

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241057

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-24-1 Катерина ПАНКРАТЬЄВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія СУРГУНД

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 12 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
Катерина ПАНКРАТЬЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Розвиток психологічної резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану»

Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія СУРГУНД, канд. психол. наук, доц.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження, а саме: теоретичний аналіз наукової психологічної літератури, статистичних даних та нормативно-правових документів; комплекс емпіричних методів дослідження, зокрема: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкала резильєнтності, модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI); анкетування студентів щодо особливостей прояву резильєнтності в умовах воєнного стану; методи математичної обробки даних та описової статистики.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ; розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження резильєнтності у студентів, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень):

рисунок 1.1 – Концепція психологічної резильєнтності за Н. Гармезі;

рисунок 1.2 – Модель психологічної резильєнтності За М. Раттером;

рисунок 1.3 – Модель сімейної психологічної резильєнтності (Ф. Вальш);

рисунок 1.4 – Основні фактори, що розвивають психологічну резильєнтність у студентів-психологів;

- рисунок 1.5 – Вплив психологічної резильєнтності на майбутню професійну діяльність;
- рисунок 1.6 – Стратегії активного пошуку ресурсів для профілактики вигорання у майбутніх психологів;
- рисунок 2.1 – Методи дослідження психологічних особливостей резильєнтності;
- рисунок 2.2 – Результати рівнів стресостійкості студентів за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10);
- рисунок 2.3 – Результати рівнів стресостійкості студентів за Шкалою резильєнтності;
- рисунок 2.4 – Результати рівнів стресостійкості студентів за методикою «Модифікована шкала БІБІСІ»;
- рисунок 2.5 – Рівні когнітивної гнучкості студентів за опитувальником CFI;
- таблиця 1.1 – Порівняльний аналіз трактувань поняття «психологічна резильєнтність» у сучасній психологічній науці: зарубіжні та українські підходи;
- таблиця 2.1 – Загальні результати опитування студентів за Шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10);
- таблиця 2.2 – Розподіл рівнів стресостійкості серед респондентів за Шкалою резильєнтності;
- таблиця 2.3 – Рівні суб'єктивного благополуччя студентів за методикою «Модифікована шкала БІБІСІ»;
- таблиця 2.4 – Розподіл рівнів психологічних характеристик студентів за результатами різних методик (%).

#### 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження резильєнтності у студентів		12.12.2024	10.09.2025
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності		12.12.2024	01.10.2025

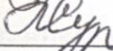
Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН			
№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і	До 01 січня 2025 р.	виконано

	завдань.		
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>18</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>19</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач  Катерина ПАНКРАТЬЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Розвиток психологічної резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану»

Здобувач Катерина ПАНКРАТЬЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 89 сторінок, 5 таблиць, 11 рисунків, перелік джерел посилання складає 54 найменування, 10 додатків.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, студенти, воєнний стан, стресостійкість, адаптація, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, психологічна підтримка.

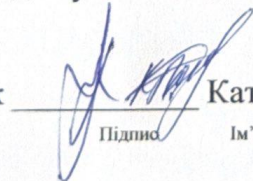
Об'єкт дослідження: психологічна резильєнтність особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку та прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розвитку психологічної резильєнтності студентів в умовах воєнного стану, спрямовані на підвищення їх емоційної саморегуляції, оптимізацію стратегій подолання стресу та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Одержані результати можуть бути використані в процесі професійної підготовки майбутніх психологів, у практичній діяльності психологічних служб закладів освіти, а також у розробці програм психологічної підтримки студентської молоді в умовах підвищеного стресу та воєнних викликів.

Дипломник



Підпис

Катерина ПАНКРАТЬЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ .....	7
1.1 Поняття резильєнтності в сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній науці .....	7
1.2 Резильєнтність як фахово важлива риса майбутніх психологів в умовах воєнного стану .....	22
Висновки до розділу 1 .....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ .....	37
2.1 Методики та організація для проведення дослідження .....	37
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження .....	42
2.3 Практичні рекомендації студентам щодо розвитку психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану.....	53
Висновки до розділу 2 .....	57
ВИСНОВКИ .....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	64
ДОДАТКИ .....	71

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** феномену психологічної резильєнтності студентів в умовах повномасштабної війни є надзвичайно високою. Сучасна реальність в умовах війни та військового стану супроводжується посиленими психоемоційними навантаженнями в людини, хронічним стресом, тривожністю та загрозами особистій та колективній безпеці. Саме в таких умовах особливо важливим постає питання вивчення здатності людини до адаптації, збереження психічної рівноваги та функціонування в умовах тривалого стресу.

Студенти – вразлива соціальна група, що перебуває у періоді особистісного й професійного становлення, пошуку власної ідентичності та життєвих орієнтирів. Цей процес ускладнюється зовнішніми викликами, серед яких – невизначеність майбутнього, академічне навантаження, міжособистісні конфлікти, а також вплив воєнних подій: повітряні тривоги, звуки вибухів, втрата близьких, пошкодження чи втрата майна тощо. Усе це спричинює додатковий психологічний тиск на психіку.

У цих умовах ключового значення набуває дослідження психологічної резильєнтності як здатності індивіда зберігати адаптивні форми поведінки, емоційну стабільність та ефективне функціонування попри дестабілізуючі зовнішні фактори. Вивчення цього феномену дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної адаптації, стійкості та внутрішніх захисних процесів, а також сприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки та профілактики.

Серед українських науковців, які досліджували феномен резильєнтності, варто виокремити праці А. Буровицької [2], Т. Грубі [4], С. Дмитришин [5], Л. Карамушки [10], А. Ключко [11], О. Креденцер [14], Л. Прокоф'євої [27], Н. Школіної [37], Л. Яланської [38] та інших вітчизняних дослідників. У їхніх роботах розкриваються сутність і структура психологічної резильєнтності, її роль у збереженні психічного здоров'я в умовах війни, особливості прояву у студентської молоді, а також методи її розвитку в освітньому середовищі. Зокрема, Н. Школіна адаптувала україномовну версію Шкали стресостійкості

Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [37]; Л. Карамушка та О. Креденцер здійснили апробацію інструментів оцінки психологічного благополуччя [14]; Л. Прокоф'єва обґрунтувала значення резильєнтності як чинника ментального здоров'я в умовах воєнного конфлікту [27].

Серед зарубіжних дослідників фундаментальне значення мають праці Н. Гармезі [42], М. Раттера [49-51], А. Мастен [43-44], Р. Шварцера [52] та інших учених. Вони розкривають нейробіологічні, соціокультурні та когнітивні аспекти феномену резильєнтності, підкреслюючи її роль у процесах адаптації, подолання травматичного досвіду та відновлення психоемоційної рівноваги під час криз. Особливої уваги заслуговують роботи Дж. Бонанно, який сформулював «парадокс резильєнтності» та довів, що здатність до відновлення є універсальною властивістю психіки, а не винятком [39]. Таким чином, у сучасній науковій парадигмі резильєнтність розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що поєднує особистісні, емоційно-вольові та соціальні ресурси людини в умовах стресу та травми.

Попри значну кількість досліджень у цьому напрямку, питання розвитку та підтримки питання психологічної резильєнтності залишається відкритим і потребує подальшого вивчення, особливо в контексті воєнних викликів, які наразі переживає українське суспільство. Таким чином, вивчення психологічної резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану є не лише науково доцільним, а й соціально значущим, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я молоді та укріпленню її здатності протистояти викликам сьогодення.

**Об'єкт дослідження** – психологічна резильєнтність особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості розвитку та прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження** – визначити психологічні особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану та обґрунтувати шляхи її розвитку.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної резильєнтності та її проявів у студентів в умовах воєнного стану;
- визначити рівень розвитку психологічної резильєнтності у студентів в умовах воєнного стану за допомогою емпіричних методик;
- охарактеризувати психологічні особливості прояву резильєнтності та фактори, що впливають на її розвиток у студентів;
- обґрунтувати шляхи розвитку та підтримки резильєнтності у студентів на основі отриманих теоретичних і емпіричних даних;
- розробити практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у студентів з метою підвищення їх психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що рівень резильєнтності студентів в умовах воєнного стану зумовлюється певними психологічними чинниками, зокрема емоційною стабільністю, когнітивною гнучкістю та наявністю адаптаційних ресурсів. Виявлення та аналіз цих чинників дозволить розробити ефективну корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення психологічної стійкості студентської молоді в умовах тривалого психоемоційного напруження, спричиненого війною.

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань були використані наступні **методи**: теоретичні – аналіз наукової психологічної літератури з метою дослідження перспектив та стану розробленості досліджень по даній проблемі; емпіричні – для вирішення практичних завдань дослідження використовувалися наступні методи: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), шкала резильєнтності, модифікована шкала суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» (BBC-SWB), (опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI); методи математичної обробки даних та описової статистики.

**Практична значущість результатів дослідження:** результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можуть слугувати основою для створення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на

розвиток резильєнтності у студентів. Отримані матеріали можуть бути впроваджені в практичну діяльність фахівців у галузі психології, науковців, освітян, а також використані в процесі професійної підготовки майбутніх психологів у освітніх закладах.

**Експериментальна база дослідження:** емпіричне дослідження проводилось у Хмельницькому національному університеті. В експерименті був задіяний 31 студент.

**Апробація результатів дослідження:** результати дослідження щодо розвитку психологічної резильєнтності студентів були представлені та опубліковані у науковому журналі «Psychology Travelogs», № 3 (2025), у статті «Психодіагностика резильєнтності: інтеграція зарубіжних і національних концепцій».

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається із вступу, 2 розділів, висновків, 5 таблиць, 11 рисунків, переліку джерел посилання з 54 позицій та 10 додатків.

У першому розділі ми зробили спробу систематизувати та узагальнити відомі наукові знання щодо проблеми психологічної резильєнтності, її структури, чинників формування та значення для особистісного розвитку студентів, зокрема майбутніх психологів, в умовах воєнного стану.

У другому розділі ми, на основі результатів проведеного дослідження, встановили, що в умовах воєнного стану частина студентів Хмельницького університету потребує розвитку таких складових психологічної резильєнтності, як емоційної саморегуляції, стратегій подолання труднощів та соціальної підтримки. Результати дослідження дозволили обґрунтувати та розробити Практичні рекомендації студентам щодо розвитку психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

#### **1.1. Поняття резильєнтності в сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній науці**

У сучасній психологічній науці поняття «резильєнтність» привертає дедалі більшу увагу дослідників, особливо в контексті кризових ситуацій, глобальних викликів та воєнних конфліктів. Цей термін, що походить від латинського *resilire* – «пружно відскакувати, відновлюватися», використовується для позначення здатності особистості адаптуватися до змінних умов, успішно долати труднощі та зберігати внутрішню цілісність попри стресові впливи [33]. У світовій та українській психології існують різні підходи до розуміння цього феномену: від трактування резильєнтності як стійкої особистісної риси до її розгляду як динамічного процесу, що формується під впливом життєвого досвіду та соціальних ресурсів. Порівняння цих підходів дозволяє краще зрозуміти сутність резильєнтності та визначити оптимальне визначення для цілей даного дослідження.

Поняття «резильєнтність» почало активно входити до психологічного дискурсу в 1960–1980-х рр. у межах досліджень стресу, посттравматичних станів і механізмів адаптації особистості. На той час у фокусі вчених були високі показники поширення травматичного досвіду: за результатами міжнародних опитувань, понад 70% людей у світі переживали щонайменше одну подію, що загрожувала життю чи здоров'ю, а третина – чотири або більше таких випадків протягом життя [54, с.624]. Дослідники наголошували, що негативний вплив травматичних подій посилюється при наявності хронічного насильства у дитинстві, економічної маргіналізації, расової дискримінації чи загроз життю. Ці фактори призводили не лише до психологічних наслідків, таких як ПТСР чи депресія, але й до глибоких фізіологічних змін на молекулярному та системному рівнях.

З огляду на високу ймовірність впливу травматичного досвіду, особливо в умовах зростання масштабів криз і соціальних потрясінь, у науковій спільноті сформувався стійкий запит на вивчення чинників, здатних пом'якшити негативні наслідки та сприяти збереженню психічного здоров'я. Це стосується не лише клінічної психології, а й суміжних напрямів – організаційної, педагогічної та військової психології, де вплив стресових чинників є системним та часто неминучим. Дослідники почали усвідомлювати, що класичні патологічно орієнтовані моделі, які фокусуються переважно на діагностиці та лікуванні психотравматичних станів, не охоплюють потенціалу превентивних і підтримувальних підходів. Саме тому у фокусі опинилася концепція резильєнтності як багатовимірного феномену, здатного забезпечувати довгострокову стійкість та адаптивність особистості, груп і організацій.

Вивчення психологічної резильєнтності, як перспективного напрямку пропонує своєрідне зрушення парадигми – від суто реактивних моделей реагування на стрес до проактивних стратегій, що спрямовані на підтримку і розвиток психологічного благополуччя. Такий підхід дозволяє розглядати людину не тільки як потенційну жертву травматичних подій, але й як активного агента власного відновлення, здатного мобілізувати ресурси, створювати нові адаптаційні механізми та трансформувати негативний досвід у можливість для особистісного зростання. У цьому контексті важливим є врахування як внутрішніх ресурсів – особистісних якостей, ціннісних орієнтацій, емоційної регуляції, так і зовнішніх – соціальної підтримки, безпечного середовища, доступу до професійної допомоги. Таким чином, резильєнтність постає не статичною характеристикою, а динамічним процесом взаємодії особистості з оточенням.

Вчені відзначають, що не всі люди, які зазнали впливу стресових подій, демонструють негативні наслідки. Це емпіричне спостереження свідчить про існування сукупності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, здатних значно зменшувати або навіть блокувати шкідливий вплив травми. Дослідження у сфері нейробіології та системної біології стресу підтверджують, що здатність до

стійкого функціонування після кризи залежить не лише від біологічних чинників, а й від індивідуальних стратегій подолання, соціальних зв'язків і рівня підготовленості до дії в екстремальних умовах [31]. Це відкриває перспективи для міждисциплінарних програм розвитку психологічної резильєнтності, які поєднують психологічні, соціальні та фізіологічні інтервенції, формуючи цілісну систему підтримки психічного здоров'я в сучасних умовах.

У цей період розроблялися перші узагальнені визначення поняття «resilience». Так, Н. Гармезі описував його як здатність зберігати здоров'я та адаптивне функціонування попри наявність труднощів [42, с.378]. Н. Гармезі, почавши роботу в Університеті Міннесоти у 1961 р., став однією з ключових фігур у зародженні науки про психологічну резильєнтність та у формуванні напряму, який нині відомий як *developmental psychopathology* – розвиткова психопатологія. Упродовж трьох десятиліть він досліджував фактори, що зумовлюють у дітей ризик виникнення психопатології та труднощів розвитку, а також механізми, що дозволяють уникати негативних наслідків при наявності таких ризиків. Його підхід вирізнявся поєднанням клінічної психології, психології розвитку та генетики поведінки, що дозволило комплексно розглядати процеси адаптації та стресостійкості. Саме завдяки Н. Гармезі наукова спільнота почала розглядати психологічну резильєнтність не лише як індивідуальну особистісну характеристику, а як складний феномен, що формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Однією з найважливіших інновацій Н. Гармезі було створення моделі наукової співпраці, яка об'єднала спеціалістів з клінічної психології, дитячого розвитку, психіатрії та генетики поведінки. Він сприяв формуванню спільної програми підготовки фахівців з розвитку і клінічної науки, де студенти здобували кросдисциплінарні знання та навички. Така інтеграція дозволила майбутнім науковцям та практикам аналізувати розвиток особистості в умовах ризику більш системно, враховуючи як індивідуальні фактори, так і фактори середовища. Під впливом цього підходу розвинулася сучасна концепція

психологічної резильєнтності, яка включає поняття ризику, вразливості та захисних чинників, і розглядає адаптацію як динамічний процес, а не як статичну рису (рис. 1.1).

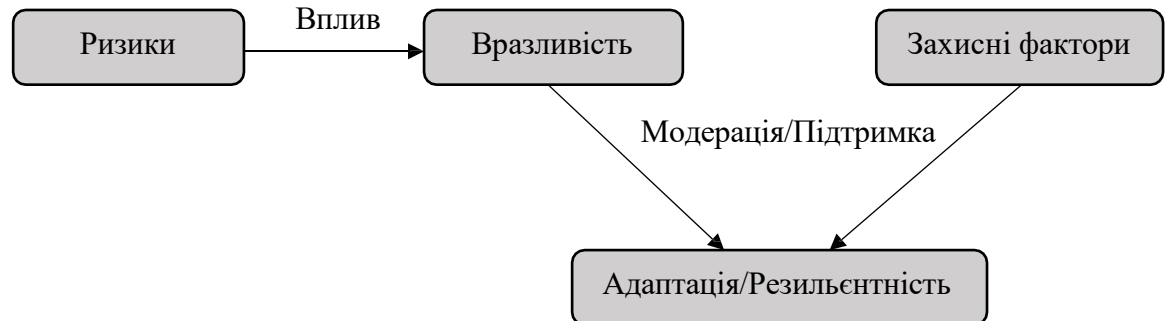


Рисунок 1.1 – Концепція психологічної резильєнтності за Н. Гармезі [42, с.334]

Дана модель виходить з припущення, що розвиток особистості, особливо у дітей та підлітків, відбувається в умовах постійної взаємодії негативних і позитивних впливів. Ризики (наприклад, травматичні події, бідність, сімейні конфлікти) здатні підвищувати рівень вразливості, однак наявність захисних факторів (підтримка значущих осіб, позитивні особистісні риси, розвинені копінг-стратегії) може суттєво зменшувати шкідливий вплив цих ризиків. У результаті такої взаємодії формується здатність особистості адаптуватися до складних умов, зберігати або навіть покращувати функціонування – саме це і є проявом психологічної резильєнтності.

Важливим аспектом концепції є її динамічний характер. Н. Гармезі розглядав психологічну резильєнтність не як незмінну особистісну рису, а як процес, що формується впродовж життя і залежить від контексту [42, с.2]. Зміна соціального середовища, життєвого досвіду чи навіть внутрішніх установок може як посилювати, так і знижувати рівень стійкості. Це означає, що розвиток психологічної резильєнтності можливий шляхом цілеспрямованих інтервенцій як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Такий підхід відкрив

перспективи для створення профілактичних та корекційних програм, здатних підвищувати здатність до успішної адаптації серед груп ризику.

Модель Н. Гармезі має значний практичний потенціал, оскільки дає змогу не лише прогнозувати ймовірні наслідки впливу несприятливих факторів, але й визначати конкретні точки прикладання зусиль для підтримки людини. Вона стала основою для подальших досліджень у галузі психології розвитку, клінічної психології та соціальної роботи, а також для впровадження багаторівневих програм підтримки в освітніх і медичних закладах. У контексті сучасних викликів – війни, економічної нестабільності, зростання рівня стресу в суспільстві, дана концепція залишається актуальною, оскільки пропонує науково обґрунтовану схему розуміння та розвитку психологічної стійкості особистості.

Концепція Е. Мастен, відома як «ordinary magic» («звичайне диво»), стала важливим етапом у розвитку сучасних уявлень про психологічну резильєнтність. Її дослідження показали, що стійкість до несприятливих умов життя у дітей не є рідкісним або винятковим явищем, а радше поширеною здатністю, яка виникає завдяки роботі звичайних, нормативних адаптаційних систем людини. Це відхід від дефіцитарних моделей, які зосереджувалися виключно на ризиках та їхніх негативних наслідках, до більш оптимістичного бачення розвитку, де увага приділяється збереженню та підтримці природних захисних механізмів. Таким чином, ключовою ідеєю Е. Мастен є те, що «чудо» психологічної резильєнтності – це не унікальні здібності окремих осіб, а нормальні процеси, притаманні кожній людині, якщо вони не зруйновані сильними зовнішніми загрозами [43].

Дослідниця наголошує, що найбільша загроза для розвитку дитини – це пошкодження або руйнування захисних систем, таких як стабільні стосунки з дорослими, доступ до якісної освіти, базова безпека та здоров'я. При цьому важливим напрямом її робіт стало вивчення явища «cumulative risk» («накопиченого ризику»), коли окремі негативні фактори – бідність, нестача їжі, нестабільність житла – поєднуються, створюючи багаторівневий тиск на сім'ю та дитину. Сукупний вплив таких стресорів виснажує ресурси системи

підтримки та ускладнює подолання труднощів, навіть якщо кожен окремий фактор не є критичним. Це розуміння зумовлює потребу комплексних втручань, які б одночасно зменшували кілька джерел ризику та підтримували адаптаційні механізми.

Практичне значення підходу Е. Мастен полягає у формуванні політики та програм, спрямованих на підтримку базових умов, необхідних для нормального функціонування адаптаційних систем. У контексті воєнного стану в Україні ця концепція особливо актуальна, адже вона підкреслює важливість збереження звичайних структур життя студентів і молоді навіть в умовах стресу: стабільних міжособистісних зв'язків, навчального процесу, доступу до психологічної підтримки. Забезпечення цих «звичайних» умов може мати ефект «магії», суттєво підвищуючи стійкість і здатність до ефективної адаптації без необхідності у складних або рідкісних інтервенціях.

Концепція психологічної резильєнтності М. Раттера ґрунтується на визнанні того, що реакції людей на стрес і несприятливі події суттєво відрізняються навіть за однакового рівня впливу (рис. 1.2).

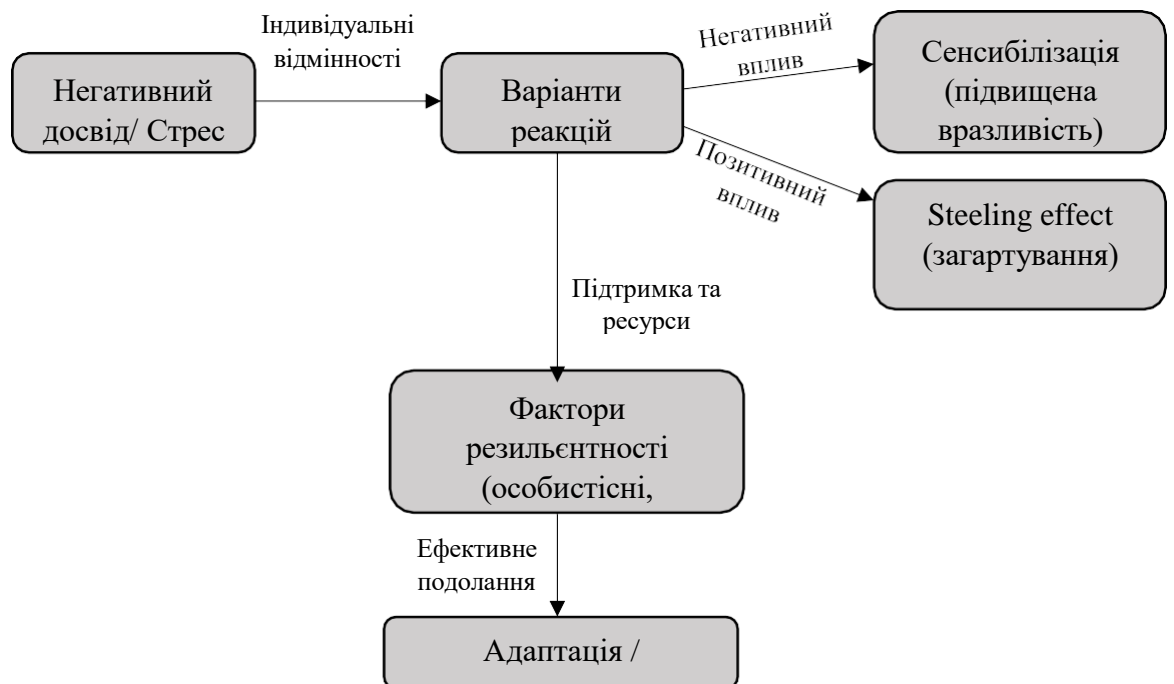


Рисунок 1.2 – Модель психологічної резильєнтності За М. Раттером [51, с.475]

Він визначає психологічну резильєнтність як інтерактивний феномен, що відображає відносну стійкість до негативних впливів середовища або здатність подолати наслідки стресу й адаптуватися після нього [51, с.627]. Однією з ключових ідей є те, що пережиті труднощі можуть мати як сенсифікуючий ефект (підвищену чутливість до подальших стресів), так і «steeling effect» – ефект загартування, коли попередній досвід робить людину більш підготовленою до нових викликів. На відміну від традиційних моделей ризику та захисту, підхід М. Раттера акцентує увагу не на загальних характеристиках стійкості, а на індивідуальних відмінностях у відповідях на порівнянні несприятливі події, що дозволяє виявляти конкретні каузальні механізми адаптації. Модель М. Раттера показує, що однаковий стресовий досвід може призвести або до підвищеної вразливості (сенсифікації), або до зміцнення стійкості (steeling effect), залежно від індивідуальних особливостей і контексту. Фактори психологічної резильєнтності (особистісні, соціальні та біологічні) впливають на те, чи зможе людина успішно адаптуватися та відновитися після пережитого.

Важливим елементом концепції М. Раттера є застосування так званих «природних експериментів» – дослідницьких ситуацій, у яких аналізуються життєві обставини, що виникають без штучного втручання дослідника, але дають можливість оцінити роль зовнішніх чинників у формуванні або підтримці психологічної резильєнтності. Такий підхід дозволяє поєднати спостереження з емпіричним аналізом, фіксуючи не лише наявність або відсутність негативних наслідків, а й ступінь, у якому конкретні умови життя можуть посилювати чи, навпаки, зменшувати ризик розвитку психологічних проблем. У цьому контексті М. Раттер підкреслює необхідність кількісної оцінки ризику, що дає змогу об'єктивно визначити ефективність захисних факторів і виявити механізми їхнього впливу.

Серед визначених ученим груп чинників, що сприяють розвитку психологічної резильєнтності, особливе місце посідає короткочасний, але контрольований вплив стресових ситуацій. На його думку, це створює ефект своєрідного психологічного «щеплення», коли людина, проходячи через помірні

труднощі, набуває досвіду подолання, що згодом підвищує її стійкість перед більш серйозними викликами. Додатково вагомими є індивідуальні особистісні характеристики – здатність до планування, сформовані навички саморегуляції та чітке відчуття власної дієздатності, яке підкріплює мотивацію та впевненість у подоланні труднощів. М. Раттер наголошує, що ці риси можуть формуватися як під впливом виховання та освіти, так і через самостійний досвід.

Окрему увагу М. Раттер приділяє значенню сприятливих соціальних зв'язків, які забезпечують емоційну підтримку та доступ до ресурсів, а також ролі переломних подій у дорослому житті, здатних відкрити нові можливості для розвитку. Такі події, як зміна професійної траєкторії, набуття нових соціальних ролей або залучення до значущих спільнот, можуть стати каталізатором особистісного зростання та переоцінки життєвих цінностей. У результаті формується інтегрована модель психологічної резильєнтності, де поєднання досвіду контрольованих стресів, внутрішніх ресурсів особистості та зовнішньої підтримки створює потужну основу для успішного подолання криз і збереження психологічного благополуччя [50, с.490].

М. Раттер приділяє особливу увагу складній взаємодії генетичних і середовищних факторів, наголошуючи, що їхній вплив не можна розглядати ізольовано, оскільки вони перебувають у постійній динамічній взаємодії, формуючи індивідуальну чутливість людини до впливів середовища. На його думку, генетичні особливості можуть зумовлювати не лише вразливість до негативних обставин, але й підвищену сприйнятливність до позитивних умов, що створює потенціал для більш ефективного використання ресурсів і можливостей. Такий підхід відходить від традиційного уявлення про генетику як виключно детермінуючий фактор ризику, натомість пропонуючи розглядати її як модератор, який може посилювати або пом'якшувати вплив середовищних умов. Наприклад, діти з певними генетичними особливостями можуть проявляти підвищену чутливість як до підтримувального, так і до дисфункційного сімейного оточення, що впливає на швидкість формування їхніх навичок адаптації. Таким чином, у моделі М. Раттера генетика і середовище не

протиставляються, а постають взаємодоповнювальними компонентами, які спільно визначають траєкторію розвитку психологічної резильєнтності та варіативність індивідуальних реакцій на стресові події.

Американська дослідниця та професорка Ф. Вальш розробила концептуальну модель сімейної психологічної резильєнтності. Модель сімейних і соціальних ресурсів Ф. Вальш розглядає психологічну резильєнтність як системну характеристику сім'ї, а не лише індивіда. На відміну від підходів, що зосереджуються на внутрішніх рисах особистості, ця концепція підкреслює, що сім'я є функціональною системою, яка взаємодіє з соціальним середовищем і впливає на адаптацію всіх її членів. Модель враховує різноманітність культурних і структурних особливостей сімей, їхні ресурси й обмеження, а також соціокультурні й вікові фактори, що визначають стратегії подолання труднощів (рис. 1.3).

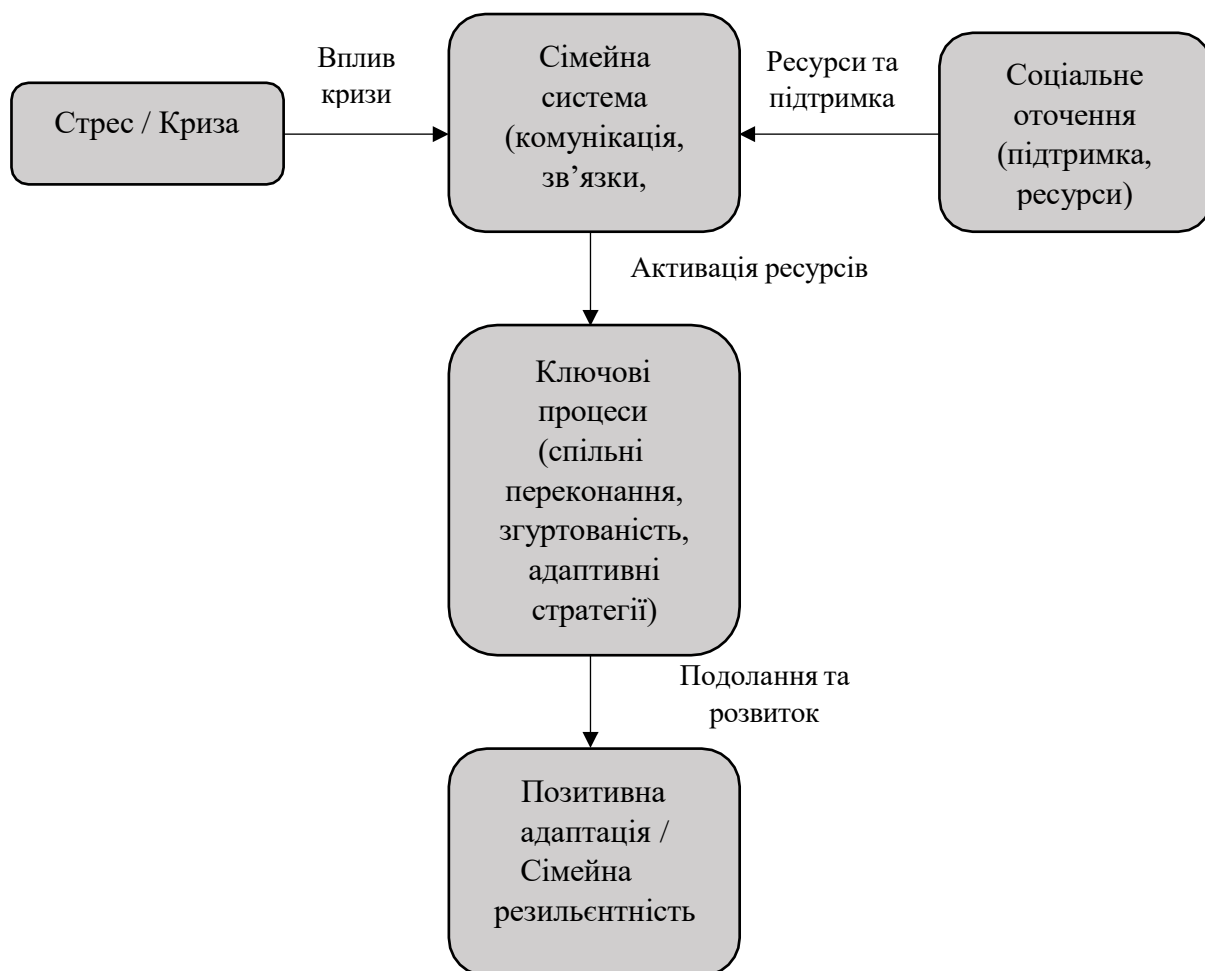


Рисунок 1.3 – Модель сімейної психологічної резильєнтності (Ф. Вальш) [53 ]

Ключовими елементами сімейної психологічної резильєнтності за Ф. Вальш є спільні переконання і наративи, які забезпечують відчуття узгодженості, компетентності та впевненості у подоланні труднощів. Це включає здатність сім'ї зберігати згуртованість, ефективно комунікувати, співпрацювати і мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси. Важливим є визнання того, що різні сім'ї можуть досягати резильєнтності різними шляхами, адаптуючи свої стратегії до конкретних обставин. Таким чином, модель пропонує гнучкий підхід, який враховує як варіативність кризових ситуацій, так і індивідуальні особливості сімейних систем.

Дослідження Дж. Бонанно суттєво вплинули на сучасне розуміння психологічної резильєнтності після травматичних подій. Його багаторічні спостереження показали, що найпоширенішим результатом після потенційної травми є стабільна траєкторія здорового функціонування, тобто збереження психологічної рівноваги й ефективності. Водночас Дж. Бонанно описав «парадокс резильєнтності», хоча науковці можуть визначити кореляції стійких результатів (наприклад, певні риси особистості, ресурси підтримки, стратегії емоційної регуляції), їхній внесок у прогноз є настільки невеликим, що неможливо точно передбачити, хто виявиться психологічно резильєнтним у майбутньому. Він піддав критиці спрощені підходи, як-от короткі опитувальники «резильєнтного типу», і зазначив, що навіть багатofакторні моделі чи алгоритми машинного навчання не дають повної відповіді на питання про механізми формування психологічної резильєнтності [39].

У відповідь на цю проблему Дж. Бонанно запропонував концепцію гнучкої саморегуляції (*flexible self-regulation*) як ключового механізму резильєнтних результатів. Вона складається з «послідовності гнучкості» – трьох етапів адаптивної поведінки: чутливість до контексту (оцінка вимог ситуації), вибір відповідної стратегії з доступного репертуару та моніторинг зворотного зв'язку (оцінка ефективності дії та корекція за потреби). Цей підхід враховує, що жодна стратегія подолання не є універсально ефективною: її користь залежить від умов,

часу та індивідуальних особливостей. Дж. Бонанно також виокремив поняття «гнучкого мислення» (flexibility mindset) – систему особистісних установок (оптимізм, самоефективність, орієнтація на виклик), які мотивують людину активно й адекватно взаємодіяти з викликами. Таким чином, він трактує психологічну резильєнтність як динамічний процес адаптації, а не як сталу рису, і наголошує на необхідності розвивати здатність до гнучкого реагування в мінливих і стресових умовах [46].

Серед українських науковців варто зазначити дослідження О. Мерзлякової, яка підкреслює, що психологічна резильєнтність – це динамічна здатність особистості, колективу або суспільства зберігати збалансований розвиток і успішно протистояти зовнішнім та внутрішнім загрозам, передбачати потенційні виклики й знаходити адекватні відповіді на них заради гідної самореалізації та гуманістичного зростання. На індивідуальному рівні вона виявляється у сформованості самосвідомості, емоційного інтелекту, міжособистісних навичок, уміння впорядковувати емоції, підтримувати оптимізм і позитивне мислення, наявності чіткої життєвої мети та відчуття сенсу життя, а також у високій самоефективності, когнітивній гнучкості, життєстійкості та здатності користуватися соціальною підтримкою. На колективному рівні, зокрема у професійних спільнотах, психологічна резильєнтність формується через створення позитивного й безпечного середовища, розвиток взаємоповаги, підвищення кваліфікації та розробку спеціалізованих програм психологічної підтримки. На суспільному рівні вона передбачає наявність політик і програм, спрямованих на зміцнення добробуту, соціальної стабільності та культурного відновлення, інтегруючи освітні, медичні, соціальні й економічні заходи. Як багатовимірний феномен, психологічна резильєнтність включає психологічні, соціальні, культурні та інституційні ресурси, які забезпечують не лише здатність відновлюватися після криз, але й розвиватися завдяки подоланню труднощів [19, с.97].

Л. Музичко вивчала особливості психологічної резильєнтності осіб, які перебувають у стані тривалого стресу, з позиції їхньої психологічної ресурсності,

виявивши кореляційні зв'язки між рівнем стійкості та наявністю особистісних ресурсів. Отримані результати засвідчили, що для зміцнення психологічної резильєнтності важливим є розвиток адекватної самооцінки, підвищення впевненості у власних силах, усвідомлення наявних ресурсів, а також формування вміння ефективно їх використовувати й відновлювати. У практичному аспекті це визначає пріоритети роботи психологів з клієнтами, які зазнають наслідків тривалого стресу, а у науковому відкриває перспективи для подальшого дослідження механізмів формування стійкості в межах ресурсного підходу до психологічного стресу [22, с.29].

У дослідженні О. Креденцер здійснено теоретичний аналіз основних підходів до поняття «психологічна резильєнтність» у контексті сучасної організаційної психології, розглянуто її прояви на трьох рівнях: організації, команди та особистості (персоналу). Показано, що на всіх рівнях психологічна резильєнтність означає здатність ефективно протистояти кризам, відновлюватися після них і використовувати набутий досвід як ресурс для подальшого розвитку, причому вона найчастіше актуалізується у складних та стресових умовах. Виявлено, що на рівні організації стійкість визначається особливостями організаційних процесів і моделей, на рівні команди – якістю внутрішньокорпоративної взаємодії, а на рівні особистості – професійними характеристиками та організаційною поведінкою працівників, що створює підґрунтя для подальших емпіричних досліджень у цій сфері [14, с.125].

Дослідження С. Дмитришина присвячене феномену психологічної резильєнтності особистості, зокрема в контексті сучасних викликів, що постають перед українським суспільством та освітнім середовищем, у тому числі під час повномасштабної війни. Проаналізовано різні підходи до концептуалізації цього поняття, здійснено метааналіз основних теорій психологічної резильєнтності, простежено її витоки в психології та виокремлено ключові внутрішні й зовнішні чинники, що впливають на стійкість людини у складних обставинах (мотивація, цінності, соціальна підтримка, компетентності). Особливу увагу приділено психологічній резильєнтності педагогів як важливому ресурсу для ефективного

навчання, збереження психічного здоров'я учнів та створення безпечного, підтримувального освітнього середовища, підкреслюючи, що ця якість є результатом інтеракції особистісних і соціальних ресурсів та критично важлива для професій, пов'язаних із високим рівнем комунікації та емоційного навантаження [5, с.73].

Є. Потапчук та О. Поліщук розглянуто психологічні особливості резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах війни, з акцентом на її роль як особистісного ресурсу, що сприяє адаптації та відновленню після стресових і травматичних подій. Теоретична частина роботи опиралася на семикомпонентну модель Е. Морел (оптимізм, орієнтація на вирішення проблем, відповідальність, орієнтація на майбутнє, соціальні контакти, самоусвідомлення, прийняття) та концепцію Г. Гешмат про психологічну резильєнтність як процес створення ресурсів після криз. Емпіричне дослідження, проведене за допомогою «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10» та «Опитувальника посттравматичного зростання» Р. Тадеші і Л. Калхаун, показало, що більшість респондентів мають середній рівень психологічної резильєнтності, з помітними відмінностями залежно від досвіду вимушеного переселення. Було встановлено зв'язок між психологічною резильєнтністю та такими аспектами, як нові можливості, сила особистості, цінність життя та соціальна підтримка, що дозволило авторам сформулювати чотирикрокову модель розвитку психологічної резильєнтності, рекомендовану для застосування в індивідуальній та груповій психотерапії [26, с.46].

Отже, психологічна резильєнтність – це багатовимірний динамічний процес адаптації, відновлення та розвитку особистості, групи чи організації в умовах стресу, кризових ситуацій або тривалого навантаження, який ґрунтується на взаємодії внутрішніх (особистісних, психологічних, біологічних) і зовнішніх (соціальних, культурних, інституційних) ресурсів. У сучасній психології вона розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує риси особистості (оптимізм, самоефективність, когнітивна гнучкість), процеси (гнучка саморегуляція, ефективне використання ресурсів, підтримка соціальних зв'язків)

та результати (успішне подолання труднощів, збереження або підвищення рівня функціонування). Психологічна резильєнтність проявляється на індивідуальному рівні у здатності зберігати психологічну рівновагу та відновлювати життєздатність, на сімейному – у згуртованості, спільних переконаннях та адаптивних стратегіях подолання, на колективному – у продуктивній командній взаємодії, а на організаційному й суспільному – у стійкості структур і систем до викликів та їх спроможності трансформувати досвід криз на користь подальшого розвитку. Універсального шляху досягнення психологічної резильєнтності не існує, вона формується як результат унікальної взаємодії особистісних характеристик, соціокультурного контексту, попереднього досвіду та середовищних умов, що визначає варіативність шляхів адаптації та успішного функціонування у складних обставинах.

Порівняльний аналіз показує, що зарубіжні підходи більшою мірою зосереджені на теоретичному моделюванні психологічної резильєнтності як динамічного процесу адаптації та відновлення, враховуючи вплив генетичних, соціальних, культурних і контекстуальних чинників (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Порівняльний аналіз трактувань поняття «психологічна резильєнтність» у сучасній психологічній науці: зарубіжні та українські підходи

Критерій порівняння	Зарубіжні підходи	Українські підходи
Загальне визначення	Психологічна резильєнтність – динамічний процес адаптації, що базується на взаємодії особистісних, соціальних, біологічних і середовищних факторів (Е. Мастен, М. Ратгер, Дж. Бонанно). Часто трактується як поширена, «звичайна» здатність, вбудована у природні адаптаційні системи.	Психологічна резильєнтність – динамічна здатність особистості, колективу або суспільства зберігати стабільність, відновлюватися та розвиватися в умовах викликів (О. Мерзлякова, О. Креденцер). Акцент на суспільно-культурному контексті України та воєнних умовах.
Рівень розгляду	Індивідуальний (Дж. Бонанно, Е. Морель, С. Гешмат), сімейний (Ф. Вальш), іноді – груповий чи організаційний (деякі прикладні моделі).	Багаторівневий: індивідуальний, колективний (професійні спільноти, команди), організаційний, суспільний (О. Мерзлякова, О. Креденцер).

Ключові механізми	Гнучка саморегуляція (Дж.Бонанно), ефект психологічного «щеплення» (М. Раттер), сімейні ресурси й наративи (Ф. Вальш), формування ресурсів після криз (Е. Морель, С. Гешмат).	Психологічна ресурсність (Л. Музичко), взаємодія особистісних і соціальних ресурсів (С. Дмитришин), організаційні моделі стійкості (О. Креденцер), посттравматичне зростання (Є. Потапчук, О. Поліщук).
Акцент на контексті	Урахування культурних, соціальних і біологічних відмінностей, але з переважанням універсальних моделей адаптації.	Сильний акцент на соціокультурному й воєнному контексті, особливостях українського суспільства в умовах кризи.
Орієнтація на розвиток	Підкреслюється роль тренування адаптивних систем, розширення репертуару стратегій, використання позитивних стресових досвідів (steeling effect).	Пріоритет розвитку впевненості, самооцінки, усвідомлення та відновлення ресурсів, мобілізація підтримки, інтеграція освітніх і соціальних програм.
Методи дослідження	Тривалі спостереження, природні експерименти, моделювання, кількісні опитувальники, психофізіологічні вимірювання.	Поєднання кількісних методів (опитувальники, шкали) з аналізом соціально-психологічних факторів та прикладними програмами підтримки.

*Джерело: складено автором*

Водночас українські дослідники роблять акцент на прикладних аспектах, зокрема на практичних стратегіях розвитку психологічної резильєнтності в умовах війни, тривалого стресу та професійного навантаження. Якщо у працях Е. Мастен, М. Раттера чи Дж. Бонанно увага приділяється пошуку універсальних механізмів і закономірностей, то українські підходи більше орієнтовані на локальний соціокультурний контекст та адаптацію моделей під специфічні потреби цільових груп. Таким чином, зарубіжні автори частіше виходять з універсальних біопсихосоціальних моделей і наголошують на гнучкості та адаптивних механізмах, тоді як українські дослідники інтегрують ці моделі у специфічний соціокультурний і воєнний контекст, розширюючи фокус до колективної та суспільної психологічної резильєнтності. Така різниця підходів доповнює одна одну, формуючи комплексне бачення феномену резильєнтності в сучасній психології.

Отже, аналіз підходів українських і зарубіжних науковців свідчить, що сучасне трактування психологічної резильєнтності є багатовимірним і

взаємодоповнюваним: універсальні теоретичні моделі, розроблені у світовій психології, створюють базу для розуміння загальних механізмів стійкості, тоді як українські дослідження наповнюють їх конкретним змістом, враховуючи реалії війни, соціально-економічних криз і культурної специфіки. Така інтеграція дозволяє не лише глибше осмислювати феномен психологічної резильєнтності, а й ефективно застосовувати його у практиці психологічної допомоги та розробці програм підтримки як окремих осіб, так і спільнот, сприяючи збереженню та відновленню психологічного добробуту у складних і нестабільних умовах.

## **1.2 Резильєнтність як фахово важлива риса майбутніх психологів в умовах воєнного стану**

В умовах воєнного стану, коли суспільство переживає безпрецедентні виклики, роль психолога набуває особливої ваги, адже саме він стає джерелом підтримки, стабільності та орієнтиру для тих, хто опинився у кризовій ситуації. Ефективність професійної діяльності майбутнього психолога значною мірою залежить від його власної здатності залишатися стійким, зберігати емоційну рівновагу та конструктивно реагувати на стресові обставини. У цьому контексті психологічна резильєнтність виступає не лише особистісною рисою, а й ключовим професійним ресурсом, який забезпечує здатність адаптуватися до змін, протистояти впливу негативних факторів і використовувати набуті труднощами досвід та знання для подальшого професійного та особистісного зростання.

Професійна діяльність психолога належить до категорії високого психологічного навантаження, оскільки передбачає постійний контакт із людськими переживаннями, проблемами та кризами. Особливо це стосується роботи з клієнтами, які мають досвід травматичних подій, зокрема в умовах війни чи тривалих кризових ситуацій. Травмовані клієнти нерідко демонструють високий рівень емоційної напруги, дезорганізовану поведінку та потребу в інтенсивній підтримці. Психолог у такій взаємодії не лише виконує роль фахівця,

але й виступає емоційною опорою для клієнта, що підвищує ризик емоційного перенавантаження.

Робота в кризових умовах часто супроводжується явищем вторинної травматизації, коли фахівець починає переживати симптоми, схожі на ті, що відчуває клієнт, через емпатичне включення у його досвід. Дослідження показують, що особливо високим є ризик емоційного вигорання у психологів, які працюють із жертвами насильства, біженцями, військовослужбовцями та їхніми родинами. Вигорання проявляється у втраті інтересу до роботи, зниженні емпатії, підвищеній втомлюваності та соматичних симптомах. У контексті воєнного стану цей ризик посилюється через обмежені ресурси для відновлення та тривале перебування в середовищі підвищеної небезпеки [30, с.13].

Високий рівень професійного навантаження зумовлює підвищені вимоги до психолога як фахівця. У кризових ситуаціях від нього очікують не лише глибоких теоретичних знань і володіння методами кризового консультування, але й емоційної стабільності та здатності швидко орієнтуватися у непередбачуваних обставинах. Компетентність психолога в таких умовах включає вміння ефективно проводити психодіагностику в стресових умовах, застосовувати методи психологічної підтримки, адаптовані до особливостей травмованих клієнтів, а також надавати рекомендації щодо відновлення психоемоційного стану.

Особливо цінними є навички саморегуляції, що дозволяють фахівцеві утримувати власну психологічну рівновагу, не втрачаючи професійної ефективності. Це передбачає здатність відмежовувати особисті емоції від професійної діяльності, підтримувати баланс між емпатією та професійною дистанцією, а також використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для відновлення. Саморегуляція допомагає уникати надмірного залучення до переживань клієнта, що є ключовим чинником профілактики вигорання [8, с.8].

Не менш важливим є розвиток стресостійкості та психологічної резильєнтності як базових професійних якостей психолога, особливо в умовах тривалих суспільних криз. Резильєнтний фахівець здатен не лише ефективно

допомагати клієнтам у кризі, але й відновлювати власний ресурс після інтенсивної роботи, використовуючи досвід як джерело професійного зростання. У ситуаціях війни, коли психологи нерідко самі перебувають у зоні ризику, ці якості стають критично необхідними для збереження професійної діяльності.

Таким чином, професія психолога в умовах воєнного стану поєднує високий рівень ризику та навантаження з підвищеними вимогами до особистісних і професійних характеристик фахівця. Вона потребує поєднання глибокої компетентності, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та підтримки внутрішнього ресурсу. Лише за наявності цих чинників психолог може ефективно виконувати свою роботу, зберігаючи власне психічне здоров'я та здатність допомагати іншим.

Війна докорінно змінює умови навчання майбутніх психологів, зумовлюючи необхідність швидкої адаптації освітніх процесів до нових реалій. Значна частина закладів вищої освіти була змушена перейти на дистанційний або змішаний формат, що спричинило як технічні, так і методичні виклики. Онлайн-навчання, яке в мирний час могло розглядатися як гнучкий інструмент розширення доступу до освіти, у воєнних умовах стало вимушеним засобом збереження безпеки студентів та викладачів. Часті відключення електроенергії, нестабільний інтернет-зв'язок, а також необхідність організації навчання в умовах евакуації або перебування у тимчасових прихистках значно ускладнюють освітній процес.

Евакуація студентів і викладачів призводить до втрати звичних соціальних зв'язків та руйнування академічних спільнот, що негативно впливає на психологічний комфорт учасників навчального процесу. Переміщення в інші регіони або за кордон часто супроводжується культурною та мовною адаптацією, а також пошуком нових ресурсів для навчання. Для багатьох студентів-психологів ці фактори поєднуються з додатковим стресом через необхідність суміщення навчання з волонтерською діяльністю або допомогою родині, яка постраждала від бойових дій.

Постійна небезпека, повітряні тривоги та загроза обстрілів формують атмосферу хронічної тривожності, яка впливає на концентрацію уваги, мотивацію та засвоєння навчального матеріалу. У таких умовах психічний стан студентів характеризується підвищеною втомлюваністю, емоційним виснаженням, коливаннями настрою та зниженням стресостійкості. Дослідження показують, що у частини студентів спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або тривожних розладів, що потребує додаткової психологічної підтримки з боку викладачів та університетських служб [9, с.4].

Особливої уваги заслуговує питання професійної ідентичності майбутніх психологів у воєнних умовах. Навчання в атмосфері постійного стресу формує у студентів розуміння особливої значущості своєї майбутньої професії, яка набуває статусу не лише академічного напрямку, а й соціально важливої місії. Це підвищує внутрішню мотивацію, але водночас вимагає від закладів освіти створення додаткових можливостей для розвитку у студентів навичок кризового консультування, роботи з травмованими клієнтами та підтримки власного психологічного ресурсу.

Важливим аспектом залишається психологічна підтримка студентів під час навчання. Ефективні стратегії включають проведення групових супервізій, залучення до психотерапевтичних тренінгів, створення безпечних онлайн- та офлайн-просторів для обміну досвідом і взаємної підтримки. Участь у таких заходах дозволяє студентам не лише покращити власний психоемоційний стан, але й набути практичного досвіду у наданні допомоги іншим.

Таким чином, навчання майбутніх психологів під час війни поєднує освітні та психосоціальні виклики, що потребує від студентів високого рівня адаптивності, а від викладачів – готовності впроваджувати інноваційні підходи до організації навчального процесу. Успішне подолання цих викликів сприяє формуванню у майбутніх фахівців не лише професійних компетентностей, але й психологічної резильєнтності як ключової якості, необхідної для ефективної роботи у кризових і посткризових умовах.

Резильєнтність майбутнього психолога в умовах воєнного стану є не лише особистісною характеристикою, але й ключовим професійним ресурсом, без якого неможливо забезпечити ефективну психологічну допомогу. У роботі з клієнтами, що пережили травматичні події, психолог нерідко стикається з інтенсивними емоційними проявами – від глибокого відчаю та апатії до агресії та страху. Така взаємодія, особливо в умовах тривалих криз, створює ризик емоційного виснаження фахівця, зниження якості його роботи та втрати здатності підтримувати інших. Тому здатність фахівця підтримувати власний психологічний ресурс, усвідомлювати його межі та своєчасно його відновлювати виступає невід’ємною складовою професійної резильєнтності [47].

Підтримання власного ресурсу психолога охоплює декілька взаємопов’язаних аспектів: фізичний (здоровий сон, харчування, фізична активність), емоційний (психологічна підтримка, розвиток емоційної гнучкості), когнітивний (постійне навчання, професійне зростання) та соціальний (наявність підтримувальних стосунків і професійної спільноти). Дослідження показують, що фахівці з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються до змін, мають нижчий рівень вигорання та зберігають стабільну якість надання допомоги навіть у періоди пікового навантаження. Це особливо актуально під час війни, коли психологи одночасно можуть виступати і як професіонали, і як постраждалі від тих же травматичних подій, що й їхні клієнти [38, с.177].

Не менш важливим компонентом професійної психологічної резильєнтності є баланс між емпатією та професійною дистанцією. Надмірна емоційна залученість може призвести до співпереживального вигорання (*compassion fatigue*), коли психолог починає втрачати об’єктивність, а власний емоційний стан погіршується. Водночас надмірне дистанціювання здатне знизити ефективність допомоги, оскільки клієнт не відчуватиме необхідної підтримки та розуміння. Тому майбутні психологи повинні опановувати техніки «контрольованої емпатії», які дозволяють залишатися чутливими до потреб клієнта, зберігаючи при цьому внутрішню стабільність.

У професійній підготовці ця навичка формується через навчання активному слуханню, використанню відкритих запитань, рефлексивному відображенню емоцій клієнта, а також через супервізійну практику, де майбутній фахівець отримує зворотний зв'язок щодо своєї комунікативної поведінки. Важливим елементом є і розвиток усвідомленості (mindfulness), яка допомагає психологу зберігати присутність «тут і зараз», не дозволяючи власним емоціям чи асоціаціям неконтрольовано впливати на процес консультування.

Результати зарубіжних і українських досліджень свідчать про прямий зв'язок між рівнем резильєнтності психолога та ефективністю його роботи з травмованими клієнтами. Наприклад, дослідження Е. Мастен та колег показало, що фахівці з високою психологічною резильєнтністю частіше демонструють гнучкі стратегії подолання труднощів, швидше адаптуються до змін у запитах клієнтів та краще витримують тривалі інтервенції у випадках хронічного стресу. Українські дослідження, проведені в умовах повномасштабної війни, підтверджують ці результати: психологи з високим рівнем стійкості здатні довше зберігати продуктивність у кризових умовах та рідше потребують тривалого відновлення після інтенсивних робочих періодів.

Ці висновки підтверджують і дані метааналізів, у яких зазначено, що психологічна резильєнтність слугує буфером між впливом стресових факторів та розвитком професійного вигорання [35, с.197]. Більш того, наявність цієї якості корелює з високим рівнем задоволеності роботою, збереженням професійної мотивації та готовністю до тривалого виконання професійних обов'язків у складних умовах. У практичному вимірі це означає, що розвиток психологічної резильєнтності повинен бути одним з ключових завдань підготовки майбутніх психологів.

Методи формування психологічної резильєнтності у процесі професійного становлення включають навчальні курси з кризового консультування, групові тренінги емоційної саморегуляції, участь у волонтерських ініціативах та психологічних марафонах підтримки, а також регулярні супервізії та інтервізії.

Ефективність цих заходів зростає, якщо вони поєднуються з особистісною рефлексією студента та його активним залученням у професійну спільноту.

Отже, психологічна резильєнтність у професії психолога виконує багатофункціональну роль: вона одночасно є запорукою особистісної стабільності фахівця, індикатором його професійної зрілості та ключовим чинником ефективності психологічної допомоги. У воєнних умовах ця якість набуває ще більшого значення, адже психологи працюють на межі власних ресурсів, виконуючи критично важливу для суспільства місію підтримки та відновлення психічного здоров'я громадян.

Одним із ключових чинників розвитку психологічної резильєнтності у майбутніх психологів є якісна психологічна освіта, яка не лише забезпечує засвоєння теоретичних знань, але й формує у студентів здатність до критичного мислення, адаптації до нових умов та гнучкого застосування отриманих знань на практиці (рис. 1.4).

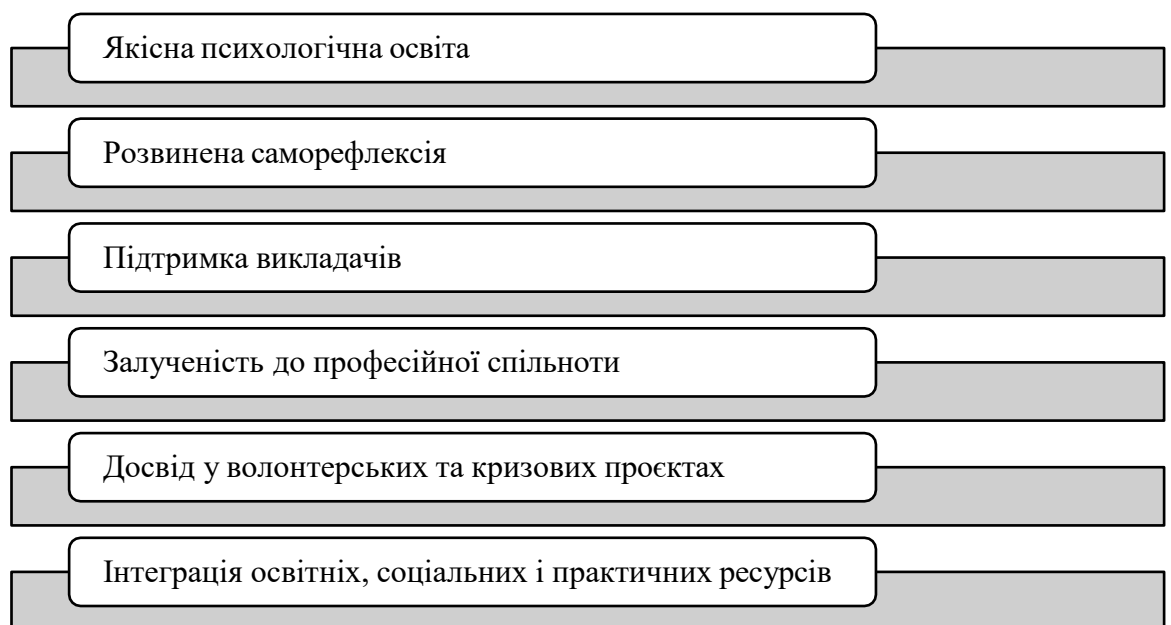


Рисунок 1.4 – Основні фактори, що розвивають психологічну резильєнтність у студентів-психологів [3]

Навчальні програми, що містять модулі з кризового консультування, психології стресу, травматерапії та методів емоційної саморегуляції, сприяють

кращому розумінню природи складних життєвих ситуацій та шляхів їх подолання. Особливу роль відіграють практичні заняття та тренінги, де студенти можуть відпрацьовувати навички роботи з клієнтами, моделюючи кризові сценарії та навчаючись діяти з урахуванням емоційної складності таких випадків.

Не менш важливою є саморефлексія як інструмент формування внутрішньої стійкості. Здатність майбутнього психолога усвідомлювати власні емоційні реакції, розпізнавати тригери стресу та визначати свої сильні й слабкі сторони створює підґрунтя для контролю професійної поведінки у складних умовах. Саморефлексія дозволяє зменшити ризик емоційного вигорання, адже дає змогу вчасно помічати ознаки виснаження та застосовувати стратегії відновлення. У процесі навчання вона може розвиватися через ведення особистих щоденників, участь у групах особистісного зростання та отримання зворотного зв'язку від викладачів і колег.

Важливим фактором є підтримка викладачів, яка не обмежується академічними консультаціями, а включає наставництво, психологічну підтримку та моделювання адаптивної поведінки. Викладач, який демонструє власну психологічну резильєнтність у навчальному процесі, стає для студентів прикладом професійної зрілості та емоційної стабільності. Це особливо актуально в умовах воєнного стану, коли педагогічний склад також перебуває під впливом стресових факторів, але зберігає здатність підтримувати студентів, формуючи у них впевненість у власних силах [13, с.14].

Крім підтримки викладачів, велике значення має включення студентів до професійної спільноти. Участь у діяльності психологічних асоціацій, наукових гуртків та конференцій сприяє не лише обміну досвідом, але й створює відчуття професійної належності, що є важливим джерелом внутрішньої стабільності. Взаємодія з колегами дозволяє студентам бачити різні підходи до вирішення професійних задач, отримувати нові знання та формувати мережу підтримки, на яку вони зможуть опиратися в майбутній роботі.

Ще одним важливим фактором розвитку психологічної резильєнтності є участь у волонтерських та кризових проєктах. Такі ініціативи надають студентам можливість безпосередньо взаємодіяти з людьми, які переживають стресові чи травматичні події, набуваючи безцінного практичного досвіду. Залучення до волонтерської діяльності сприяє формуванню навичок швидкої адаптації, гнучкого мислення, емоційної витривалості та колективної взаємопідтримки. Водночас воно допомагає студентам усвідомити цінність своєї майбутньої професії та її вплив на життя інших.

Участь у таких проєктах часто поєднує навчальний і практичний аспекти, оскільки студенти можуть працювати під супервізією досвідчених психологів. Це забезпечує безпечні умови для професійного зростання та знижує ризик травматизації від роботи з важким контингентом клієнтів. Крім того, подібний досвід дозволяє студентам перевірити ефективність власних стратегій емоційної саморегуляції у реальних умовах, що підвищує їхню впевненість у майбутній професійній діяльності [1, с.56].

Варто відзначити, що розвиток психологічної резильєнтності у студентів-психологів відбувається найбільш ефективно тоді, коли поєднуються всі зазначені фактори – системна освіта, регулярна саморефлексія, підтримка викладачів і колег, а також активна участь у практичних та волонтерських ініціативах. Такий комплексний підхід дозволяє створити багаторівневу систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що допомагає майбутнім фахівцям витримувати професійні навантаження та ефективно працювати у кризових ситуаціях.

Таким чином, формування психологічної резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану є багатofакторним процесом, який потребує інтеграції освітніх, соціальних та практичних ресурсів. Психологічна освіта забезпечує базові знання та навички, саморефлексія сприяє усвідомленню і керуванню власними станами, підтримка викладачів і професійної спільноти формує відчуття безпеки та належності, а участь у волонтерських і кризових проєктах дозволяє перевести теоретичні знання у площину практики. У

сукупності ці фактори створюють фундамент професійної стійкості, необхідної для ефективної роботи психолога в умовах постійних викликів і криз.

Психологічна резильєнтність є важливою професійною характеристикою, яка безпосередньо впливає на якість та стабільність майбутньої діяльності психолога (рис. 1.5). У контексті високих емоційних навантажень і частого контакту з людським болем вона виступає своєрідним «психологічним імунітетом», що допомагає зберігати внутрішню рівновагу, не допускаючи руйнівного впливу стресу на особистість фахівця.

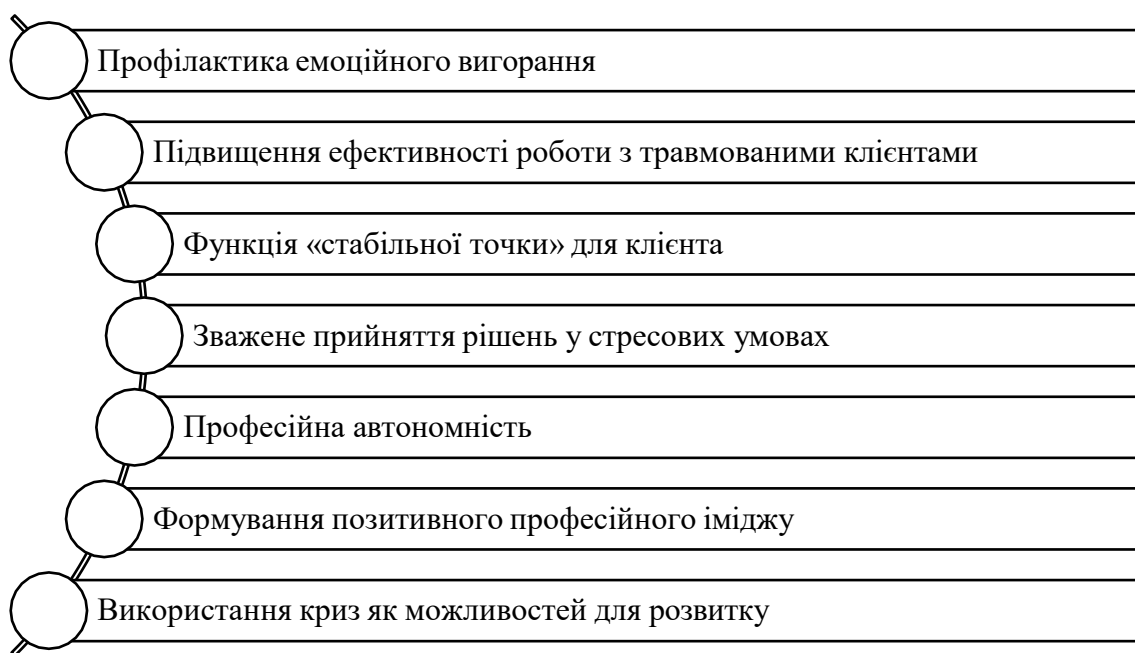


Рисунок 1.5 – Вплив психологічної резильєнтності на майбутню професійну діяльність [6, с.170]

Для майбутніх психологів це означає здатність розпізнавати та своєчасно нейтралізувати власні емоційні реакції, щоб підтримувати стійкість під час роботи з клієнтами, які перебувають у стані сильних переживань. Саме ця здатність формує основу професійної надійності та довгострокового збереження працездатності.

Одним із найважливіших проявів впливу психологічної резильєнтності є профілактика емоційного вигорання. Профілактика емоційного вигорання у майбутніх психологів тісно пов'язана з формуванням навичок усвідомленої

саморегуляції. Розвинена психологічна резильєнтність допомагає студентам ще на етапі навчання визначати власні межі, розпізнавати ознаки перевтоми та емоційного перенавантаження. Завдяки цьому вони можуть вчасно впроваджувати відновлювальні практики, такі як релаксаційні техніки, фізична активність, підтримка соціальних контактів або змінювання режиму роботи й відпочинку. Уміння відстежувати свій енергетичний баланс формує стійку основу для майбутньої професійної діяльності, де ризики вигорання значно вищі, ніж у багатьох інших сферах.

Ще одним важливим аспектом є здатність резильєнтних психологів підтримувати чітке розмежування між професійною та особистою сферами. Збереження емоційної дистанції від проблем клієнтів дозволяє уникати надмірної емпатичної залученості, яка часто призводить до емоційного виснаження. При цьому резильєнтність не зменшує рівня співчуття, а навпаки – забезпечує більш усвідомлену й контрольовану допомогу. Такий підхід допомагає майбутнім психологам зберігати власну психічну стабільність, не втрачаючи при цьому ефективності у наданні підтримки.

Дослідження у сфері психології праці підтверджують, що високий рівень психологічної резильєнтності прямо корелює зі зниженням ризику емоційного вигорання та підвищенням задоволеності професійною діяльністю [18]. Наприклад, фахівці, які демонструють здатність швидко відновлюватися після стресових подій, рідше повідомляють про симптоми депресії, апатії чи професійної кризи. Для студентів-психологів це означає, що розвиток стійкості в освітньому процесі є інвестицією у власну професійну довговічність і здатність ефективно працювати у складних умовах, зокрема у кризових і посттравматичних контекстах.

Профілактика вигорання через розвиток психологічної резильєнтності також передбачає навчання майбутніх психологів стратегій активного пошуку ресурсів. Це можуть бути як внутрішні ресурси – впевненість у власній компетентності, оптимізм, здатність бачити перспективу, – так і зовнішні, наприклад, професійна супервізія, колегіальна підтримка або участь у спільнотах

психологів (рис. 1.6). Створення особистої системи ресурсного забезпечення під час навчання дозволяє молодим спеціалістам у майбутньому швидко мобілізувати сили та адаптуватися до зростаючих професійних вимог без шкоди для власного здоров'я та якості допомоги клієнтам.

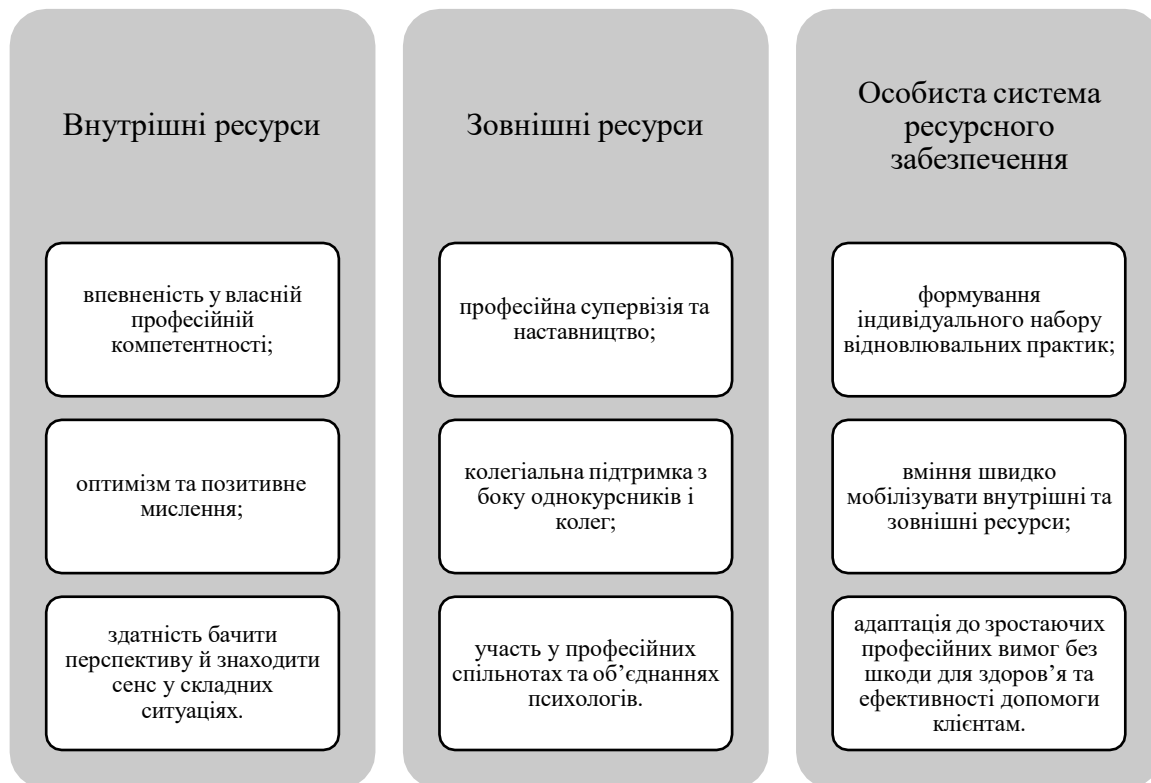


Рисунок 1.6 – Стратегії активного пошуку ресурсів для профілактики вигорання у майбутніх психологів [18 ]

Психологічна резильєнтність також безпосередньо впливає на ефективність роботи з травмованими клієнтами. У кризовій психології важливо не лише володіти техніками допомоги, але й мати внутрішню готовність витримувати інтенсивні емоційні контакти без втрати професійної об'єктивності. Психолог із високою стійкістю здатен зберігати чітке мислення та зосередженість навіть тоді, коли клієнт перебуває у стані гострого стресу, гніву чи відчаю. Це забезпечує не тільки якість допомоги, але й зменшує ризик вторинної травматизації самого фахівця, що є одним із найбільших професійних викликів у роботі з ПТСР та іншими травматичними розладами.

Ще одним важливим аспектом є здатність бути «стабільною точкою» для клієнта. У процесі консультування психолог часто стає тією фігурою, яка символізує безпеку та передбачуваність у житті людини, що переживає хаос або втрату контролю. Резильєнтний психолог здатен не лише на словах, а й через власну поведінку, тон голосу та манеру реагування передавати клієнту відчуття опори. Ця функція особливо важлива у роботі з дітьми, військовими, переселенцями та іншими вразливими групами, де відчуття безпеки є базовою потребою для відновлення.

Вплив психологічної резильєнтності простежується і в здатності психолога приймати зважені рішення у стресових умовах. Професіонал із розвиненою стійкістю рідше піддається імпульсивним реакціям, зберігає ясність мислення, що дозволяє коректно оцінювати ситуацію, прогнозувати наслідки та обирати найбільш ефективні інтервенції. Для майбутніх психологів така навичка означає готовність працювати в непередбачуваних умовах, у тому числі під час війни чи гуманітарних криз, де рішення потрібно приймати швидко, але обґрунтовано.

Психологічна резильєнтність впливає і на професійну автономність. Стійкий фахівець здатен витримувати тиск зовнішніх обставин, зберігаючи вірність етичним принципам і професійним стандартам навіть тоді, коли це вимагає додаткових зусиль чи йде врозріз із домінуючими настроями в оточенні. Така автономність є важливою для підтримання якості психологічної допомоги й уникнення професійних деформацій [13, с.14].

Важливо зазначити, що високий рівень психологічної резильєнтності формує в психолога позитивний професійний імідж. Клієнти більш схильні довіряти фахівцю, який демонструє врівноваженість, витримку і здатність до адаптації, адже це підсилює відчуття компетентності та надійності. Для майбутніх психологів це означає, що розвиток власної стійкості є не лише внутрішнім ресурсом, але й чинником, який впливає на професійну репутацію та довготривалість кар'єри.

Зрештою, вплив психологічної резильєнтності на майбутню діяльність психолога проявляється у здатності перетворювати кризові ситуації на

можливості для зростання. Такий фахівець не лише допомагає клієнтам долати труднощі, а й використовує отриманий досвід для удосконалення власних навичок і підходів. У результаті психологічна резильєнтність стає основою професійного розвитку, що забезпечує психологу гнучкість, стійкість і готовність працювати в будь-яких, навіть екстремальних, умовах.

Отже, психологічна резильєнтність у майбутніх психологів в умовах воєнного стану виступає фахово важливою професійною та особистісною якістю, що забезпечує здатність ефективно діяти у складних і стресогенних обставинах, підтримувати власний психоемоційний ресурс та надавати якісну допомогу клієнтам, зокрема тим, хто пережив травматичний досвід. Вона охоплює вміння балансувати між емпатією та професійною дистанцією, мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси, адаптуватися до змінених умов навчання та професійної діяльності, а також запобігати емоційному вигоранню. У воєнних реаліях розвиток психологічної резильєнтності набуває особливої значущості, адже дозволяє майбутнім фахівцям стати «стабільною точкою» для інших, зберігаючи власну психологічну стійкість і підвищуючи ефективність роботи в умовах постійних викликів.

## **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що поняття «резильєнтність» у сучасній психологічній науці трактується багатогранно, залежно від наукової школи, дослідницького підходу та соціокультурного контексту. Зарубіжні психологи (Е. Мастен, М. Раттер, Дж. Бонанно, Ф. Вальш та ін.) розглядають її як динамічний процес адаптації, як особистісну рису або як результат взаємодії індивіда із середовищем. Українські науковці (Л. Музичко, О. Креденцер, С. Дмитришин, Є. Потапчук, О. Поліщук та ін.) адаптують ці концепції до умов воєнного часу, зосереджуючись на прикладних аспектах – формуванні стійкості у студентів, фахівців помічних професій, переселенців та осіб, які перебувають у стані тривалого стресу. Це свідчить про

комплементарність наукових підходів: універсальні моделі поєднуються зі специфічними національними потребами.

Було з'ясовано, що психологічна резильєнтність є важливою професійною якістю майбутніх психологів, особливо в умовах воєнного стану. Професія психолога належить до категорії високого ризику та навантаження, адже передбачає роботу з клієнтами, які мають травматичний досвід, що часто призводить до емоційного виснаження та вигорання. Від фахівця у кризових умовах вимагається поєднання професійної компетентності, емоційної стабільності, вміння працювати під тиском та підтримувати ресурсний стан, щоб ефективно допомагати іншим.

Особливу увагу приділено специфіці навчання студентів-психологів під час війни. Зміна формату освітнього процесу (перехід в онлайн, евакуація, загроза обстрілів) та підвищений рівень тривожності створюють нові виклики для майбутніх фахівців. Ці умови вимагають від студентів розвитку гнучкості мислення, стресостійкості та здатності до саморегуляції. Паралельно формуються навички балансування між емпатією та професійною дистанцією, що критично важливо у роботі з посттравматичними станами.

Аналіз досліджень показав, що формування психологічної резильєнтності у студентів-психологів зумовлюється низкою факторів: якісною психологічною освітою, розвитком навичок саморефлексії, підтримкою викладачів та професійної спільноти, участю у волонтерських і кризових проєктах. Ці чинники не лише сприяють професійному становленню, а й зміцнюють здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій, знаходити ресурси для відновлення та ефективно діяти у непередбачуваних обставинах.

Таким чином, психологічна резильєнтність майбутніх психологів виступає інтегральною характеристикою, яка впливає на всі аспекти їхньої професійної діяльності – від профілактики емоційного вигорання до здатності бути «стабільною точкою» для клієнтів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

#### 2.1 Методики та організація для проведення дослідження

Методика дослідження психологічних особливостей резильєнтності передбачає поєднання теоретичних і емпіричних підходів, серед яких важливе місце посідає теоретичний аналіз наукової літератури. Емпіричний етап дослідження психологічних особливостей резильєнтності був спрямований на практичне вивчення індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості, психологічного благополуччя та когнітивної гнучкості особистості. Для досягнення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методик, які дозволяють отримати багатовимірну картину проявів резильєнтності (рис. 2.1).

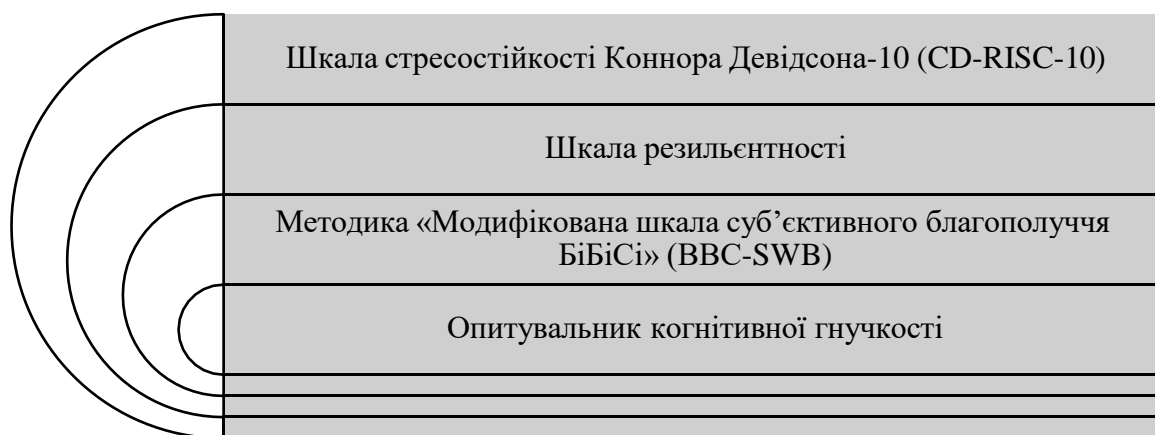


Рисунок 2.1 – Методи дослідження психологічних особливостей  
резильєнтності [2, с.18]

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є однією з найвідоміших і найбільш валідних методик для вимірювання загального рівня психологічної стійкості особистості (додаток А). Вона створена на основі концепції психологічної резильєнтності як здатності людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, відновлювати внутрішню рівновагу після

труднощів і зберігати продуктивність діяльності попри вплив несприятливих чинників. CD-RISC-10 є скороченим варіантом базової 25-пунктової шкали та містить 10 тверджень, які відображають основні аспекти психологічної стійкості: впевненість у власних силах, цілеспрямованість, гнучкість мислення, емоційну рівноваженість і здатність до саморегуляції. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, що дозволяє кількісно визначити загальний рівень стресостійкості [26, с.46].

Застосування цієї методики в дослідженні студентської молоді є надзвичайно доцільним, адже саме студенти часто стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями – навчальними перевантаженнями, соціальною адаптацією, невизначеністю майбутнього та емоційними викликами юнацького віку. Використання CD-RISC-10 дало можливість оцінити, наскільки ефективно студенти здатні зберігати внутрішню рівновагу й мобілізувати особистісні ресурси у складних обставинах. Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень психологічної стійкості, але й простежити індивідуальні відмінності між студентами різних курсів, спеціальностей або форм навчання. Отримані дані дали змогу побачити, як зовнішні чинники (умови навчання, соціальна підтримка, досвід подолання труднощів) впливають на розвиток резильєнтності у молодих людей.

Крім того, CD-RISC-10 має високу надійність і чутливість до динаміки психологічного стану, що дало можливість виявити не лише статичний рівень стійкості, а й тенденції до її зростання або зниження залежно від життєвих обставин. Аналіз результатів за цією шкалою дозволив виділити студентів із високим рівнем психологічної резильєнтності, які демонструють здатність до ефективного самоконтролю, емоційної стабільності та позитивного мислення, а також тих, хто схильний до тривожності, невпевненості й труднощів в адаптації. Це надало змогу окреслити психологічні особливості різних груп студентів, що мають значення для подальшого розроблення програм розвитку стресостійкості та психологічної підтримки молоді.

Шкала резильєнтності (Resilience Scale) є одним із провідних інструментів для оцінювання внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують її здатність зберігати стабільність, оптимізм і цілеспрямованість у складних життєвих ситуаціях (додаток В). Методика ґрунтується на концепції резильєнтності як сукупності психологічних ресурсів, що дозволяють людині ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати гармонійний емоційний стан.

Resilience Scale складається із 25 тверджень, що охоплюють такі основні компоненти, як особиста компетентність, віра у власні сили, прийняття власного життя і здатність знаходити сенс у випробуваннях. Респонденти оцінюють кожне твердження за семибальною шкалою, що дає змогу кількісно визначити рівень психологічної резильєнтності та порівняти його між різними індивідуумами [15].

Використання цієї шкали в дослідженні студентської молоді дозволяє оцінити внутрішні ресурси, які забезпечують їхню психологічну стійкість і здатність до адаптації в умовах навчальних та соціальних викликів. Студенти часто перебувають у стресових ситуаціях через високі академічні навантаження, соціальні очікування та потребу самостійно приймати важливі рішення. Resilience Scale дозволяє виявити рівень їхньої здатності зберігати оптимізм, контролювати емоції та ефективно долати труднощі, що є ключовим для розуміння психологічних особливостей резильєнтності. Аналіз результатів дає змогу визначити, які аспекти внутрішніх ресурсів є найбільш розвиненими, а які потребують підтримки та розвитку.

Методика також надає можливість здійснити порівняння між різними групами студентів за рівнем внутрішніх ресурсів, оцінити вплив індивідуальних і соціальних чинників на прояви резильєнтності та простежити закономірності її формування у молодих людей. Результати Resilience Scale показують взаємозв'язок між внутрішньою стабільністю, вірою у власні сили та загальним психологічним благополуччям студентів. Такий підхід дозволяє не лише кількісно виміряти рівень психологічної резильєнтності, а й якісно описати психологічні характеристики, що визначають ефективність адаптації та стійкість у стресових умовах.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) призначена для комплексної оцінки загального рівня задоволеності життям, емоційного стану та психологічного благополуччя (додаток Д). Вона базується на концепції суб'єктивного благополуччя, яка передбачає інтеграцію когнітивних і емоційних компонентів життя людини: задоволеності різними його сферами та частоти позитивних і негативних емоцій. BBC-SWB дозволяє кількісно виміряти рівень позитивного психологічного функціонування, оцінити індивідуальні особливості переживання радості, задоволення, впевненості та внутрішньої гармонії. Вона охоплює декілька блоків питань, що стосуються емоційного стану, задоволеності життям та рівня стресової напруги, що дозволяє отримати цілісну картину психологічного благополуччя респондента [25, с.36].

Застосування BBC-SWB у дослідженні студентів дає змогу оцінити їхнє психологічне благополуччя в умовах навчального та соціального середовища, яке часто супроводжується високим рівнем стресу та емоційного навантаження. Методика дозволяє виявити, наскільки студенти задоволені своїм життям, як часто вони відчують позитивні або негативні емоції, та оцінити загальну якість їхнього психологічного стану. Ці дані є важливими для розуміння того, як суб'єктивне благополуччя пов'язане з рівнем психологічної резильєнтності, адже здатність зберігати психологічну рівновагу та оптимізм у складних ситуаціях багато в чому визначається станом внутрішнього благополуччя.

BBC-SWB також дозволяє простежити індивідуальні відмінності між студентами та виявити групи з високим, середнім або низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Аналіз результатів допоміг визначити зв'язки між емоційним станом, задоволеністю життям та іншими компонентами психологічної резильєнтності, такими як стресостійкість і внутрішні ресурси особистості. Це дало можливість оцінити, наскільки здатність студентів долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій залежить від їхнього емоційного комфорту і внутрішньої гармонії.

Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) призначений для оцінки здатності особистості адаптувати свої думки, стратегії

та поведінку у відповідь на змінні умови та складні життєві ситуації (додаток Ж). Методика ґрунтується на концепції когнітивної гнучкості як ключового компоненту психологічної резильєнтності, що дозволяє людині ефективно реагувати на стрес, знаходити альтернативні рішення та уникати ригідності мислення. Опитувальник включає блоки питань, які оцінюють дві основні складові: спроможність змінювати когнітивні стратегії для подолання труднощів та здатність сприймати нові перспективи та альтернативи у вирішенні проблем. Відповіді респондентів оцінюються за шкалою, що дозволяє кількісно визначити рівень когнітивної гнучкості та порівнювати показники між різними групами [47].

Застосування CFI у дослідженні студентів дало змогу визначити, наскільки вони здатні швидко адаптувати свої мисленнєві стратегії в умовах навчальних і соціальних викликів. Студентське життя часто супроводжується невизначеністю, високим навантаженням і необхідністю приймати складні рішення, тому когнітивна гнучкість виступає критичним ресурсом для ефективного подолання труднощів. Опитувальник допоміг виявити, які студенти легше переключаються між різними способами мислення, здатні обирати оптимальні стратегії вирішення проблем та адаптуватися до змін, а які мають тенденцію до ригідності, що може обмежувати розвиток психологічної резильєнтності.

Отже, застосування комплексного набору теоретичних та емпіричних методик, включаючи шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона, шкалу резильєнтності Вагнілд і Янг, BBC-SWB та опитувальник когнітивної гнучкості, дозволило структуровано оцінити психологічні особливості резильєнтності студентів Хмельницького національного університету. Зібрані дані надали змогу визначити рівень внутрішніх ресурсів, стресостійкості, когнітивної гнучкості та суб'єктивного благополуччя у 31 учасника експерименту, що створило достатню емпіричну базу для подальшого аналізу результатів дослідження.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження дозволяє виявити специфічні психологічні особливості резильєнтності студентів, оцінити рівень їхньої стресостійкості, внутрішніх ресурсів, когнітивної гнучкості та суб'єктивного благополуччя. У цьому підрозділі представлені кількісні та якісні дані, отримані за допомогою комплексного набору методик, що дозволяє визначити закономірності прояву психологічної резильєнтності та взаємозв'язки її структурних компонентів у студентів Хмельницького національного університету. Особлива увага приділяється порівнянню індивідуальних показників, виявленню сильних і слабких сторін психологічних ресурсів студентів, а також оцінці їхнього адаптивного потенціалу в стресових та життєвих ситуаціях. Такий підхід забезпечує обґрунтованість висновків і формує наукову основу для практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної резильєнтності.

Проведене опитування за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) дозволило оцінити рівень стресостійкості серед студентів (рис. 2.2). Загальний аналіз середніх значень за кожним пунктом показав, що більшість респондентів продемонстрували середній або вище середнього рівень адаптивності та здатності долати труднощі (додаток Б). Найвищі середні оцінки зафіксовано за твердженнями «Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни» (середнє значення близько 4,0) та «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди» (приблизно 4,3). Це свідчить про те, що навіть в умовах воєнного стану, коли студенти стикаються з підвищеним рівнем тривоги, невизначеністю та емоційним напруженням, вони демонструють відносно високий рівень внутрішніх ресурсів і здатність до адаптації.

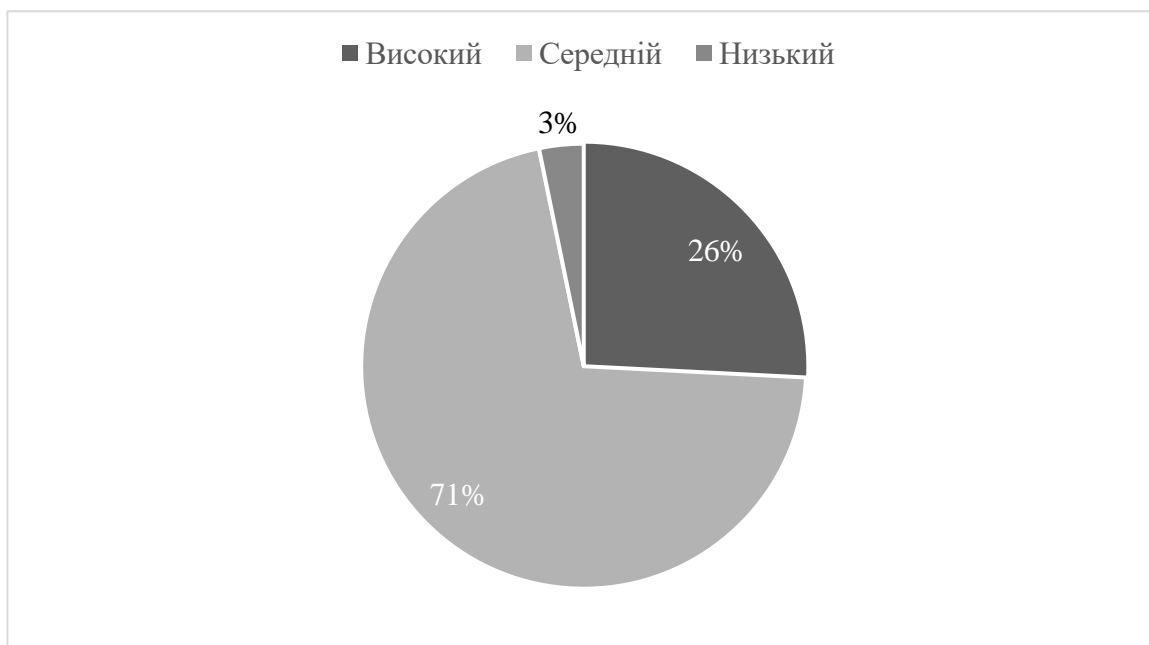


Рисунок 2.2 – Результати рівнів стресостійкості студентів за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Водночас дещо нижчі оцінки отримали твердження, що стосуються емоційної стабільності, а саме: «Мене нелегко розчарувати невдачею» та «Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів» (середні показники близько 3,4-3,6). Цей показник є особливо важливим у контексті воєнного стану, адже саме емоційно-регуляторна сфера зазнає найбільшого навантаження через постійний інформаційний стрес, втрату почуття безпеки та переживання за близьких. Студенти можуть зберігати мотивацію до навчання та життя загалом, однак у ситуаціях емоційного напруження їм складніше контролювати власні реакції, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Додатковий аналіз індивідуальних варіацій показав, що серед 31 опитаного переважають учасники із середнім рівнем стресостійкості – від 32 до 40 балів за сумарною шкалою. Високий рівень (понад 41 бал) мають близько 20% студентів, які характеризуються високою самоорганізацією, вірою у власні сили, почуттям гумору у складних ситуаціях і здатністю швидко відновлюватися після стресу.

Особливу увагу заслуговує група студентів із низьким рівнем стресостійкості (до 30 балів), яка становить близько 15% вибірки. Саме ця група виявила найбільшу психологічну вразливість: для неї характерні знижена впевненість у власних силах, емоційна виснаженість, труднощі у саморегуляції та підвищена чутливість до зовнішніх стресових факторів. В умовах війни такі студенти особливо потребують підтримки, адже зовнішні фактори (сигнали повітряних тривог, вимушені переїзди, інформаційний тиск, вибухи) посилюють відчуття нестабільності та страху. Саме для цієї групи буде розроблено програму розвитку психологічної резильєнтності, спрямовану на формування навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та розвитку почуття контролю над життям.

Показово, що окремі студенти (наприклад, респонденти №12, №13 та №26) продемонстрували максимально високі результати за всіма пунктами шкали, що може бути зумовлено високим рівнем життєвої мотивації, підтримкою з боку родини та сформованими стратегіями подолання стресу (табл. 2.1). Навпаки, респондент №31 набрав найнижчі оцінки майже за всіма пунктами (близько 18 балів загалом), що може свідчити про психологічну виснаженість, зниження життєвої енергії та труднощі у відновленні після стресу, насамперед унаслідок впливу війни.

Таблиця 2.1 – Загальні результати опитування студентів за Шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

№ респондента	Загальна кількість балів	% від максимального (50)
1	44	88%
2	36	72%
3	36	72%
4	48	96%
5	48	96%
6	43	86%
7	38	76%
8	36	72%
9	35	70%
10	33	66%
11	34	68%
12	50	100%
13	48	96%

14	37	74%
15	39	78%
16	33	66%
17	34	68%
18	41	82%
19	35	70%
20	36	72%
21	35	70%
22	38	76%
23	41	82%
24	29	58%
25	37	74%
26	45	90%
27	36	72%
28	33	66%
29	37	74%
30	34	68%
31	18	36%

Загалом результати дослідження свідчать, що більшість студентів володіють задовільним рівнем стресостійкості, достатнім для адаптації до навчального навантаження, міжособистісних труднощів та життєвих викликів. Проте наявність помітної частки осіб із низьким рівнем психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану підтверджує потребу у цілеспрямованих психологічних заходах, спрямованих на підтримку та розвиток психологічної стійкості молоді.

Проведене опитування за Шкалою резильєнтності свідчить про загалом достатній рівень адаптивних можливостей студентів, тобто їхню здатність справлятися зі стресом, долати труднощі й відновлювати внутрішню рівновагу навіть в умовах воєнного стану (додаток Г). Середні значення відповідей більшості учасників коливаються в межах 4-6 балів за семибальною шкалою, що вказує на середній або вище середнього рівень психологічної стійкості. Це означає, що більшість студентів зберігають базові навички емоційної регуляції, внутрішнього контролю та вміння адаптуватися до нових обставин, попри високий рівень невизначеності, постійні інформаційні загрози та емоційне напруження, характерні для умов війни (рис. 2.3).

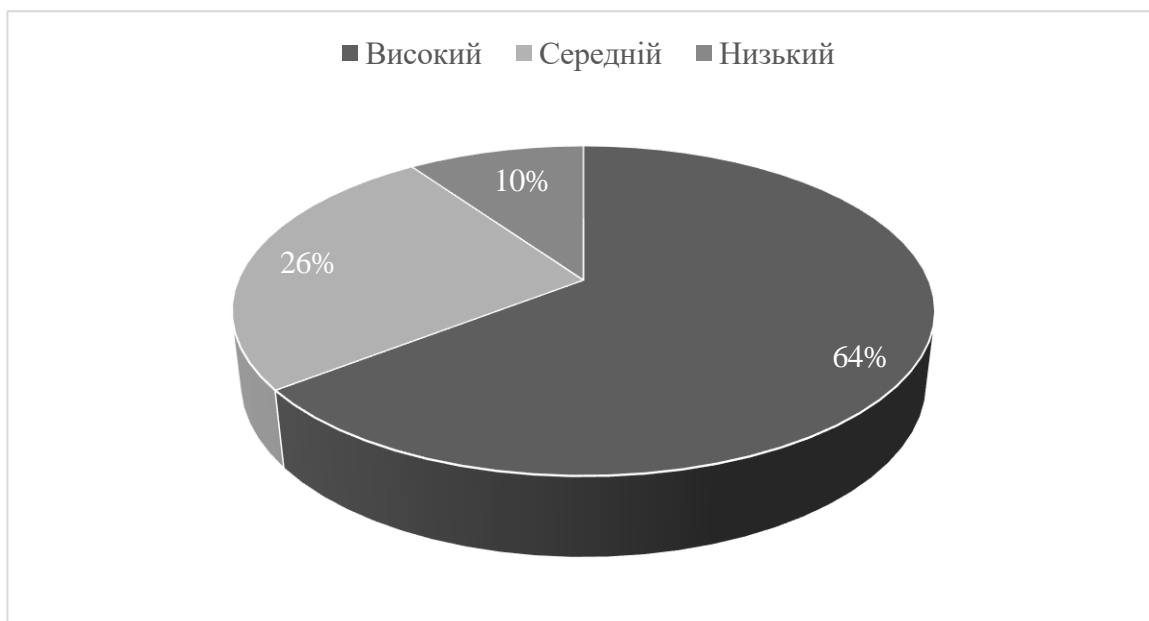


Рисунок 2.3 – Результати рівнів стресостійкості студентів за Шкалою резильєнтності

Високі показники (6-7 балів) зафіксовано за твердженнями, пов'язаними з вірою у власні можливості, здатністю зберігати спокій під тиском, долати перешкоди та відновлюватися після труднощів (табл. 2.2). Такі результати свідчать, що значна частина студентів має внутрішній ресурс, який дозволяє їм ефективно протистояти стресу навіть за умов постійної нестабільності. Позитивний життєвий настрій, цілеспрямованість і впевненість у власних силах допомагають цим студентам сприймати труднощі як виклики, а не як катастрофи, що є ключовою ознакою психологічної резильєнтності.

Таблиця 2.2 – Розподіл рівнів стресостійкості серед респондентів за Шкалою резильєнтності

Рівень стресостійкості	Діапазон балів	Кількість респондентів	Характеристика
Високий	90-125	20	Висока здатність адаптуватися, швидке відновлення після стресу, оптимізм, впевненість у власних силах.
Середній	70-89	8	Помірна стійкість до стресу, наявність адаптивних механізмів, але можливі труднощі у тривалих кризових ситуаціях.
Низький	<70	3	Схильність до тривожності, невпевненість у собі, труднощі в подоланні змін і стресових ситуацій.
Разом		31	

Разом з тим, у частини студентів зафіксовано нижчі оцінки (3-4 бали) за питаннями, що стосуються сприйняття труднощів з гумором, упевненості у прийнятті рішень і здатності зберігати зосередженість у стресових ситуаціях. Це може свідчити про знижену емоційну саморегуляцію або вплив тривалих стресових факторів, пов'язаних із воєнними подіями: частими сигналами повітряних тривог, вибухами, розлукою з близькими, змінами навчального середовища чи економічною нестабільністю.

Особливу увагу заслуговує невелика, але вразлива група студентів (3 особи), які продемонстрували низький рівень психологічної резильєнтності (<70 балів). Їм притаманні підвищена тривожність, емоційна виснаженість, знижена впевненість у власних силах і труднощі з відновленням після стресу. У контексті воєнного стану така вразливість може посилюватися через постійне відчуття небезпеки, інформаційне перевантаження та відсутність стабільності. Саме для цієї категорії студентів розробляється цільова програма розвитку психологічної резильєнтності, спрямована на формування навичок саморегуляції, відновлення внутрішнього ресурсу, розвиток позитивного мислення та ефективних стратегій подолання стресу.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що більшість опитаних студентів демонструють помірно високий рівень психологічної стійкості, що є сприятливою передумовою для адаптації до сучасних соціальних і навчальних викликів. Водночас наявність групи з низькими показниками резильєнтності в умовах воєнного стану підтверджує актуальність і необхідність психолого-педагогічних програм підтримки, спрямованих на зміцнення здатності молоді зберігати емоційну рівновагу, відновлювати сили й підтримувати мотивацію у складних життєвих ситуаціях.

Результати опитування студентів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» свідчать про різнорівневий стан суб'єктивного благополуччя серед учасників дослідження (додаток Е). Середній бал за всіма показниками демонструє переважно помірний рівень задоволеності

життям та емоційного самопочуття, що вказує на наявність у студентів базових механізмів підтримки позитивного настрою. Лише незначна частина респондентів досягає високих показників, що характеризує емоційну стабільність, життєву врівноваженість та відчуття власної ефективності у повсякденному житті (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Рівні суб'єктивного благополуччя студентів за методикою «Модифікована шкала БІБІСІ»

Рівень суб'єктивного благополуччя	Діапазон балів	Кількість респондентів	Характеристика
Високий	90-120	6	Високий рівень задоволеності життям, стабільний позитивний настрій, здатність ефективно справлятися зі стресом та підтримувати гармонійні взаємини.
Середній	60-89	22	Помірний рівень благополуччя, наявність позитивного сприйняття життя, але можливі коливання настрою та тимчасові труднощі в адаптації до стресових ситуацій.
Низький	нижче 60	3	Низьке відчуття задоволеності життям, вразливість до стресу, труднощі в емоційній саморегуляції та підтриманні позитивного настрою.
Разом		31	

Аналіз отриманих даних засвідчує, що більшість студентів характеризуються стабільною здатністю відчувати задоволення від власних досягнень, усвідомлювати сенс життя та підтримувати позитивні соціальні взаємини. Вони вміють радіти успіхам, знаходять задоволення у навчанні та спілкуванні, виявляють упевненість у власних силах і внеску в колектив. Такі показники свідчать про наявність внутрішніх ресурсів для збереження емоційної рівноваги та оптимістичного світосприйняття.

Водночас у частини студентів простежуються помірні або низькі результати за окремими шкалами, що пов'язано з емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, схильністю до стресових реакцій та недостатньою самодостатністю. Це може свідчити про потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції й ефективного подолання стресу.

Особливої уваги потребує аспект емоційної регуляції та стресостійкості, адже деякі студенти демонструють труднощі в управлінні власними реакціями на негативні події. Така ситуація потенційно впливає на ефективність навчальної діяльності й якість соціальної взаємодії. Попри загалом позитивне сприйняття власних досягнень, частина опитаних має сумніви щодо власної здатності ухвалювати рішення у складних ситуаціях, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів поведінки у стресових умовах.

Після узагальнення сумарних балів і переведення їх у відсоткове співвідношення встановлено, що понад 70% студентів демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя (рис. 2.4). Високий рівень характерний для 15-20% респондентів, що свідчить про сформовану позитивну самооцінку та ефективне використання емоційних ресурсів. Низький рівень спостерігається у 10-15% опитаних, що вказує на певну емоційну вразливість і схильність до виснаження під впливом стресу.

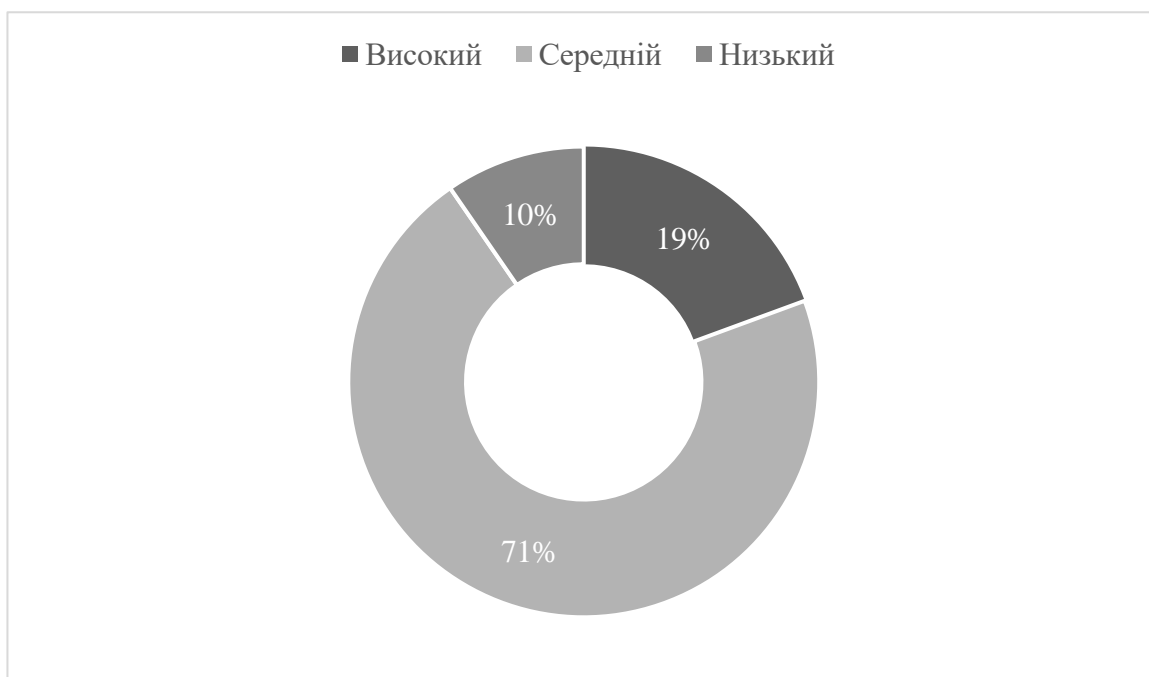


Рисунок 2.4 – Результати рівнів стресостійкості студентів за методикою «Модифікована шкала БІБІСІ»

Аналіз результатів опитування за опитувальником когнітивної гнучкості (CFI) засвідчує, що більшість студентів мають помірно високий рівень

когнітивної гнучкості, який проявляється у здатності знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем, адаптуватися до нових умов та швидко переключатися між різними стратегіями діяльності (рис. 2.5). Студенти з високими показниками за шкалами, що оцінюють відкритість до нових ідей, уміння змінювати підходи та пристосовуватися до змін, демонструють активне використання когнітивних ресурсів для ефективного управління навчальними завданнями й життєвими ситуаціями. Це свідчить про сформованість стратегій гнучкого мислення, здатність аналізувати ситуації та коригувати власну поведінку відповідно до обставин.

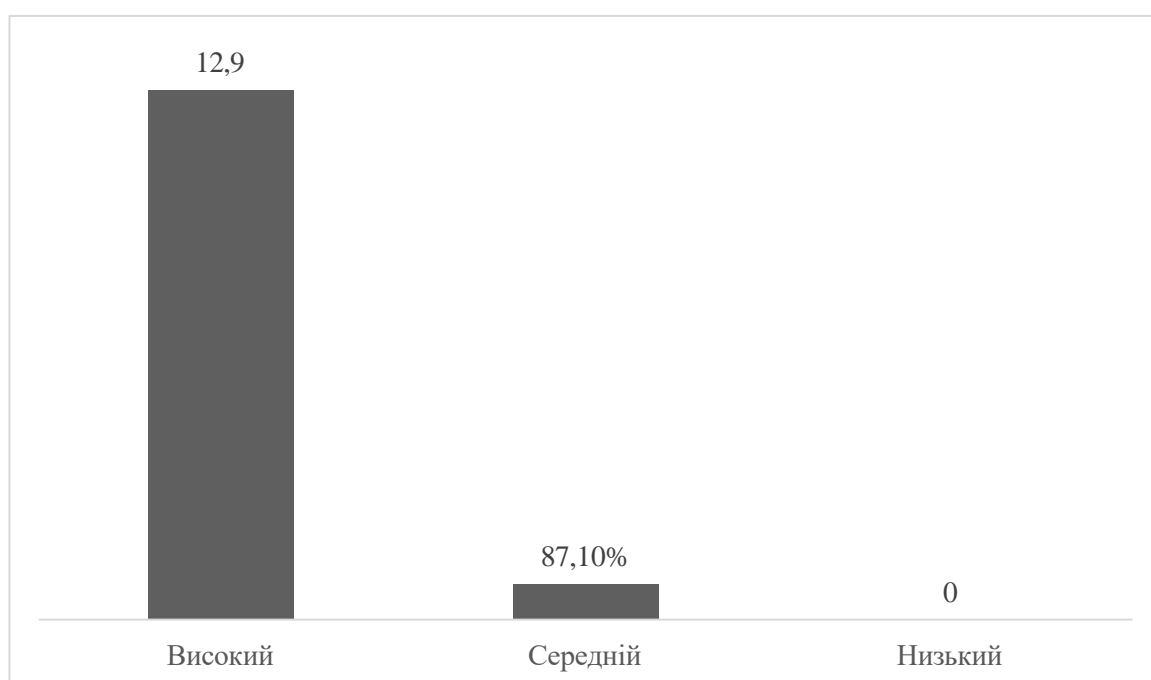


Рисунок 2.5 – Рівні когнітивної гнучкості студентів за опитувальником CFI

Водночас результати опитування вказують, що частина студентів отримала помірні або нижчі бали за питаннями, пов'язаними з адаптацією до раптових змін та диверсифікацією підходів до вирішення проблем (негативно сформульовані твердження). Це свідчить про труднощі в контролі власних емоційних і когнітивних реакцій у нестабільних ситуаціях. Для цієї групи студентів характерна певна ригідність мислення, що може обмежувати ефективність

навчання та знижувати здатність до прийняття оперативних рішень у непередбачуваних умовах (додаток К).

Важливим аспектом когнітивної гнучкості є також здатність переглядати власні переконання та змінювати плани під впливом нової інформації. Результати свідчать, що більшість студентів демонструють відкритість до нових даних і готовність коригувати власну поведінку, що сприяє успішній адаптації в навчальному та соціальному середовищі. Водночас у частини респондентів простежується невпевненість у прийнятті рішень і певна скованість у поведінкових реакціях, що може знижувати рівень самостійності та ускладнювати реагування на складні або змінні ситуації.

Загалом результати свідчать, що приблизно 25-30% студентів потребують розвитку навичок емоційної регуляції та управління стресом у динамічних умовах. Низькі показники за питаннями, пов'язаними з адаптацією та варіативністю стратегій, відображають труднощі у формуванні гнучкого мислення. Для цієї категорії студентів доцільним є розвиток практичних навичок когнітивної гнучкості, зокрема вмінь стратегічного планування, аналізу альтернативних рішень і керування власними емоційними реакціями.

Отже, результати дослідження демонструють, що більшість студентів володіють середнім та високим рівнем когнітивної гнучкості, що сприяє адаптивності та ефективній взаємодії в навчальному процесі. Водночас частина респондентів потребує цілеспрямованої підтримки для розвитку гнучкого мислення, підвищення стресостійкості та здатності швидко реагувати на зміни, що дозволить їм більш успішно долати складні ситуації та підвищить загальний рівень когнітивної компетентності.

Таким чином, результати дослідження показують, що більшість студентів демонструють середній рівень психологічних характеристик за всіма досліджуваними методиками, що свідчить про помірну стресостійкість, здатність до адаптації, загальну задоволеність життям та когнітивну гнучкість (табл. 2.4). Високі показники спостерігаються лише у порівняно невеликій частині респондентів, що відображає наявність у них виражених внутрішніх

ресурсів для подолання стресових ситуацій, збереження оптимізму та цілеспрямованості навіть в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.4 – Розподіл рівнів психологічних характеристик студентів за результатами різних методик (%)

Рівень / частка (%)	CD-RISC-10	Resilience Scale	BBC-SWB	CFI
Високий	12,9%	25,8%	19,4%	12,9%
Середній	77,4%	64,5%	74,2%	87,1%
Низький	9,7%	9,7%	6,5%	0%

Водночас, у контексті тривалого воєнного стану, коли молодь постійно перебуває під впливом інформаційного тиску, невизначеності та емоційного виснаження, група студентів із низькими показниками (від 6,5% до 9,7% за різними шкалами) заслуговує на особливу увагу. Саме ці респонденти демонструють знижену здатність до емоційної саморегуляції, труднощі в адаптації до змін, схильність до тривожності та невпевненість у власних силах. Такі прояви можуть бути наслідком хронічного стресу, відчуття небезпеки та соціальної ізоляції, зумовлених війною. Саме для цієї категорії студентів актуальним є розвиток психологічної резильєнтності, оскільки воєнні реалії вимагають не лише базової адаптивності, а й вміння швидко відновлювати внутрішню рівновагу, приймати ефективні рішення в умовах невизначеності та підтримувати позитивне бачення майбутнього.

Найвищу частку студентів із середнім рівнем показників спостерігаємо за когнітивною гнучкістю (87,1%), що свідчить про здатність більшості адаптуватися до нових умов і змінювати стратегії поведінки, проте лише обмежена частина респондентів демонструє високу гнучкість мислення. Це означає, що в умовах війни навіть студенти з відносно стабільними психологічними ресурсами можуть потребувати підтримки у зміцненні навичок емоційного самоконтролю, саморефлексії та адаптивного мислення.

Загалом результати свідчать про наявність базових психологічних ресурсів у студентів, водночас акцентуючи увагу на необхідності підтримки та розвитку

цих якостей для підвищення їхньої ефективності в навчанні, соціальній взаємодії та життєвих ситуаціях.

### **2.3. Практичні рекомендації студентам щодо розвитку психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану**

#### **Корекційно-розвивальна програма з розвитку психологічної резильєнтності у студентів**

Одним із ефективних способів розвитку психологічної резильєнтності є впровадження спеціально розробленої корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування стресостійкості студентів. Розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми розвитку психологічної резильєнтності у студентів є важливим етапом у формуванні їхньої психологічної готовності до подолання стресових ситуацій, що супроводжують навчальний процес і становлення особистості в умовах сучасних викликів. Програма спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів молоді, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, соціальної підтримки та ефективних стратегій подолання труднощів. Її зміст базується на поєднанні психолого-педагогічних методів, інтерактивних технік та елементів тренінгової роботи, що забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну й поведінкову сфери особистості студента (додаток Л).

Корекційно-розвивальна програма розвитку стресостійкості у студентів

Мета програми: сприяти формуванню та розвитку стресостійкості студентів шляхом розвитку емоційної саморегуляції, усвідомленості, позитивного мислення, соціальної підтримки та навичок ефективного подолання труднощів.

Завдання програми:

– формування здатності адаптуватися до змін і долати стресові ситуації;

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- підвищення самооцінки та впевненості у власних силах;
- формування навичок конструктивного спілкування та взаємодії;
- розвиток позитивного мислення та оптимізму.

Структура програми (додаток М):

#### 1. Вступне заняття: «Що таке стресостійкість?»

Мета: ознайомити студентів із поняттям «стресостійкість», її компонентами та значенням у житті.

Форми роботи: міні-лекція, групова дискусія, інтерактивна вправа «Мої ресурси під час стресу».

Очікуваний результат: усвідомлення важливості розвитку стресостійкості та власних внутрішніх ресурсів.

#### 2. Заняття: «Емоційна саморегуляція»

Мета: навчити студентів розпізнавати та контролювати власні емоції.

Форми роботи: дихальні вправи, метод «емоційного щоденника», техніка «стоп-реакції».

Очікуваний результат: здатність керувати емоціями у стресових ситуаціях.

#### 3. Заняття: «Позитивне мислення і життєвий оптимізм»

Мета: формування установки на позитивне сприйняття життєвих подій.

Форми роботи: техніка «переоцінка ситуації», створення «щоденника вдячності».

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, підвищення мотивації.

#### 4. Заняття: «Соціальна підтримка і взаємодія»

Мета: розвиток навичок встановлення і підтримки конструктивних соціальних контактів.

Форми роботи: рольові ігри, групові обговорення, вправа «коло підтримки».

Очікуваний результат: усвідомлення ролі соціальної підтримки в подоланні труднощів.

### 5. Заняття: «Стратегії подолання труднощів (coping strategies)»

Мета: ознайомлення студентів із ефективними стратегіями подолання стресу.

Форми роботи: аналіз життєвих кейсів, розробка власної стратегії подолання.

Очікуваний результат: здатність обирати конструктивні способи реагування на стрес.

### 6. Підсумкове заняття: «Моя особиста стійкість»

Мета: узагальнити отримані знання та навички, розробити індивідуальний план розвитку стресостійкості.

Форми роботи: рефлексія, індивідуальні презентації, коло зворотного зв'язку.

Очікуваний результат: усвідомлення власного потенціалу, підвищення рівня впевненості та внутрішньої стабільності.

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення рівня адаптивності студентів до стресових ситуацій;
- зниження рівня тривожності;
- покращення емоційної стабільності;
- підвищення рівня задоволеності життям;
- формування навичок самопідтримки і психологічної гнучкості.

Запропонована корекційно-розвивальна програма розвитку психологічної резильєнтності студентів безпосередньо спрямована на вдосконалення тих психологічних характеристик, які виявилися недостатньо розвиненими за результатами проведеного дослідження. Як показали дані опитувань за шкалами CD-RISC-10, Resilience Scale, BBC-SWB і CFI, лише незначна частина респондентів продемонструвала високий рівень стресостійкості, саморегуляції та суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про потребу у формуванні навичок ефективного емоційного реагування, розвитку позитивного мислення, соціальної підтримки та конструктивних стратегій подолання труднощів. Розроблені заняття покликані дати студентам практичні інструменти для підвищення

психологічної гнучкості, навчити їх розпізнавати власні емоції, контролювати внутрішній стан та знижувати вплив стресових чинників.

У ході занять програми студенти отримують можливість поступово опанувати ключові компоненти психологічної резильєнтності. Так, завдяки вправам на емоційну саморегуляцію формується здатність керувати афективними реакціями у складних обставинах; техніки позитивного мислення сприяють переоцінці життєвих ситуацій, розвитку оптимізму й зменшенню тривожності. Практикування навичок соціальної підтримки допомагає налагоджувати конструктивні стосунки з оточенням і формувати відчуття спільності — важливий чинник психологічної стійкості у студентському середовищі. А ознайомлення з ефективними coping-стратегіями навчає використовувати гнучкі способи адаптації до стресу, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Завдяки цьому студенти здобувають життєво необхідні компетентності, які підвищують їхню здатність до самопідтримки та саморозвитку.

Підсумкове заняття «Моя особиста стійкість» виконує інтеграційну функцію, поєднуючи всі здобуті знання та досвід у цілісну систему. Через рефлексію, групові обговорення й створення індивідуального плану розвитку студенти усвідомлюють власний потенціал, джерела внутрішньої сили та конкретні шляхи подальшого вдосконалення. Таким чином, реалізація програми сприятиме підвищенню середнього рівня резильєнтності за всіма використаними методиками дослідження. Зокрема, очікується зростання показників емоційної врівноваженості, оптимізму, відчуття соціальної підтримки та загального суб'єктивного благополуччя. Отже, запропонований комплекс занять не лише компенсує виявлені у дослідженні психологічні дефіцити, але й створює стійку основу для формування зрілої, саморегульованої та психологічно адаптованої особистості студента.

## Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу глибше розкрити сутність і структуру резильєнтності як інтегральної психологічної характеристики особистості студента, що визначає його здатність долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. У межах воєнного стану цей аспект набуває особливої актуальності, оскільки саме резильєнтність виступає ключовим чинником психологічної стабільності та здатності до ефективного функціонування попри зовнішні виклики.

На основі аналізу наукових джерел було обґрунтовано, що психологічна резильєнтність включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які взаємопов'язані й формуються під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та освітніх умов. Обрана методологія дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення феномену психологічної резильєнтності у студентської молоді.

У процесі емпіричного дослідження використано валідні психодіагностичні методики: шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкалу резильєнтності (Resilience Scale), опитувальник суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) та шкалу когнітивної гнучкості (CFI).

Отримані результати свідчать, що більшість студентів мають середній рівень психологічної резильєнтності, що забезпечує відносну стабільність емоційного стану та помірну здатність до адаптації. Водночас виявлено групу студентів (6-10%) із зниженими показниками за основними шкалами, які демонструють підвищену вразливість до стресу, труднощі у саморегуляції та адаптації до змін, що в умовах воєнного стану може призводити до емоційного виснаження та зниження навчальної мотивації.

За Шкалою стресостійкості CD-RISC-10 низький рівень резильєнтності виявлено у 9,7% студентів, які характеризуються труднощами у відновленні після стресу та зниженим почуттям контролю над життєвими подіями. В умовах

воєнного стану це виявляється у підвищеній тривожності, відчутті небезпеки та зниженні віри у власні сили.

За Шкалою резильєнтності (Resilience Scale) низькі показники також мають 9,7% респондентів, що свідчить про знижену самооцінку, емоційне виснаження та труднощі у підтриманні внутрішнього ресурсу.

За Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) низький рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 6,5% студентів, що відображає нестабільність емоційного стану, втрату оптимізму й труднощі у збереженні життєвого сенсу в умовах постійних воєнних загроз.

Щодо опитувальника когнітивної гнучкості (CFI), то хоча більшість студентів демонструють середній рівень когнітивної гнучкості (87,1%), близько 25-30% респондентів мають часткові ознаки труднощів у швидкій адаптації до змін, контролі емоцій та пошуку альтернативних рішень, що знижує їхню ефективність у нестабільних ситуаціях.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що саме група студентів із низькими показниками за зазначеними шкалами потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та участі у програмі розвитку резильєнтності. На основі отриманих даних було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції, позитивного мислення, соціальної взаємодії, когнітивної гнучкості та конструктивного подолання стресових ситуацій. Її реалізація особливо важлива в умовах воєнного стану, коли зростає рівень тривожності, інформаційного тиску та невизначеності майбутнього.

Отже, проведене дослідження не лише дозволило виявити актуальні психологічні проблеми студентів, а й визначило чіткі напрями для практичної роботи з формування стійкості, що є необхідною умовою психологічного благополуччя та професійного становлення молоді у складних соціально-політичних умовах.

## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз дозволив систематизувати наявні наукові підходи до вивчення феномену психологічної резильєнтності, зокрема визначити її структуру, ключові психологічні складники та механізми прояву у студентів. Було виявлено, що психологічна резильєнтність інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні ресурси особистості і виступає важливим фактором збереження психічного здоров'я під час стресових і кризових умов, зокрема воєнного стану. Теоретичні положення дозволили окреслити основні чинники, що формують стійкість, такі як емоційна стабільність, адаптаційні навички та соціальна підтримка, і створили підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що серед студентів існують значні відмінності у рівні розвитку психологічної резильєнтності, що відображає вплив індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціального середовища в умовах воєнного стану. Зокрема, за Шкалою стресостійкості CD-RISC-10 високий рівень стійкості до стресових ситуацій продемонстрували лише 12,9% студентів, а за Шкалою резильєнтності (Resilience Scale) – 25,8%, що свідчить про наявність у частини молоді сформованих навичок подолання труднощів і здатність до ефективної саморегуляції. Водночас переважна більшість студентів перебуває на середньому рівні резильєнтності (від 64,5% до 87,1% залежно від методики), що характеризується помірною стресостійкістю та частковою здатністю до адаптації. Особливу увагу заслуговує група студентів із низькими показниками (від 6,5% до 9,7%), які демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність і труднощі в адаптації до навчального процесу в умовах воєнного стану. Саме ця категорія респондентів потребує впровадження цілеспрямованої психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, когнітивної гнучкості та навичок подолання стресу.

Деталізований аналіз за окремими методиками показав, що за шкалою стресостійкості CD-RISC-10 низький рівень психологічної резильєнтності

виявлено у 9,7% студентів, які мають труднощі з відновленням після стресу та зниженим почуттям контролю над життєвими подіями; за Шкалою резильєнтності (Resilience Scale) низькі показники також спостерігаються у 9,7% респондентів, що вказує на емоційне виснаження, знижену самооцінку та труднощі у підтриманні внутрішнього ресурсу; за Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) низький рівень благополуччя мають 6,5% студентів, що проявляється у втраті оптимізму й нестабільності емоційного стану; за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI) більшість студентів (87,1%) демонструють середній рівень, проте близько 25-30% мають часткові труднощі у швидкій адаптації до змін і контролі емоцій, що знижує ефективність у стресових ситуаціях.

Отже, результати дослідження підтверджують, що в умовах воєнного стану частина студентів зазнає зниження ключових компонентів психологічної резильєнтності – емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та суб'єктивного благополуччя. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки й реалізації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення стресостійкості студентської молоді.

В умовах воєнного стану прояви складових психологічної резильєнтності у студентів діагностуються за показниками стресостійкості, когнітивної гнучкості, рівня суб'єктивного благополуччя та особистісної адаптивності. Результати засвідчили, що частина студентів (у середньому 8-10%) має знижені показники за шкалами психологічної резильєнтності, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, труднощах у відновленні після стресу та зниженні здатності до саморегуляції. Водночас, порівняно з довоєнними даними, які наводяться у наукових публікаціях, простежується незначне зростання середніх рівнів окремих компонентів психологічної резильєнтності, що може бути наслідком адаптаційних процесів та розвитку психологічної витривалості як відповідь на тривалу кризову ситуацію. Проте наявність групи студентів із низькими показниками підтверджує актуальність і

необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованої корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зміцнення психологічної резильєнтності молоді в умовах воєнного стану.

Використані методики емпіричного дослідження дозволили кількісно оцінити рівень стресостійкості та адаптаційних ресурсів студентів. Отримані результати підтвердили те, що психологічні характеристики, такі як емоційна стабільність, рівень саморегуляції та здатність до соціальної підтримки, суттєво визначають здатність студентів протистояти стресу і ефективно адаптуватися до невизначеності та ризику.

Аналіз отриманих результатів дозволив охарактеризувати психологічні особливості прояву психологічної резильєнтності у студентів, що сприяють їх здатності ефективно протистояти стресовим і кризовим ситуаціям. Серед ключових характеристик виділено наявність позитивного мислення, здатність використовувати ефективні стратегії подолання труднощів, високий рівень емоційної саморегуляції, а також уміння будувати конструктивні соціальні взаємодії та отримувати підтримку від оточення. Встановлено, що студенти з високим рівнем психологічної резильєнтності більш свідомо підходять до вирішення проблем, активно мобілізують внутрішні ресурси та демонструють стійкість у навчанні та соціальному житті, що підтверджує важливість цілісного розвитку психологічної стійкості у сучасних умовах.

Виявлено також, що розвиток психологічної резильєнтності значною мірою визначається рівнем внутрішніх ресурсів особистості, доступом до соціальної підтримки, індивідуальним досвідом і мотиваційними установками студентів. Ці фактори взаємопов'язані і впливають на прояви психологічної стійкості, що дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми розвитку резильєнтності. Отримані дані створюють наукову основу для цілеспрямованого впровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток ефективних стратегій подолання стресу та підвищення здатності до соціальної взаємодії, що особливо актуально для студентів в умовах воєнного стану.

Розвиток психологічної резильєнтності особистості в умовах воєнного стану має надзвичайно важливе значення, оскільки саме ця якість забезпечує здатність людини зберігати психічну рівновагу, ефективно діяти в умовах стресу та швидко відновлювати внутрішні ресурси після пережитих труднощів. Для студентської молоді психологічна резильєнтність виступає ключовим чинником адаптації до нових соціальних і навчальних викликів, підтримання мотивації та життєстійкості. Тому розвиток психологічної резильєнтності розглядається не лише як засіб профілактики психологічних порушень, а й як стратегічний напрям формування психологічної готовності особистості до життя та діяльності в умовах невизначеності та тривалої воєнної напруги.

На підставі теоретичного аналізу та емпіричних результатів були практично обґрунтовані шляхи розвитку психологічної резильєнтності, які включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, розвиток позитивного мислення, активне використання соціальної підтримки та ефективних стратегій подолання труднощів. Виявлені психологічні чинники дозволяють створити цілісну систему заходів, спрямовану на підвищення стійкості студентів до психоемоційного навантаження, посилення мотивації до навчання та адаптації в умовах кризових ситуацій, що підтверджує практичну значущість проведеного дослідження.

На даній основі розроблено Практичні рекомендації студентам щодо розвитку психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану на основі корекційно-розвивальної програми з розвитку резильєнтності у студентів. Розроблена корекційно-розвивальна програма передбачає комплексний підхід до підвищення психологічної стійкості студентів і включає серію занять та практичних вправ, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, освоєння ефективних стратегій подолання стресу та вдосконалення навичок соціальної взаємодії. Елементи програми дозволяють поступово зміцнювати внутрішні ресурси студентів та підвищувати їх здатність адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, характерних для умов воєнного стану. Запропоновані вправи спрямовані не лише на практичне

опанування стратегій подолання труднощів, а й на розвиток усвідомленого підходу до власного психоемоційного стану, що є ключовим для формування стійкої особистості.

Застосування Практичних рекомендацій студентам щодо розвитку психологічної резильєнтності в умовах воєнного стану у навчальному процесі ВНЗ спрямоване на зниження рівня тривожності у студентів, збільшення їх внутрішніх ресурсів і покращення здатності до саморегуляції та соціальної взаємодії. Таким чином, реалізація розроблених у роботі Практичних рекомендацій сприяє розвитку комплексної системи підтримки психологічної резильєнтності студентської молоді та може бути рекомендована для інтеграції у практику психологічного супроводу освітніх закладів.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2> (дата звернення: 09.10.2025).
3. Вінтюк Ю. Психологічний аналіз у навчальному процесі при підготовці студентів-психологів. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 2(20). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2\(20\)-632-646](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2(20)-632-646) (дата звернення: 03.08.2025).
4. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: зб. тез доп. *IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 25 жовтня 2022 р.* Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С.227–229.
5. Дмитришин С.Б. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Молодий вчений*. 2025. С. 72–76.
6. Євтушенко І., Аврамченко С., Ніжинська О. Стійкість психолога до стресових факторів: дослідження психологічних особливостей. *Польський психологічний вісник*. 2023. № 54 (3). С. 169–177. URL: <https://surl.lu/cadnbh> (дата доступу: 01.08.2025).
7. Жданюк Л.І. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. С.90–92. URL: <https://salo.li/3e0f86a> (дата звернення: 03.08.2025).
8. Ігумнова О., Джигун Л., Грібова Ю. Техніки когнітивно-поведінкової терапії як інструмент підтримки психологічної стійкості майбутніх

- психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 6–15.  
URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2025-1-1> (дата звернення: 03.08.2025).
9. Інформаційний супровід освітян щодо подолання деструктивних наслідків воєнного стану (ПТСР): реферативний огляд (част. 1) / упоряд.: Я. В. Пилипчук, О. В. Углова, Л. О. Пономаренко; за заг. ред. М. Л. Ростоки, О. П. Лучанінової; бібліогр. ред. О. В. Углова. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект); НАПН України; ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт]. Київ, 2024. 38 с.
10. Карамушка Л., Терещенко К., & Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №3(27). С.85–94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> (дата звернення: 09.10.2025).
11. Ключко А.О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: *матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 13–14 квітня 2023 р.* Білоцерківський НАУ. С.192–194.
12. 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.
13. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С.13–17.
14. Креденцер О. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. №33(3-4). С.124–136. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11> (дата звернення: 03.08.2025).
15. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Psychological Prospects*

*Journal*. 2022. № 40. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz> (дата звернення: 09.10.2025).

16. Логвіновська Л., Тертична Н. Психологічна вразливість та резильєнтність українських студентів в умовах тривалого травматичного стресу війни. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. №24. С.58–70.

17. Луньов В., Рожкова І. Підвищення стійкості студентів під час війни: стратегії та втручання. *Електронний журнал SSRN*. 2024. URL: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4751355> (дата доступу: 14.10.2025).

18. Мартиненко Є., Підбуцька Н. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *КДПУ*. 2024. URL: <https://surl.li/vmxquq> (дата звернення: 03.08.2025).

19. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського*. 2023. Випуск 18. С. 96–120. URL: <https://surli.cc/kovdwx> (дата звернення: 03.08.2025).

20. Міловідова А.В. Резильєнтність молоді в умовах триваючої травми війни. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: *матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року*. Київ: Педагогічна думка, 2023. С.89–92.

21. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 2. С. 67–70.

22. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С.28–33. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41327/1/7.pdf> (дата звернення: 03.08.2025).

23. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28).

URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633) (дата звернення: 09.10.2025).

24. Панченко С., Лайко І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення: збірник наукових статей VI Всеукраїнської науково-практичної онлайнконференції, м. Суми, 16 листопада 2023 р. Суми: ФОП Цьома С.П., 2023. С.192–200.

25. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 35–44. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.25(70).04) (дата звернення: 09.10.2025).

26. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2024. №11. С.45–52.

27. Прокоф'єва Л. Резильєнтність особистості як детермінанта збереження ментального здоров'я в умовах воєнного конфлікту. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1475-1486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1475-1486) (дата звернення: 14.10.2025).

28. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / за заг. ред.Ю.Ю. Чистовської, О.В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

29. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 06.11.2025).

30. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник / О. М. Кокур, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк, та ін.; за ред.

О. М. Кокуна. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

31. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин / О. Запорожченко та ін. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2(30). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551) (дата звернення: 14.10.2025).

32. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. № 3. С. 77–83. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.3.12> (дата звернення: 06.11.2025).

33. Стражник Ю. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300) (дата звернення: 06.11.2025).

34. Сургунд Н., Панкратьєва К. Психодіагностика резильєнтності: інтеграція зарубіжних і національних концепцій. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2025. №3. С.172–181. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-16> (дата звернення: 14.10.2025).

35. Черкасова А.А. Резильєнтність як одна з головних навичок людини XXI століття. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: *матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07-12 грудня 2020 року, м. Суми)*. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С.197–199.

36. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Journal of Modern Psychology*. 2025. № 2. С. 146–153. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16> (дата звернення: 14.10.2025).

37. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик,

М. А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj\\_2020\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11) (дата звернення: 09.10.2025).

38. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23> (дата звернення: 03.08.2025).

39. Bonanno G. A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12. № 1. URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642> (date of access: 01.08.2025).

40. Clark J. N. Music, Resilience and «Soundscaping»: Some Reflections on the War in Ukraine. *Cultural Sociology*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1177/17499755231151216> (date of access: 14.10.2025).

41. Clark J. N. Resilience as a «concept at work» in the war in Ukraine: Exploring its international and domestic significance. *Review of International Studies*. 2024. P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1017/s0260210524000305> (date of access: 14.10.2025).

42. Garmezy N. Vulnerability and resilience. *Studying lives through time: Personality and development*. Washington, 1993. P. 377–398. URL: <https://doi.org/10.1037/10127-032> (date of access: 01.08.2025).

43. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Publications, 2025. URL: <https://surl.li/slzwtf> (date of access: 01.08.2025).

44. Masten A. S., Cicchetti D. Risk and resilience in development and psychopathology: The legacy of Norman Garmezy. *Development and Psychopathology*. 2021. Vol. 24. № 2. P. 333–334. URL: <https://doi.org/10.1017/s0954579412000016> (date of access: 01.08.2025).

45. Resilience and adaptability of teachers and students during the war in Ukraine / V. V. Zhelanova et al. *Clinical and Preventive Medicine*. 2025. № 4. P. 73–80. URL: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.09> (date of access: 14.10.2025).

46. Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat / G. A. Bonanno et al. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 75. № 1.

URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224> (date of access: 01.08.2025).

47. Resilience of teachers, students, and their parents under the conditions of martial law. / M. Halchenko et al. *School Psychology*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1037/spq0000559> (date of access: 01.08.2025).

48. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war / F. Giordano et al. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886> (date of access: 14.10.2025).

49. Rutter M. Annual Research Review: Resilience – clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2021. Vol. 54. № 4. P. 474–487. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x> (date of access: 01.08.2025).

50. Rutter M. Genetic Influences on Risk and Protection: Implications for Understanding Resilience. *Resilience and Vulnerability*. 2003. P. 489–509. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9780511615788.022> (date of access: 01.08.2025).

51. Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 1993. Vol. 14. № 8. P. 626–631. URL: [https://doi.org/10.1016/1054-139x\(93\)90196-v](https://doi.org/10.1016/1054-139x(93)90196-v) (date of access: 01.08.2025).

52. Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 57. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393> (date of access: 14.10.2025).

53. Walsh F. *Strengthening Family Resilience*, Third Edition. Guilford Publications, 2015. URL: <https://surl.li/oqyzbh> (date of access: 01.08.2025).

54. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. / R. P. Auerbach et al. *Journal of Abnormal Psychology*. 2018. Vol. 127. № 7. P. 623–638. URL: <https://doi.org/10.1037/abn0000362> (date of access: 01.08.2025).