstract. The article considers the phenomenon of emotional resistance not as obstacle to personal development, but as potential source of self-knowledge. The psychological, body and identification aspects of internal resistance are analyzed, as well as its role in the processes of self-reflection and integration of experience. It is shown that emotional resistance performs adaptive protective function and can serve as indicator of unconscious needs, conflicts and traumatic experience. The reorientation from overcoming resistance to research interaction with it is proposed.

In contemporary world, characterized by high level of uncertainty, informational overload and permanent crisis phenomena, the issue of psychological resilience of the individual is gaining priority. One of the key resources for human adaptation to destructive influences of the environment is emotional resistance. It acts not only as a mechanism for protecting the psyche, but also as fundamental basis for maintaining somatic health and realizing the potential of self-knowledge.

Understanding the structure of emotional resistance, in particular through the prism of the 4C model (Control, Commitment, Challenge, Confidence), allows an individual not to simply passively withstand the pressure, but to use stressful situations as stimulus for self-development. Within the framework of self-knowledge, resistance

plays the role of stabilizing platform that allows a person to objectively assess their own internal states, accept their limitations and transform destructive experiences into constructive experiences. The development of emotional resistance is considered as a continuous process of investment into internal capital of individual. Systematic strengthening of mental resilience not only increases the effectiveness of individual in professional and social spheres, but also acts as a guarantor of maintaining psychophysical health in unstable environment.

Keywords: emotional resistance, self-knowledge, internal resistance, body awareness, somatization, identity, mental toughness, integration of experience.

Постановка проблеми. В Україні питання резистентності (життестійкості) активно досліджують у контексті воєнної травми: Богданов С. (дослідження життестійкості громад та дітей у кризових ситуаціях); Климчук В. (ментальне здоров'я та психологія стійкості в умовах війни); Кісарчук З., Омельченко Я. (розробка технологій психотерапевтичної допомоги у подоланні проявів психічної травми та формування резистентності через самодопомогу). Дослідження часто зосереджені на українській молоді та особистостях, які функціонують в умовах постійної небезпеки, де високий рівень резистентності виступає ключовим ресурсом виживання.

Емоційна стійкість розглядається як частина загальної психологічної структури особистості, що включає індивідуальні особливості темпераменту та метаіндивідуальності [1].

Серед наукових праць, які сформували сучасне розуміння цього явища, можна зазначити: дослідження біологічних та психологічних аспектів стійкості у дорослих, які пережили екстремальний стрес (війну, полон) Стівена Саутвіка та Денніса Чарні, які виокремлюють 10 факторів стійкості, серед яких - реалістичний оптимізм, когнітивна гнучкість та наявність морального компасу; позитивна психологія та навчена стійкість (на протигагу навченій безпорадності) Мартіна Селігмана щодо розвитку оптимізму та емоційної стійкості через тренування мислення; когнітивна теорія стресу Річарда Лазаруса щодо когнітивної оцінки (appraisal). Резистентність залежить від того, чи оцінюємо ми подію як «загрозу» чи як «виклик» [2].

У психологічних і психотерапевтичних дискурсах емоційна резистентність традиційно розглядається як чинник, що ускладнює зміни, терапевтичний процес або усвідомлення внутрішніх конфліктів. Вона часто асоціюється з униканням, захисними механізмами або небажанням контактувати з певними емоціями чи змістами свідомості.

Водночас сучасні підходи до самопізнання дедалі частіше акцентують увагу на цінності симптомів, захисних реакцій і форм опору як носіїв значущої інформації про внутрішню організацію особистості. У цьому контексті емоційна резистентність може бути переосмислена не як дефіцит, а як ресурс — своєрідна точка доступу до неінтегрованих аспектів досвіду.

Метою цієї статті є концептуальний аналіз емоційної резистентності як феномену, що має пізнавальний потенціал у процесі саморефлексії.

Проблематика емоційної резистентності є міждисциплінарною та досліджується на стику психології стресу, нейробіології та психології особистості.

Виклад основного матеріалу. Емоційна резистентність постає як реакція психіки на загрозу внутрішній стабільності. Йдеться не лише про зовнішню небезпеку, а передусім про ризик порушення усталених уявлень про себе, світ і міжособистісні стосунки.

З погляду адаптації, резистентність є результатом навчання: у певний момент життєвого досвіду вона виконувала захисну функцію, зменшуючи інтенсивність болю, сорому, страху або відкидання. Таким чином, резистентність не є випадковою або патологічною - вона вкорінена в історії суб'єкта. Емоційний опір стосується несвідомих або свідомих захисних механізмів, які використовуються людиною для захисту себе від переживання складних емоцій або ситуацій. Емоційний опір може проявлятися різними способами, такими як заперечення або уникнення почуттів, відштовхування людей або ситуацій, які викликають дискомфортні емоції, або відволікання себе від почуттів за допомогою різних механізмів подолання.

Однією з ключових характеристик емоційної резистентності є її тілесна локалізація. Внутрішній опір рідко обмежується когнітивним рівнем і зазвичай супроводжується соматичними проявами: м'язовою напругою, змінами дихання, відчуттям стиснення або оніміння. Тіло в цьому сенсі виступає носієм імпліцитної пам'яті. Воно реагує швидше, ніж усвідомлене мислення, і сигналізує про ті аспекти досвіду, які ще не були символізовані або вербалізовані. Саме тому аналітичні пояснення часто виявляються недостатніми для роботи з резистентністю без включення тілесної усвідомленості.

Особливу форму емоційна резистентність набуває тоді, коли потенційні усвідомлення ставлять під сумнів базові елементи ідентичності. Внутрішній опір може виникати не через саму емоцію, а через її несумісність з образом «я».

Наприклад, визнання вразливості може загрожувати ідентичності «сильного» суб'єкта, а усвідомлення злості - образу «хорошої» людини. У таких випадках резистентність виконує функцію охорони ідентичності, що колись забезпечувала психологічне виживання.

У процесі самопізнання резистентність часто виникає безпосередньо перед значущими внутрішніми змінами. Її можна розглядати як поріг між уже інтегрованим досвідом і тим, що ще потребує ресурсу, підтримки або нових форм осмислення [3].

З цього погляду резистентність не стільки блокує розвиток, скільки регулює його темп. Вона сигналізує про необхідність створення безпечніших умов для контакту з певним змістом.

Контакт з резистентністю як метод самопізнання передбачає:

- визнання захисної функції опору;

- уважний контакт із тілесними відчуттями;
- постановку відкритих, неінструментальних запитань;
- відмову від поспіху у досягненні змін.

Цей підхід дозволяє розкрити приховані за резистентністю емоції, потреби та внутрішні конфлікти без додаткової травматизації. Емоційна резистентність не є виключно вродженою характеристикою; її рівень можна підвищувати через спеціальні психологічні програми та тренування. Висока резистентність дозволяє людям ефективніше використовувати копінг-стратегії (механізми подолання стресу) для адаптації до критичних ситуацій.

Серед чинників, що визначають рівень емоційної резистентності:

1) індивідуально-психологічні чинники

Особи з адекватною самооцінкою та внутрішнім локусом контролю зазвичай демонструють вищий рівень емоційної резистентності. Важливу роль відіграє розвиток емоційного інтелекту, що передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших та ефективно ними керувати.

2) соціально-психологічні чинники

Підтримуючі міжособистісні стосунки з однолітками, викладачами та значущими дорослими сприяють формуванню почуття безпеки та впевненості.

Натомість соціальна ізоляція, конфліктні стосунки та булінг можуть суттєво знижувати рівень емоційної резистентності та сприяти розвитку емоційних розладів.

3) сімейні чинники

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні базових механізмів емоційної регуляції. Демократичний стиль виховання, емоційна підтримка та відкритість у спілкуванні створюють сприятливі умови для розвитку емоційної стійкості. Дисфункційні сімейні взаємини, навпаки, можуть формувати дезадаптивні способи емоційного реагування.

4) поведінкові та фізіологічні чинники

- фізичне здоров'я: рівень гормонів стресу (кортизолу та адреналіну) безпосередньо залежить від сну, харчування та руху. Слабке тіло швидше подає сигнал психіці «ми не справляємось».

- навички вирішення проблем: Замість того, щоб уникати стресової ситуації, резистентна людина розкладає її на дрібні кроки (алгоритми дій).

- емоційна регуляція: Володіння техніками дихання, медитації або фізичної розрядки, щоб «скинути» зайву напругу.

4) освітні та особистісно-регуляторні чинники

Як бачимо, розвиток емоційної резистентності необхідний для збереження когнітивного ресурсу, профілактики професійного вигорання, фізичного здоров'я та якості міжособистісних стосунків. Особистість, що володіє високою резистентністю, здатна не просто повернутися до початкового стану після кризи, а вийти на новий рівень розвитку, перетворити проблему на каталізатор переоцінки цінностей. Емоційна резистентність виступає внутрішнім фільтром

та структуруючим елементом, який дозволяє підтримувати внутрішній порядок, попри зовнішній деструктивний вплив.

Методи розвитку емоційної резистентності базуються на інтегрованому підході, що поєднує нейропсихологічні техніки, когнітивні стратегії та техніки самодопомоги у підтримці ментального здоров'я.

1. Когнітивні та рефлексивні методи:

- когнітивний рефреймінг: перетворення деструктивних думок на реалістичні альтернативи (сприйняття невдачі як «досвіду для навчання», що допомагає зберегти мотивацію);

- метод реконсолідації пам'яті: сучасний психологічний підхід, спрямований на зміну емоційного забарвлення травматичних спогадів без їх «стирання»;

- розвиток самоусвідомлення: практика маркування емоцій та ведення щоденників для відстеження патернів реагування на стрес.

2. Регуляція нервової системи та тілесні практики

- мікро-майндфулнес: короткі (від 5 хвилин) щоденні практики усвідомленого дихання та заземлення для зниження рівня кортизолу;

- техніка «розслаблення за наказом»: методика, що часто використовується у військовому та екстремальному контексті для миттєвого зняття м'язової напруги та стабілізації стану;

- фізична резистентність: регулярна рухова активність (біг, йога) як спосіб «утилізації» гормонів стресу та підвищення загального порогу витривалості психіки;

3. Соціальні та поведінкові стратегії

- побудова «соціальних буферів»: культивування стосунків, які не виснажують, а надають підтримку;

- встановлення кордонів та асертивність: вміння захищати свій внутрішній ресурс

4. Ресурсні методи

- пошук сенсу: робота над особистими цінностями та «образом потрібного майбутнього», що стає внутрішнім компасом у періоди невизначеності.

- радикальне прийняття: визнання недосконалості світу та власних помилок як природної частини процесу адаптації.

Коли трапляється тривожна подія, наш мозок зазвичай обирає найгірший варіант.

Щоб розвинути емоційну стійкість, можна розглянути поточну проблему за схемою «Три сценарії»:

- сценарій А (катастрофічний): що найгірше може статися?

- сценарій Б (оптимістичний): якби сталося диво, як би все вирішилося ідеально?

- сценарій В (реалістичний): що найімовірніше станеться і що я можу зробити прямо зараз, щоб підготуватися?

Відсутність внутрішніх ресурсів для переробки емоцій призводить до їх соматизації. Людина з низькою резистентністю сприймає будь-яку подію як загрозу. Це тримає вісь «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники» у постійно активному стані. Результат - хронічно високий рівень кортизолу, який буквально «роз'їдає» тканини, пригнічує імунітет та змінює роботу серця. Соматизація стає прямим наслідком біохімічного отруєння власними гормонами стресу.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз емоційної стійкості та тілесної реакції

Параметр порівняння	Висока емоційна резистентність	Низька резистентність (шлях до соматизації)
Реакція на стресор	Адаптивна: психіка аналізує загрозу та шукає ресурси для вирішення	Реактивна: виникає відчуття безпорадності або паніки, що паралізує волю
Емоції	Емоція розпізнається, називається та проживається (вербалізується)	Витіснення: емоція блокується, не усвідомлюється і «скидається» у тіло
Стан нервової системи	Швидке повернення до гомеостазу (рівноваги) після збудження	Хронічна активація симпатичної системи (постійна напруга)
Фізичний прояв	Короткочасна м'язова напруга, яка швидко минає	Формування «м'язового панцира», спазми внутрішніх органів
Довгостроковий наслідок	Психологічна зрілість та загартованість (hardiness)	Розвиток психосоматичних розладів (виразки, мігрені, гіпертонія)

У контексті емоційної резистентності ключовими є три глибокі психологічні конструкти [1]:

1. Когнітивна оцінка загрози (модель Лазаруса). Згідно з теорією Річарда Лазаруса, стрес виникає не через подію, а через те, як ми її оцінюємо.

- первинна оцінка: «Чи є ця ситуація загрозою?».

- вторинна оцінка: «Чи вистачить у мене ресурсів це пережити?»

2. Локус контролю та автономія

Резистентність тісно пов'язана з тим, де ви бачите джерело керування своїм життям.

- зовнішній локус: Ви відчуваєте, що ваш емоційний стан залежить від настрою партнера. Це робить вас вразливою.

- внутрішній локус: Ви розумієте, що відповідальні за свій комфорт і кордони. Це створює психологічний «імунітет».

3. Угоди про схвалення»

Для наукового розуміння резистентності часто використовують модель 4С розроблену Клоу та Стрічарчиком [3]:

Таблиця 2

Модель 4С Клоу та Стрічарчика

Компонент	Психологічна функція	Захист від соматизації
Control (контроль)	Управління реакціями	Запобігає панічним атакам та вегетативним розладам.
Commitment (зобов'язання)	Дисципліна уваги	Знижує ризик вигорання та хронічної втоми.
Challenge (виклик)	Позитивне переформулювання	Змінює біохімічну відповідь стресу з руйнівної на стимулюючу.
Confidence (впевненість)	Соціальна стійкість	Захищає від «затискання» емоцій через страх оцінки.

Вплив емоційної стійкості на формування ідентичності можна розглянути через кілька ключових психологічних механізмів:

1. Перехід від реактивної до проактивної ідентичності. Людина з низькою резистентністю формує свою ідентичність на основі реакцій інших. З підвищенням рівня емоційної стійкості, особистість починає визначати себе через власні цінності, а не через реакції партнера чи соціуму. Ідентичність стає автономною.

2. Інтеграція негативного досвіду. Згідно з Еріком Еріксоном, криза є необхідною для розвитку ідентичності. Резистентність дозволяє не просто «виживати», а інтегрувати складні ситуації (наприклад, конфлікти через кордони) у структуру особистості.

3. Диференціація «Я» та «Іншого». Це дозволяє ідентичності залишатися стабільним незалежно від реакцій оточення.

Наукові дослідження показують, що резистентність сприяє зміні ідентичності через п'ять сфер:

1. Особиста сила: «Я сильніший, ніж я думав».
2. Нові можливості: «Я можу будувати стосунки по-іншому».
3. Покращення стосунків: відсіювання тих, хто не поважає кордони.
4. Цінність життя.
5. Духовні зміни.

Інтеграція досвіду резистентності передбачає глибше усвідомлення себе та розвиток особистісної зрілості, яка визначається не лише здатністю контролювати внутрішні процеси, а витримувати їхню складність і багатовимірність.

Дослідження емоційної резистентності (стресостійкості) спрямовані на вивчення здатності особистості зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах воєнного стану, стресу та невизначеності. Встановлено, що високий рівень резистентності є вираженим особистісним ресурсом, який можна тренувати, допомагаючи легше переносити стресові обставини.

Сучасний науковий дискурс розглядає емоційну резистентність не як статичний феномен, а як динамічну систему, що функціонує на перетині біологічних задатків та набутих когнітивних навичок.

Виходячи з аналізу актуальних досліджень, можна виокремити чотири ключові вектори:

1. Резистентність у воєнний час: стратегія виживання та зростання.

В умовах екстремального стресу резистентність трансформується у базовий ресурс виживання. Дослідження, зосереджені на українській молоді та цивільному населенні, доводять, що високий рівень стійкості діє як психологічний буфер: вона дозволяє «нормувати» екстремальні події, запобігаючи миттєвому виснаженню нервової системи; висока резистентність є ключовим предиктором посттравматичного зростання - явища, коли особистість після пережитої кризи виходить на новий рівень ціннісної та соціальної зрілості, замість регресу.

2. Системна структура особистості.

Емоційна стійкість інтегрована в ієрархічну структуру індивідуальності, поєднуючи різні рівні організації людини: на біологічному рівні вона корелює з типом нервової системи та темпераментом (сила, врівноваженість, рухливість); на метаіндивідуальному рівні вона включає смислові та ціннісні; орієнтири. Дослідження підтверджують, що наявність чіткої життєвої мети (логотерапевтичний підхід) здатна компенсувати навіть природну схильність до тривожності, зміцнюючи загальну стійкість.

3. Пластичність та можливість розвитку.

Одним із найважливіших результатів сучасних досліджень є доведення того, що резистентність не є виключно вродженою. Завдяки нейропластичності мозку, рівень стійкості можна підвищувати спеціалізовані психологічні програми, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії та практиках майндфулнес, дозволяючи перенавчити мозок реагувати на загрози менш реактивно; тренування емоційного інтелекту дозволяє особистості вчасно ідентифікувати емоції, запобігаючи їх соматизації.

4. Копінг-стратегії та механізми адаптації.

Резистентність визначає вибір інструментів для подолання стресу (копінгів): активне подолання, коли люди з високою резистентністю частіше

обирають проблемно-орієнтовані стратегії (пошук рішень, планування), тоді як особи з низькою стійкістю схильні до емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій (заперечення, деструктивні звички); самоспроможність, коли висока резистентність підкріплює внутрішнє переконання у власній

спроможності впливати на обставини, що критично важливо для адаптації в нестабільних умовах [3].

Для наочного представлення взаємозв'язку між рівнем резистентності та станом фізичного здоров'я наведемо наступну таблицю:

Таблиця 3

Порівняльний аналіз емоційної стійкості та ризиків соматизації

Параметр порівняння	Висока емоційна резистентність	Низька резистентність (шлях до соматизації)
Реакція на стресор	Адаптивна: психіка аналізує загрозу та шукає ресурси для вирішення	Реактивна: виникає відчуття безпорадності або паніки, що паралізує волю
Доля емоції	Контейнування: емоція розпізнається, називається та проживається	Витіснення: емоція блокується і «скидається» у тіло (що соматизується)
Стан нервової системи	Швидке повернення до гомеостазу (рівноваги) після збудження.	Хронічна активація симпатичної системи (постійна напруга)
Фізичний прояв	Короткочасна м'язова напруга, яка швидко минає	Формування «м'язового панцира», хронічні болі, спазми органів
Довгостроковий наслідок	Психологічна зрілість та загартованість (Hardiness)	Розвиток психосоматичних розладів (мігрень, ШКТ, гіпертонія тощо).

Детальний розгляд робіт науковців дозволяє побачити емоційну резистентність з різних ракурсів: як біологічний механізм, як когнітивну навичку та як екзистенційну силу. Зокрема, дослідники Даг Стрічарчик та Пітер Клоу, автори концепції «Ментальної стійкості» (Mental Toughness), перетворили абстрактне поняття стійкості на вимірювану психологічну модель. Їхня робота базується на тому, що «mental toughness» - це пластична риса, яка визначає, як ми реагуємо на стрес, тиск і виклики. Основна ідея їхньої роботи полягає в розширенні класичного поняття «resilience» (як здатності відновлюватись). Якщо «резистентність» - це пасивний захист, то «ментальна стійкість» за Стрічарчиком та Клоу - це активна позиція [6].

Результати їх досліджень показують, що використовуючи опитувальник MTQ48 Mental Toughness Questionnaire), вони довели, що люди з високими показниками 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence) мають кращу успішність у навчанні, вищі кар'єрні досягнення та значно нижчий рівень тривожності. Їхні праці доводять, що ментальну стійкість можна розвивати в

будь-якому віці через когнітивні тренування, що робить їхню модель фундаментом для сучасного коучингу та корпоративної психології.

Ці науковці перетворили резистентність з філософського поняття на вимірювану психологічну змінну. Вони працювали над тим, щоб зрозуміти, чому люди з однаковими здібностями демонструють різні результати під тиском. Тест MTQ48 як і дослідження базувались на аналізі тисячі респондентів у спорті, освіті та бізнесі. Вони довели, що ментальна стійкість - це комбінація впевненості (confidence) та стійкості (resilience). Якщо resilience -це здатність «відскочити назад» після невдачі, то mental toughness - це здатність «йти вперед», сприймаючи перешкоду як частину плану. У своїх працях вони зазначають, що люди з високою оцінкою за шкалою «control» мають нижчий рівень тривожності, оскільки їхній мозок менше продукує кортизол у відповідь на непередбачувані обставини [6].

Доктор Габор Мате зосередився на зв'язку між емоційною структурою особистості та серйозними хронічними захворюваннями. Його робота є критично важливою для розуміння соматизації. Мате стверджує, що коли людина не здатна (через виховання чи травму) виражати негативні емоції, особливо гнів, і встановлювати межі, її імунна система починає атакувати власний організм. Він проаналізував тисячі клінічних випадків хворих на розсіяний склероз, рак та ревматоїдний артрит. Його головний висновок це те, що соматизація є «фізіологічним відключенням» системи, яка занадто довго перебувала в режимі придушення стресу. Резистентність за Мате - це насамперед емоційна чесність. Здатність сказати «ні» іншим, щоб не сказати «ні» власному здоров'ю [4].

Мате описав концепцію психонейроімунології і пояснив, що психіка, нервова та імунна системи - це єдина мережа. Коли людина пригнічує емоцію, нервова система залишається в стані напруги, що врешті-решт призводить до збою в імунній системі. У своїй праці «Коли тіло каже "ні"» він наводить докази, що емоційна ізоляція та нездатність виражати гнів підвищують ризик розвитку раку молочної залози, хвороби Альцгеймера та склеродермії. Його головний висновок щодо резистентності, це те, що справжня стійкість - це не терпіння, а здатність до автентичності. Якщо ви не можете сказати «ні», ваше тіло скаже його за вас через хворобу [4].

Бессел ван дер Колк в своїй праці «Тіло веде лік» здійснив революцію в розумінні того, як стрес змінює архітектуру мозку. На його думку, травма та сильний емоційний стрес - це не просто спогади в голові. Це зміни в лімбічній системі та стовбурі мозку. Коли людина переживає стрес без достатньої резистентності, її мозок «застрягає» в минулому, постійно посилюючи тілу сигнали небезпеки. Використовуючи МРТ-сканування, він показав, що у людей у стані стресу «відключається» центр Брока (відповідальний за мову), тому вони не можуть описати свій біль словами. Це прямо веде до соматизації - емоція, яку неможливо проговорити, «записується» у тканини тіла. Для розвитку

резистентності недостатньо лише розмов, ще потрібні тілесні практики (йога, дихання), щоб «перезавантажити» нервову систему [5].

Бессел ван дер Колк вивчав як екстремальний стрес змінює фізичну структуру мозку. Використовуючи МРТ він спостерігав за мозком людей під час згадування стресової події. Він виявив, що ліва півкуля часто «вимикається», а права перевантажується. Його дослідження показали, що стрес «застрягає» в таламусі. А це означає, що людина з низькою резистентністю не просто «думає» про стрес - її тіло відчуває його як фізичну загрозу тут і зараз, навіть якщо подія минула. Ван дер Колк доводить, що резистентність розвивається через «самовідчуття» (interoception) - здатність усвідомлювати, що відбувається у вашому тілі (серцебиття, дихання) і керувати цим.

Віктор Франкл розглядав резистентність через призму духу. Його досвід виживання в Освенцімі став найжорсткішим психологічним експериментом в історії. Головним ресурсом стійкості, на його переконання є сенс. Він помітив, що першими в таборах гинули не фізично слабкі, а ті, хто втратив сенс існування. Франкл розробив поняття «ноогенного неврозу» - стану, коли людина хворіє (соматизується) через відчуття внутрішньої порожнечі (екзистенційного вакууму). Резистентність за Франклом - це здатність знайти «навіщо» у будь-якій ситуації. Це вищий рівень самопізнання, де людина усвідомлює себе не як жертву обставин, а як істоту, здатну обирати своє ставлення до них [5].

Віктор Франкл розробив концепцію логотерапії. Його спостереження дали унікальні дані про межі людської витривалості. Як автор концепції «екзистенційного вакууму» Франкл стверджував, що багато сучасних хвороб і соматизацій виникають через відчуття безглуздості життя. Коли людина не бачить сенсу, її резистентність падає до нуля. Він ввів поняття «простір між стимулом і реакцією». У цьому просторі лежить наша свобода вибору. Резистентна людина - це та, яка використовує цей простір, щоб обрати реакцію, яка відповідає її цінностям. Навіть у стані крайнього виснаження людина може зберігати психологічну цілісність, якщо вона має «навіщо» (майбутню мету, кохану людину або незавершену справу).

Таблиця 4

**Порівняльна характеристика наукових
підходів до розуміння резистентності**

Науковець	Фокус дослідження	Роль резистентності
Стрічарчик та Клоу	Когнітивні установки	Ефективність та успіх через контроль
Мате	Психосоматичний зв'язок	Захист організму від аутоімунного руйнування

Науковець	Фокус дослідження	Роль резистентності
Ван дер Колк	Нейрофізіологія	Здатність мозку та тіла виходити зі стану «завмирання»
Франкл	Екзистенційні сенси	Трансформація страждання у духовну силу

Висновки. Емоційна резистентність постає як складне інтегративне утворення особистості, що забезпечує не лише гомеостаз психіки в умовах стресогенного навантаження, а й визначає стратегію адаптивної поведінки. Вона є динамічним процесом, що мінімізує деструктивний вплив афективних імпульсів. Встановлено зв'язок між дефіцитом внутрішніх ресурсів для контейнування емоцій та ризиком соматизації. За браком здатності до психічної переробки інтенсивних переживань, організм вдається до механізму соматичної конверсії. Розвиток резистентності дозволяє перервати цей патологічний ланцюг, трансформуючи енергію емоційного збудження у когнітивний аналіз та конструктивну дію, що є фундаментом профілактики психосоматичних розладів. Застосування моделі 4С дозволяє диференціювати емоційну резистентність на конкретні когнітивно-поведінкові компоненти. Кожен із елементів моделі 4С виступає окремим ресурсом: контроль та впевненість забезпечують емоційну автономію, тоді як залученість та сприйняття виклику формують активну життєву позицію, що перетворює потенційну травму на досвід посттравматичного зростання.

У структурі самопізнання емоційна стійкість виконує функцію «стабілізуючого екрана», який дозволяє особистості інтегрувати суперечливі аспекти власного «Я» без ризику дезінтеграції. Вона знижує інтенсивність захисних механізмів, уможливлуючи глибоку рефлексію та адекватну самооцінку, що є необхідною умовою для автентичного існування та особистісної зрілості. Розвиток емоційної резистентності є необхідною умовою для цілісного функціонування особистості. Це інтегративний процес, що починається з нейробіологічної саморегуляції і завершується екзистенційним самопізнанням. Емоційна резистентність не є статичною вродженою рисою, а являє собою розвивальну компетентність. Її системне зміцнення є стратегічним завданням для збереження здоров'я, оскільки дозволяє мінімізувати біологічну ціну адаптації та забезпечує фундамент для автентичного розвитку особистості в умовах кризи.

Розвиток емоційної резистентності має розглядатися як безперервний процес інвестиції у внутрішній капітал особистості. Розвиток емоційної резистентності має мультидисциплінарний характер, тому результати роботи можуть бути впроваджені у сфері клінічної психології та психосоматичної

медицини, в системі освіти та роботи з молоддю, у сфері корпоративного управління та HR, у соціально-психологічній реабілітації в умовах війни та обов'язково в системі психоедукації.

Література:

1. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Жук О., & Шкарлатюк, К. (2025). Інноваційні підходи до формування життєстійкості в громаді. *Psychology Travelogs*, (1), 275–288. / URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-27>.
3. Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing* (2nd ed.). Kogan Page Publishers.
4. Maté, G. (2003). *When the body says no: The cost of hidden stress*. Knopf Canada.
5. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2nd ed.). Guilford Press.
6. Strycharczyk, D., & Clough, P. (2021). *Mental toughness: A guide to developing resilience, performance and wellbeing* (3rd ed.). Kogan Page Publishers.

References:

1. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykhologichne zdorov'ya osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh ochikuvannya zmin* [Psychological health of personality: self-help tools in conditions of waiting for changes]. Kropyvnytskyi: Imex-LTD.
2. Zhuk O., & Shkarlatiuk, K. (2025). Innovatsiini pidkhody do formuvannia zhyttiistiikosti v hromadi. [Innovative approaches to building community resilience]. *Psychology Travelogs*, (1), 275–288. / URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-27>.
3. Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing* (2nd ed.). Kogan Page Publishers.
4. Maté, G. (2003). *When the body says no: The cost of hidden stress*. Knopf Canada.
5. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2nd ed.). Guilford Press.
6. Strycharczyk, D., & Clough, P. (2021). *Mental toughness: A guide to developing resilience, performance and wellbeing* (3rd ed.). Kogan Page Publishers.

Дата першого надходження статті до видання: 02.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.02.2026