

КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Н. М. Кологривова

д-р філософії з психології, завідувач кафедри практичної
психології та ментального здоров'я ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

У сучасних умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів, вимушеної міграції та розширення міжкультурних контактів населення багатьох країн світу, особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації особистості. Ефективність цих адаптаційних процесів значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують здатність зберігати психологічну рівновагу, гнучко реагувати на зміни середовища та конструктивно взаємодіяти з представниками різних культурних спільнот. До таких ресурсів доцільно віднести культурний інтелект і резильєнтність [5].

Культурний інтелект розглядається сучасними науковцями як інтегральна здатність особистості ефективно сприймати, інтерпретувати та регулювати власну поведінку в ситуаціях міжкультурної взаємодії. Його структура охоплює метакогнітивний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Наявність розвиненого культурного інтелекту сприяє кращому розумінню культурних норм, зниженню рівня невизначеності у нових соціальних умовах, формуванню толерантності до відмінностей та підвищенню ефективності комунікації[1,2,5,6,8].

Метакогнітивний компонент культурного інтелекту пов'язаний зі здатністю особистості усвідомлювати власні культурні установки, рефлексувати щодо особливостей сприйняття представників інших культур і коригувати пізнавальні стратегії відповідно до конкретної ситуації взаємодії. Саме цей компонент забезпечує критичне осмислення власного досвіду, сприяє зменшенню впливу стереотипів і упереджень, а також дозволяє особистості більш гнучко адаптуватися до нових соціокультурних контекстів. Когнітивний компонент відображає систему знань про цінності, норми, традиції, правила комунікації та особливості соціальної поведінки в різних культурах. Він створює підґрунтя для адекватного розуміння дій, мотивів і

реакцій інших людей, що є необхідною умовою конструктивної міжкультурної взаємодії [7].

Не менш важливим є мотиваційний компонент, який характеризує внутрішню готовність і зацікавленість особистості до встановлення контактів із представниками інших культур, відкритість до нового досвіду, прагнення до взаєморозуміння та подолання комунікативних бар'єрів. Високий рівень мотиваційного компонента сприяє формуванню позитивної установки на міжкультурну взаємодію, підтримує активність суб'єкта в новому середовищі та забезпечує готовність до подолання труднощів, пов'язаних із культурними відмінностями. Поведінковий компонент, у свою чергу, виявляється у здатності особистості гнучко змінювати вербальні й невербальні способи поведінки залежно від вимог конкретної ситуації, демонструвати доречні форми спілкування, враховувати соціально прийнятні моделі взаємодії та підтримувати ефективний контакт у різних культурних умовах.

Узагальнюючи, культурний інтелект є не лише сукупністю знань про інші культури, а й комплексним психологічним ресурсом, який забезпечує адаптивність, гнучкість мислення та поведінки, соціальну чутливість і здатність до продуктивної взаємодії в умовах культурного різноманіття. Його значущість особливо зростає в сучасному світі, де інтенсивність міжкультурних контактів постійно посилюється під впливом глобалізаційних процесів, міграційних змін, освітньої та професійної мобільності. У цьому контексті культурний інтелект постає важливим чинником успішної соціально-психологічної адаптації, оскільки дозволяє особистості не лише ефективно функціонувати в новому культурному середовищі, а й зберігати внутрішню рівновагу, відкритість до досвіду та здатність до особистісного розвитку [10].

Крім того, культурний інтелект виконує важливу регулятивну функцію в процесі адаптації, оскільки забезпечує узгодження внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми вимогами соціального середовища. Завдяки цьому він сприяє зниженню психологічної напруги, попередженню міжособистісних конфліктів, підвищенню впевненості у власній комунікативній спроможності та формуванню відчуття компетентності в нових умовах життя. З огляду на це культурний інтелект доцільно розглядати як один із провідних ресурсів психологічної адаптації особистості, що має суттєве

значення для її успішного функціонування в кризових, невизначених і динамічно змінюваних соціокультурних обставинах.

Резильєнтність, у свою чергу, визначається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати психологічне благополуччя в умовах стресу, травматичних подій і життєвих криз. Вона виявляється у вмінні мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, підтримувати емоційну саморегуляцію, зберігати цілеспрямованість і знаходити нові способи подолання труднощів. Резильєнтність не є статичною рисою, а постає динамічним процесом адаптивного функціонування особистості.

Взаємозв'язок культурного інтелекту та резильєнтності виявляється в тому, що обидва феномени забезпечують успішне пристосування людини до мінливого соціального середовища. Культурний інтелект підвищує здатність особистості орієнтуватися в нових культурних контекстах, адекватно оцінювати соціальні сигнали та обирати ефективні поведінкові стратегії. Резильєнтність, своєю чергою, підтримує емоційну стійкість, знижує деструктивний вплив стресу та сприяє збереженню активної суб'єктної позиції в кризових обставинах. У поєднанні ці ресурси посилюють адаптаційний потенціал особистості, оскільки забезпечують як когнітивно-поведінкову гнучкість, так і психоемоційну стійкість[15].

Особливо значущим є цей взаємозв'язок у ситуаціях вимушеної адаптації, коли особистість одночасно переживає стрес і стикається з необхідністю інтеграції в новий соціокультурний простір. У таких умовах культурний інтелект полегшує процес соціальної орієнтації та встановлення міжособистісних контактів, а резильєнтність сприяє подоланню тривоги, фрустрації та невизначеності. Таким чином, їх спільна дія створює підґрунтя для успішного психологічного функціонування, збереження внутрішньої цілісності та розвитку особистості навіть у складних життєвих обставинах.

Сутність їхнього взаємозв'язку полягає в тому, що культурний інтелект створює підґрунтя для адекватного пізнання й розуміння нової соціокультурної реальності, тоді як резильєнтність забезпечує внутрішню психологічну опору, необхідну для витримування напруження, невизначеності та емоційного навантаження, пов'язаного з адаптаційним процесом. Якщо культурний інтелект дозволяє особистості правильно інтерпретувати цінності, норми, способи комунікації та поведінкові очікування в іншому культурному

середовищі, то резильєнтність сприяє збереженню емоційної рівноваги в ситуаціях, коли зіткнення з новими умовами може супроводжуватися тривогою, фрустрацією чи відчуттям дезорієнтації. Саме тому зазначені феномени не лише доповнюють один одного, а й утворюють цілісну систему ресурсного забезпечення психологічної адаптації особистості.

Варто також підкреслити, що в контексті психологічної адаптації ці феномени виконують не лише компенсаторну, а й превентивну функцію. Культурний інтелект допомагає попереджати виникнення міжкультурної напруги, соціальної ізоляції та комунікативних труднощів, тоді як резильєнтність знижує вірогідність дезадаптивних реакцій на стрес, сприяє швидшому відновленню після несприятливих подій і підтримує відчуття суб'єктної спроможності. Завдяки цьому особистість не лише ефективніше долає вже наявні труднощі, а й виявляється більш підготовленою до потенційних викликів, що виникають у процесі життєдіяльності в динамічному соціокультурному середовищі.

Таким чином, культурний інтелект і резильєнтність доцільно розглядати як взаємопов'язані та взаємодіювальні ресурси психологічної адаптації особистості. Їхня функціональна єдність забезпечує здатність людини не лише адекватно сприймати й осмислювати нові культурні умови, а й зберігати внутрішню стійкість, активність і здатність до конструктивного подолання труднощів. У сучасних умовах суспільної нестабільності та зростання інтенсивності міжкультурних контактів розвиток культурного інтелекту та резильєнтності постає важливою передумовою підтримання психологічного благополуччя, соціальної ефективності та гармонійного особистісного розвитку.

Висновки. Особливого значення набуває розвиток культурного інтелекту та резильєнтності в сучасних умовах, коли особистість дедалі частіше стикається з потребою адаптації до нових соціокультурних контекстів, підвищеного рівня стресу та необхідності швидкого реагування на динамічні зміни суспільного середовища. За таких обставин культурний інтелект допомагає знижувати рівень міжкультурної напруги, уникати комунікативних бар'єрів і забезпечувати ефективну взаємодію, а резильєнтність мінімізує ризик дезадаптації, сприяє відновленню психологічної рівноваги та підтримує здатність особистості до конструктивного

переживання кризового досвіду. У сукупності це створює підґрунтя не лише для пристосування до складних умов, а й для збереження психологічного благополуччя та подальшого особистісного розвитку.

Таким чином, культурний інтелект і резильєнтність є значущими чинниками формування адаптаційних можливостей особистості та важливими мішенями психологічної підтримки. Їхній розвиток доцільно розглядати як перспективний напрям психологічного супроводу осіб, які перебувають у кризових умовах, ситуаціях вимушеної соціокультурної адаптації або інтенсивної міжкультурної взаємодії. Перспективи подальших наукових досліджень убачаються в емпіричному вивченні особливостей взаємозв'язку культурного інтелекту та резильєнтності, визначенні психологічних чинників їх розвитку, а також у розробці й апробації корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості.

Література

1. Біла І. М. Адаптаційні характеристики особистості як ресурс щастя // *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 4. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.4/12.
2. Панкова Г. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості до наслідків війни: аналіз у віковій групі 30–55 років // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 23. С. 146–152. DOI: 10.30970/PS.2025.23.17.
3. Chédru M., Ostapchuk M. Development of cultural intelligence during international student mobility: The role of prior intercultural exposure and personality // *International Journal of Intercultural Relations*. 2025. Vol. 106. Article 102180. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2025.102180.
4. Chu K., Zhu F. Impact of cultural intelligence on the cross-cultural adaptation of international students in China: The mediating effect of psychological resilience // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1077424. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1077424.
5. Fritz J., de Graaff A. M., Caisley H., van Harmelen A.-L., Wilkinson P. O. A systematic review of amenable resilience factors that moderate and/or mediate the relationship between childhood adversity and

mental health in young people // *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Article 230. DOI: 10.3389/fpsy.2018.00230.

6. He X., Baharom S., Liao S. A systematic literature review of the relationship between cultural intelligence and academic adaptation of international students // *Social Sciences & Humanities Open*. 2023. Vol. 8, No. 1. Article 100622. DOI: 10.1016/j.ssaho.2023.100622.

7. Mahdy F., Binzafrah F., Elsayy O. Digital cultural intelligence and its role in enhancing expatriate work adjustment: A configurational approach in global work environments // *PLOS ONE*. 2026. Vol. 21, No. 2. Article e0342645. DOI: 10.1371/journal.pone.0342645.

8. Morin G., Talbot D. Cultural intelligence of expatriate workers: A systematic review // *Management Review Quarterly*. 2023. Vol. 73, No. 1. P. 413–454. DOI: 10.1007/s11301-021-00245-6.

9. Ng K. Y., Rockstuhl T., Ang S. Language proficiency and cultural intelligence: A meta-analysis based on conservation of resources theory and the overt-covert model of culture // *Applied Psychology*. 2025. Vol. 74, No. 1. Article e12603. DOI: 10.1111/apps.12603.

10. Pasha A., Inusah A.-H. S., Nayem J., Li X., Qiao S. Psychological resilience in the COVID-19 response: A systematic review for future public health preparedness // *Current Psychology*. 2026. Vol. 45. Article 377. DOI: 10.1007/s12144-025-08926-1.

11. Rockstuhl T., Van Dyne L. A bi-factor theory of the four-factor model of cultural intelligence: Meta-analysis and theoretical extensions // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018. Vol. 148. P. 124–144. DOI: 10.1016/j.obhdp.2018.07.005.

12. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubrich L. M., Lieb K., Cohrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises // *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: 10.1038/s44271-024-00138-w.

13. Schäfer S. K., von Boros L., Schaubrich L. M., Kunzler A. M., Lindner S., Koehler F. et al. Digital interventions to promote psychological resilience: A systematic review and meta-analysis // *npj Digital Medicine*. 2024. Vol. 7, No. 1. Article 30. DOI: 10.1038/s41746-024-01017-8.

14. Schlaegel C., Richter N. F., Taras V. Cultural intelligence and work-related outcomes: A meta-analytic examination of joint effects and

incremental predictive validity // *Journal of World Business*. 2021. Vol. 56, No. 4. Article 101209. DOI: 10.1016/j.jwb.2021.101209.

15. Wolke D., Zhou Y., Liu Y., Eves R., Mendonça M., Twilhaar E. S. A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience // *Nature Mental Health*. 2025. Vol. 3, No. 9. P. 1088–1099. DOI: 10.1038/s44220-025-00479-3.