

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»  
В. о завідувача кафедри  
\_\_\_\_\_ Макаренко Н.М.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2024р.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-23-2  
ступінь вищої освіти магістр  
за спеціальністю 053 Психологія  
**Соболевої Тетяни Іванівни**

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
**Халік Олена Олександрівна**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)


**Кривий Ріг - 2024**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Соболева Тетяна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Соболева Тетяна



(підпис)

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
<b>РОЗДІЛ I</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Визначення та розуміння феномену резильєнтності особистості в психології.....	8
1.2. Чинники, що впливають на розвиток резильєнтності особистості.....	14
1.3. Значення резильєнтності в професійній діяльності майбутніх психологів.....	18
Висновки до розділу I .....	21
<b>РОЗДІЛ II</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ .....</b>	<b>23</b>
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	26
Висновки до розділу II .....	39
<b>РОЗДІЛ III</b>	
<b>РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗКРИТТЯ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ .....</b>	<b>41</b>
3.1. Теоретичне обґрунтування необхідності підвищення рівня резильєнтності майбутніх практичних психологів.....	41
3.2. Загальна характеристика розвивальної програми.....	45
Висновки до розділу III .....	53
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>58</b>

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** У сучасному світі професія психолога стає дедалі більш затребуваною, особливо у контексті зростаючого стресу та психоемоційних навантажень, які відчують люди. Резильєнтність, як здатність до психологічної стійкості та адаптивного подолання труднощів, є критично важливою якістю для майбутніх психологів. Вона допомагає не лише ефективно справлятися з професійними викликами, але й підтримувати власне психічне здоров'я, що є основою успішної кар'єри, відзначає Г. П. Лазос.

В умовах постійних змін та високих вимог до професійної компетентності психологів, розвиток резильєнтності стає невід'ємною складовою підготовки майбутніх фахівців. Розуміння та підтримка цього особистісного ресурсу може значно підвищити якість надання психологічної допомоги, зменшити ризики професійного вигорання та сприяти загальному благополуччю як самих психологів, так і їхніх клієнтів.

Таким чином, дослідження резильєнтності як особистісного ресурсу майбутніх психологів є надзвичайно актуальним, оскільки воно сприяє підвищенню ефективності професійної підготовки, забезпечує стійкість до стресів і кризових ситуацій, а також сприяє загальному розвитку професійної спільноти.

У дослідженнях резильєнтності як важливої якості для психологів так і для інших фахівців брали участь численні науковці. Серед піонерів у цій галузі варто відзначити Нормана Гармеці, який зосереджувався на вивченні резильєнтності, особливо у дітей, що пережили складні життєві обставини. Емі Вернер проводила довготривалі дослідження дітей з неблагополучних сімей, аналізуючи, як деякі з них проявляли високу стійкість до стресів. Майкл Руттер, британський психіатр, досліджував резильєнтність серед дітей та підлітків. Значний внесок у розуміння цього явища зробила Анн Мастен, яка

розробила концепцію «звичайної магії», що підкреслює адаптивні процеси як основу резильєнтності.

Дослідження у цій сфері також включають роботу Бориса Киршенбаума, французького психіатра, який популяризував ідею «вторинної резильєнтності» у дітей після травматичних подій. Лоуренс Каллік та Річард Тедескі стали відомі своєю працею над посттравматичним зростанням, яке тісно пов'язане з розвитком резильєнтності.

Ці дослідники та багато інших внесли значний вклад у розуміння резильєнтності, її розвитку та ролі в професійній діяльності, включаючи сферу психології.

**Мета дослідження** – вивчення резильєнтності як особистісного ресурсу майбутніх психологів, визначення факторів, що впливають на її розвиток, та емпіричне виявлення рівня резильєнтності як індикатора благополуччя, визначення рівня ресурсності, професійної життєстійкості майбутніх практичних психологів, а також складання розвивальної програми підвищення рівня резильєнтності.

Виходячи з поставленої мети, були виявлені такі **завдання дослідження**:

1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння феномену резильєнтності в психологічній науці.
2. Емпіричне вивчення проблеми рівня резильєнтності як професійно важливої якості майбутніх психологів.
3. Оцінку впливу резильєнтності на ефективність професійної діяльності та психоемоційне здоров'я майбутніх психологів.
4. Виявлення взаємозв'язку резильєнтності та ресурсності практичних психологів на основі аналізу отриманих результатів діагностики.
5. Розробку розвивально-корекційної програми, спрямованої на підвищення рівня резильєнтності у студентів психологічних спеціальностей.
6. Надання рекомендацій щодо інтеграції практик розвитку резильєнтності у процес професійної підготовки майбутніх психологів.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність особистості.

**Предмет дослідження:** резильєнтність як важливий особистісний ресурс майбутніх психологів.

**Методи:** для розв'язання задач дослідження застосовано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, зіставлення, структуризація та обробка наукових матеріалів за обраною темою); *емпіричні* (спостереження за досліджуваними, вимір характеристик за допомогою тестування, опитування, а саме стандартизовані україномовні варіанти наступних методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Опитувальник професійної життєстійкості О.Кокун, Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи-ОПРО); *методи статистичного аналізу даних* (визначення кореляційних зв'язків).

**Теоретико-методологічною основою дослідження є :** концептуальні підходи до вивчення природи резильєнтності (Р. Сапольскі, Р. Девідсон, К. Роджерс, А. Маслоу), феномен резильєнтність як стійкість та здатність до відновлення (Д. Асонов, С. Кравчук, О. Маленко, Н. І. Буркало, Г. Лазос, К. Коннор, Дж. Девідсон), внутрішні і зовнішні чинники розвитку резильєнтності (В. Докучаєва, О. Чиханцова, Н. Буркало, О. Лящ, Н. Фарб).

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Одержані результати дослідження резильєнтності майбутніх психологів мають значне практичне значення у кількох аспектах: розроблені рекомендації та програми можуть бути інтегровані в навчальні плани психологічних факультетів, що дозволить студентам розвивати ключові навички резильєнтності ще до початку професійної діяльності; впровадження тренінгів та корекційних програм на основі досліджених методик допоможе студентам підвищити їхню стійкість до стресу і покращити їхню адаптацію до професійних викликів; результати дослідження можуть сприяти покращенню стратегії роботи психологів у стресових ситуаціях, що, в свою чергу, вплине на якість їхньої професійної діяльності та взаємодії з клієнтами; розуміння та розвиток резильєнтності допоможе психологам краще справлятися з професійними

навантаженнями, зменшити ризик професійного вигорання та покращити загальне психоемоційне здоров'я; одержані дані дозволять адаптувати навчальні та підтримуючі програми до індивідуальних потреб студентів, що сприятиме їх успішній адаптації в професії.

**Апробація результатів дослідження** була здійснена в межах роботи методичного семінару кафедри загальної та вікової психології.

**Організація і база дослідження:** психолого-педагогічний факультет Криворізького педагогічного університету (брали участь у тестуванні 37 студентів).

**Структура магістерської роботи:** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (загальною кількістю 62 джерела). У роботі наведено 6 рисунків і 4 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки, при цьому основний текст складає 53 сторінок.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 1.1. Визначення та розуміння феномену резильєнтності особистості в психології

Резильєнтність особистості — це надзвичайно важлива якість, що дозволяє людині ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Цей феномен, що отримав широке визнання у психології, став предметом численних досліджень і теоретичних розробок. Поглиблене розуміння резильєнтності є ключовим для впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку особистісного зростання[4;17].

Варто більш глибоко розглянути суть феномену, такого як резильєнтність, що визначається як здатність особи не лише витримувати стресові ситуації, але і адаптуватися до них, зберігаючи при цьому психологічний баланс. Це поняття охоплює ряд аспектів, включаючи гнучкість, адаптивність, та внутрішню силу, яка допомагає особі справлятися з труднощами. Резильєнтні люди не лише долають перешкоди, але й можуть витягати уроки з негативного досвіду, перетворюючи його на можливість для особистісного росту.

Загалом в процесі становлення резильєнтності сформувалися різні підходи до її розуміння та сприйняття.

Дослідження резильєнтності започатковане ще в середині ХХ століття і з того часу отримало численні інтерпретації. Мартін Селігман, один із засновників позитивної психології, вважає, що резильєнтність тісно пов'язана з оптимістичним сприйняттям життя. Він підкреслює важливість позитивних емоцій та віри в власні сили як основних складових резильєнтності [60].



Анжела Дакворт, авторка концепції «грит», акцентує на наполегливості та довготривалій відданості меті як важливих компонентах резильєнтності. Згідно з її дослідженнями, успішні люди мають не лише бажання досягати цілей, але й здатність витримувати труднощі та продовжувати рух до мети, незважаючи на перешкоди [51].

Норман Фарб пропонує більш комплексний підхід, розглядаючи резильєнтність як результат взаємодії особистісних характеристик та зовнішніх умов. Він наголошує на важливості соціальної підтримки і внутрішніх ресурсів, таких як самовпевненість, для формування стійкості до стресу [59].

С. Кобаса, відома своїми дослідженнями стресу, стверджує, що резильєнтність формується на основі особистісних установок, які включають в себе контролюючі установки і орієнтацію на досягнення. Вона вважає, що ці установки допомагають особі справлятися з тривалим стресом і зберігати психологічний баланс [54].

Дж. Снедекер, досліджує роль соціальної підтримки у розвитку резильєнтності. Він підкреслює, що підтримка від близьких і соціальні мережі можуть значно зміцнити особисту стійкість до стресу [61].

З. Грігоренко та Г. Найдьонова в своїй роботі вказують, що в Україні вивченням питання резильєнтності займалися Д. Асонов, С. Кравчук, О. Сорок, С. Калаур, а також інші дослідники, такі як Д. Зубовський, Г. Гандзілевська, Х. Колесник, І. Ющенко, О. Романчук, Т. Гніда [52].

С. Кравчук, О. Маленко відзначають, що резильєнтність, що в українській мові може бути перекладено як «стійкість» або «здатність до відновлення», є важливим аспектом психології особистості. Вона є актуальним концептом у сучасній психології, який описує здатність людини успішно долати складні життєві ситуації та адаптуватися до них без суттєвих психологічних травм, адаптуючи свої стратегії та ресурси для подолання викликів [17,26].

Стійкість, або резильєнтність, як якість дозволяє особі не лише витримувати стрес і труднощі, але й використовувати їх як можливості для особистісного зростання. Люди з високим рівнем стійкості здатні відновлюватися після травмуючих подій і підтримувати психологічний баланс, навіть коли стикаються з серйозними проблемами.

В українській психології поняття резильєнтності часто розглядається через призму стійкості до стресу та адаптації до змін. Дослідники в Україні (Г. Мешко, Е. Грішин, М. Сігова, Х. Колесник та ін.) та за її межами вивчають, як особистісні характеристики, соціальні умови і життєвий досвід впливають на розвиток цієї якості. Зокрема, досліджуються механізми, які дозволяють людині не лише справлятися з труднощами, але й використовувати їх як можливості для особистісного зростання і розвитку [9;30;41].

Термін «резильєнтність» описує здатність психіки людини відновлюватися після складних умов і стресових ситуацій. Важливо зрозуміти, як деякі особи можуть витримувати, відновлюватися і навіть розвиватися після важких життєвих труднощів або катастроф. Г. П. Лазос в своїх публікаціях відзначає, що це знання є надзвичайно корисним для психологів, психотерапевтів та фахівців допоміжних професій. Дослідження резильєнтності має велике значення, оскільки розуміння того, як люди адаптуються психологічно в несприятливих умовах, дозволяє спеціалістам розробляти ефективні психотехнології для профілактики та розвитку резильєнтності, стресостійкості і життєстійкості, а також для підтримки самостійного подолання стресових ситуацій [20; 21; 25].

Н. І. Буркало у своїй роботі вказує, що дослідники спрямовують свою увагу на психологічну функцію стресостійкості, яка допомагає формувати ефективну систему захисту особистості від стресових впливів [5].

Для більш детального розуміння варто окремо розглянути поняття стресу та стресостійкості.

Г. Афузова, Н. Гусак, В. Чернобровкіна та ін. розглядають стрес, як фізіологічна та психологічна реакція організму на різні внутрішні чи зовнішні

вимоги, які сприймаються як виклики або загрози. Він може бути викликаний як позитивними, так і негативними подіями, які вимагають адаптації чи зміни поведінки. Стрес може мати різний вплив на здоров'я та благополуччя особи, від короткострокового підвищення рівня енергії до хронічних проблем зі здоров'ям [1,10].

Т. Охлопкова, О. Брацюк. в книзі «Охорона психічного здоров'я в умовах війни» стресостійкість визначається, як здатність особи ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи фізичне та психологічне благополуччя. Вона відображає рівень стійкості людини до стресових впливів і її здатність адаптуватися до них. Стресостійкість є важливою складовою резильєнтності, оскільки вона безпосередньо впливає на те, як людина переживає і долає стресові ситуації [32].

С. О. Лукомська зазначає, що з психологічної перспективи, найбільш негативний вплив на здоров'я людини мають кризові ситуації в житті. Це обставини, які створюють потенційну або реальну загрозу для задоволення основних потреб особистості в процесі розвитку. Тобто, криза – це реакція особистості на умови, які вимагають від неї адаптації у способі життя, мислення, ставленні до себе та навколишнього середовища та основних екзистенційних питань[23].

І саме після кризи, стресу, відбувається процес, який максимально змушує особистість змінити свій підхід і сприйняття, що впливає на зростання у людини витримки до стресу та зростання резильєнтності.

З 90-х років ХХ століття відбулися перші спроби поєднати фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності [51,33].

Вчені по різному підходять до самого поняття «резильєнтність», що можна розділити наступним чином:

- М. W. Fraser, J. M. Richman, & M. J. Galinsky, 1999 визначають як здатність людини відновлюватися після потрясінь або під час них;
- Margalit, M., & Idan, O., 2004 дивляться як на динамічний процес, що забезпечує адаптацію в умовах значних труднощів;

- можливість впоратися з неприємностями та пережити життєві травми так говорять про резильєнтність К. М. Connor, J. R Davidson , 2003;
- як здатність функціонувати здорово після важких подій - G.A. Bonnano, 2008;
- О.С. Односталко, Б.В. Бірон як ключовий компонент системи життєстійкої особистості, що забезпечує позитивний психічний стан і сприяє адекватній адаптації до труднощів;
- Connor & Davidson, 2003; Cicchetti, Luthar & Becker 2000; Obradovic, Masten 2006 - як особистісні навички та якості, що сприяють здоровому функціонуванню або адаптації в умовах значних труднощів;
- як чинник, що розяснює, чому певні люди краще справляються з травмами, ніж інші (Rasmussen, Miller 2010; Driver, White, & Warren, 2010; Sarkar, Fletcher 2013);
- як термін національної стійкості, який описує набір рис, які допомагають особі конструктивно вдало проходити стреси та непрості життєві періоди (Є.В. Божок, С.І. Пирожков, Н.В. Хамітов, 2021);

Аналізуючи роботи В. Білової, Ю. Галаган, Д. Ковтун допомагає зрозуміти, що сьогодні термін «резильєнтність» широко використовується в психології, медицині та соціальних науках у контексті впливу несприятливих умов і здатності людини або соціальної системи нормально функціонувати під час і після таких впливів [3;8;16].

Розуміння природи резильєнтності є важливим для психологічної науки та практики, оскільки воно допомагає розробляти ефективні підходи до психологічної підтримки та реабілітації осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах (див. Табл1.1.).

Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, Г. Лещук, М. Мельник відзначають, що розуміння природи резильєнтності є важливим для психологічної науки та практики, оскільки воно допомагає розробляти ефективні підходи до психологічної підтримки та реабілітації осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах[39;22;29].

Таблиця 1.1

**Концептуальні підходи до вивчення резильєнтності**

Вид	Характеристика
Біологічний підхід (Р.Сапольскі, С. Суварі, Р. Девідсон та ін.)	Прихильники біологічного підходу розглядають резильєнтність як результат взаємодії генетичних, нейрофізіологічних та гормональних чинників, що забезпечують адаптивність людини в складних життєвих обставинах. Зокрема, дослідники акцентують увагу на ролі стресостійкості, когнітивних функцій та здатності до саморегуляції.
Особистісно-орієнтований підхід ( К. Роджерс, А. Маслоу, М. Селігман та ін.)	Прихильники особистісно-орієнтованого підходу визначають резильєнтність як сукупність індивідуально-психологічних властивостей, таких як оптимізм, самоефективність, внутрішній локус контролю, які сприяють успішній адаптації та подоланню життєвих труднощів.
Екосистемний підхід ( У. Бронфенбреннер, М. Унгар та ін.)	Екосистемний підхід розглядає резильєнтність як динамічний процес взаємодії особистості з її соціальним оточенням. Відповідно, резильєнтність залежить не лише від індивідуальних характеристик, але й від наявності ефективної підтримки та ресурсів у соціальному середовищі.

При аналізі літератури робіт Д. Морозов, Л. Єргієва, А. Похлестова та інших було зроблено висновок , що існує кілька видів резильєнтності, які відображають різні аспекти стійкості до стресу та адаптації в різних контекстах життя [14;32;35]:

1. Особистісна резильєнтність — це здатність особистості впоратися з життєвими труднощами.
2. Соціальна резильєнтність — схильність взаємодіяти з соціальним оточенням та зберігати ефективні стосунки навіть в умовах стресу чи кризи.
3. Емоційна резильєнтність — це здатність регулювати свої емоції у стресових ситуаціях.
4. Фізична резильєнтність — сам організм здатен протистояти хворобам, стресам і фізичним навантаженням, а також швидко відновлюватися після травм або фізичного виснаження.
5. Професійна резильєнтність — можливість справлятися з професійними викликами, стресами на роботі.

Кожен із цих видів резильєнтності допомагає індивіду або групі адаптуватися до різних життєвих умов і зберігати баланс у складних ситуаціях.

Резильєнтність є багатограним феноменом, який охоплює як індивідуальні особистісні якості, так і соціальні чинники. Різні підходи до розуміння резильєнтності дозволяють краще усвідомити, як саме особа може ефективно справлятися з життєвими викликами. Знання про резильєнтність не лише сприяє розвитку особистісного потенціалу, але й є основою для створення програм психологічної підтримки та корекції, які допомагають людям адаптуватися до стресових ситуацій і забезпечити їхній психологічний добробут.

## **1.2. Чинники, що впливають на розвиток резильєнтності особистості**

В. Докучаєва, О. Чиханцова досліджували резильєнтність особистості, з їх робіт можна сказати, що резильєнтність формується під впливом ряду важливих чинників, які визначають здатність людини протистояти стресам і долати життєві труднощі. До таких чинників належать як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні умови середовища, в якому вона розвивається. Внутрішніми чинниками є індивідуальні риси характеру, такі як оптимізм, самоконтроль, здатність до саморефлексії, емоційна регуляція та мотивація. Зовнішні чинники включають підтримку з боку родини, друзів та соціального оточення, культурні та соціальні норми, а також доступ до освітніх і професійних можливостей. Усі ці складові взаємодіють між собою, впливаючи на здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих викликів і розвивати свою резильєнтність [11; 43-46].

Розглянемо основні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності, та внесок окремих дослідників у розуміння цього процесу.

Перш за все, важливу роль у формуванні резильєнтності відіграють індивідуальні характеристики.

В роботах В. Виноградова, А. Курова, О. Маленко говориться про схильність особистості до стресостійкості, як про особистісні риси, такі як

оптимізм, самооцінка, внутрішній контроль та впевненість у власних силах, значно впливають на здатність особистості справлятися зі стресом[6;7;18;27]. Дослідники К.М. Connor, J.R. Davidson у 2003 розробили шкалу стресостійкості, яка вимірює ці риси, що сприяють резильєнтності. Їхні дослідження показали, що особи з високими показниками за цією шкалою краще адаптуються до стресових умов [50].

Сімейне оточення також є важливим чинником розвитку резильєнтності. Підтримка родини, стабільні та підтримуючі стосунки сприяють формуванню життєстійкості. А. Masten, J. Obradovic вивчали роль сім'ї у розвитку резильєнтності та дійшли висновку, що сімейні цінності та традиції відіграють ключову роль у вихованні стійких до стресу осіб [57].

Соціальна підтримка від друзів, колег та спільнот також сприяє розвитку резильєнтності. Дослідження В. White, S. Driver та А. Warren у 2010 показали, що соціальні зв'язки та інтеграція у спільноти допомагають людині справлятися зі стресовими ситуаціями. Взаємодія з підтримуючими соціальними мережами значно зміцнює життєстійкість [62].

Освітній рівень та професійна підготовка відіграють значну роль у розвитку резильєнтності. Вища освіта сприяє розвитку навичок критичного мислення та стресостійкості. М. Margalit та О. Idan досліджували вплив освіти на резильєнтність та виявили, що спеціальна підготовка та тренінги з управління стресом значно підвищують життєстійкість[53].

Культурні традиції та соціально-економічний статус також впливають на резильєнтність. Норми та цінності, притаманні певній культурі, можуть сприяти розвитку життєстійкості. К. Е. Miller та А. Rasmussen досліджували вплив соціально-економічного статусу на резильєнтність та дійшли висновку, що вищий рівень доходу та стабільне соціально-економічне становище сприяють розвитку стресостійкості [58].

Стійкі люди часто мають різні риси, що допомагають їм справлятися з життєвими труднощами. На думку К. Cherry, певні з ознак резильєнтності включають[49]:

- менталітет уцілілого: витривалі люди бачать себе як тих, хто виживає. Вони вірять, що навіть у складних ситуаціях можуть продовжувати діяти, поки не досягнуть своєї мети.

- ефективне управління емоціями: резилієнтність визначається здатністю контролювати свої емоції. Це не означає, що стійкі люди не відчують інтенсивних емоцій, таких як гнів, смуток або страх. Це означає, що вони усвідомлюють тимчасовість цих почуттів і здатні ними керувати, поки вони не пройдуть.

- контроль, його відчуття: стійкі люди зазвичай мають потужне внутрішнє відчуття контролю і вірять, що їхні дії здатні впливати на результати подій.

- навички вирішення проблем: при виникненні труднощів стійкі люди аналізують ситуацію та шукають способи, як її вирішити.

- ще одна ознака резильєнтності — це вміння приймати себе і бути добрим до себе. Люди, які володіють стійкістю, проявляють до себе милосердя.

- мати надійну мережу підтримки є ще однією рисою стійких людей. Вони розуміють значення соціальної підтримки і знають, коли її шукати, коли потрібно попросити допомоги.

Особистість може розвивати резильєнтність через різні методи. Психотерапія та коучинг допомагають розвивати навички управління стресом та емоціями. Як зазначає О. Маленко в своїх роботах - освіта та тренінги сприяють розвитку критичного мислення, емоційної регуляції та адаптації до змін [26-28]. Активна взаємодія з підтримуючими соціальними мережами також є важливим чинником у розвитку життєстійкості.

У 2014 році Американська психологічна асоціація опублікувала 10 способів розвитку резильєнтності [47]:

- підтримання позитивних відносин з родиною, друзями та оточенням;
- уникання сприйняття криз і стресових подій як складних проблем;



- сприйняття життєвих обставин, що неможливо змінити;
- встановлення реалістичних цілей і діяльність, спрямовану на їх досягнення;
- підготовленість до рішучих дій у несприятливих обставинах;
- вивчення можливостей для особистого розвитку після пережитої втрати;
- підвищення впевненості в собі;
- збереження перспективи на довгостроковий горизонт;
- зберігати перспективу на далеке майбутнє та розглядати проблеми в контексті ширшого спектру життєвих ситуацій;
- підтримувати впевненість у майбутніх можливостях, мати позитивні очікування та уявлення;
- піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я.

Розвиток резильєнтності залежить від взаємодії багатьох чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх. На Рис.1.1. узагальнимо основні фактори, що сприяють формуванню стійкості особистості.



**Рис.1.1. Чинники розвитку резильєнтності**

Роботи О. Лящ, Н. Буркало наводять на думку, що ще одним фактором розвитку резильєнтності є емоційний інтелект. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає людям краще розуміти і керувати своїми емоціями, що сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Люди з розвиненим емоційним інтелектом можуть краще сприймати і реагувати на емоції інших, що поліпшує міжособистісні взаємини та створює підтримуюче оточення. Це також сприяє розвитку співчуття, емпатії та здатності до адаптації в складних умовах, що є ключовими аспектами резилієнтності [24;5].

Загалом, резильєнтність є багатофакторною характеристикою, яка формується під впливом різних чинників та може бути розвинута завдяки цілеспрямованій роботі над собою. Вивчення цього феномену є потрібним для розробки спеціальних психотехнологій, спрямованих на психопрофілактику та розвиток життєстійкості, стресостійкості та спроможності самостійно проходити стресові ситуації, як можна зробити висновок з робіт В. І. Розовов [36-37]. Розвиток резильєнтності особистості залежить від взаємодії численних внутрішніх та зовнішніх чинників. Формування навичок саморегуляції, позитивного мислення, доступ до ресурсів і підтримки є ключовими аспектами, що сприяють зміцненню стійкості. Важлива роль у цьому процесі належить психотерапії та превентивним заходам. Резильєнтність тісно пов'язана з особистісним зростанням, трансформацією та пошуком сенсу навіть в складних життєвих обставинах.

### **1.3. Значення резильєнтності в професійній діяльності майбутніх психологів**

Резильєнтність, або стійкість особистості, стала важливою складовою сучасної психології, особливо в контексті професійної діяльності майбутніх психологів. Ця якість є критичною для тих, хто працює в сфері психічного здоров'я, адже їх робота часто пов'язана з управлінням стресовими

ситуаціями, емоційною напругою та складними міжособистісними взаємодіями .

Професія психолога передбачає часте зіштовхування з важкими і навіть травматичними ситуаціями, які клієнти переживають. М.К. Снігова зазначає, що це може бути наслідком особистих криз, психологічних травм або соціальних проблем[41]. Щоб ефективно справлятися з такими викликами, психологам необхідно володіти високим рівнем резильєнтності. Вони повинні мати здатність не лише справлятися з власними стресами, а й підтримувати своїх клієнтів у важкі часи [34] (рис.1.2.).

Навчання	Практика	Самодбайливість
Удосконалення професійних знань та навичок, участь у семінарах, тренінгах, супервізіях.	Набуття досвіду подолання кризових ситуацій, робота з різними категоріями клієнтів.	Регулярний відпочинок, ведення здорового способу життя, розвиток хобі.

### Рис.1.2. Методи розвитку резильєнтності у психологів

В роботах В. Подляшаник, Л. Сердюк та ін. відзначається, що резильєнтність включає в себе кілька ключових компонентів, таких як емоційна стійкість, адаптивність, здатність до саморегуляції та ефективного вирішення проблем [34;38]. Для психолога важливо мати можливість зберігати спокій і ясність розуму в стресових ситуаціях, що дозволяє не лише краще розуміти клієнта, але і надавати йому необхідну підтримку.

Емоційна стійкість допомагає психологам зберігати своє психічне здоров'я та ефективність у роботі навіть у випадках, коли ситуація є надзвичайно стресовою або тривожною. З робіт В. Подляшаник, Г. Мешко можна зробити висновок, що це дозволяє їм бути більш адаптивними до змін у професійному середовищі або до нових викликів, що з'являються в процесі роботи. Адаптивність допомагає швидко змінювати підходи та методи в залежності від потреб клієнтів і обставин, що є важливим аспектом професійного розвитку[28; 29; 34].

Робота С.О. Лукомської нашоує на думку того, що саморегуляція є ще одним вагомим аспектом резильєнтності. Психологи, які здатні управляти своїми емоціями і стресом, можуть краще зосередитися на потребах клієнтів і бути більш ефективними у своїй роботі. Вміння відновлюватися після професійних невдач і стресів допомагає психологам зберігати професійний баланс і не вигорати на роботі[23].

В роботі вже продемонстровано, що резильєнтність – це здатність людини відновлюватися до «достресового» стану після пережитих стресових і травмуючих ситуацій, використовуючи власні ресурси. Це означає, що замість адаптації до нових умов, людина повертається до звичного життя без втрат для фізичного і психічного здоров'я.

Для пояснення механізму резильєнтності, J. Clarke та J. Nicholson розробили модель, що складається з п'яти складових, розуміння яких є надзвичайно важливими в професійній діяльності психолога [48]:

1. Бути більш оптимістичним. Мається на увазі позитивний погляд на життя та майбутнє. Оптимісти мають підхід «я можу», тому є щасливішими та здоровішими. М. Селігман пропонує концепцію «навченого оптимізму», що включає визнання труднощів, розуміння своїх переконань щодо них, оцінку можливих наслідків, виклик своїм переконанням та зміна їх при потребі.

2. Орієнтація на рішення. Це вміння передбачати проблеми, контролювати їх і активно шукати способи їх вирішення. Воно включає зміну фокусу з проблем на результати та прояв здорового судження.

- 3.Індивідуальна відповідальність. Люди, які усвідомлюють своє зобов'язання та беруть на себе відповідальність за свою впевненість, здатні розв'язувати проблеми та діяти. Це пов'язано з внутрішнім відчуттям контролю.

4. Відкритість і гнучкість. Цей аспект включає здатність справлятися з невизначеністю, змінювати свої думки і дії при потребі, навчатися на власних помилках і виявляти співчуття до інших.

5. Управління стресом і занепокоєнням. Це охоплює розуміння джерел стресу, прогнозування стресових ситуацій і боротьбу з їхніми симптомами. Дослідники зазначають, що життєвий досвід підвищує здатність до резильєнтності: чим більше досвіду у людини, тим впевненіше вона почувається у складних ситуаціях. Подібна модель також згадується в роботах О. А. Чиханцової [43-46].

Особистий приклад психолога є надзвичайно важливим для створення довірчих відносин з клієнтом. Клієнти часто вивчають поведінку та ставлення психолога, і їх реакції можуть вплинути на те, як вони самі справляються зі стресом і труднощами. Психологи, які демонструють високу резильєнтність, можуть служити позитивним прикладом для своїх клієнтів, показуючи, як ефективно справлятися з труднощами і стресом.

Н. І. Буркало, О. Лящ та ін. вказують на те, що у професійній діяльності психологів активізація емоцій є ключовим елементом, який допомагає обрати правильний напрямок роботи з клієнтами. Цей процес тісно пов'язаний із резилієнтністю, оскільки саме через емоційний інтелект і здатність управляти власними емоціями психологи можуть ефективно допомагати клієнтам розвивати свою здатність до відновлення після стресових ситуацій [5;24].

Таким чином, активація і управління емоціями є критично важливими для психологів у виборі правильного напрямку роботи з клієнтами, що безпосередньо пов'язано з розвитком резилієнтності. Розвинений емоційний інтелект допомагає психологам створювати ефективні стратегії підтримки, які сприяють відновленню і зміцненню психічного здоров'я клієнтів.

Отже, резильєнтність є критично важливою якістю для майбутніх психологів. Вона допомагає зберігати професійний баланс, адаптуватися до змін і викликів, ефективно управляти емоціями і стресом, а також надавати якісну підтримку клієнтам. Розвиток резильєнтності в навчанні і професійній підготовці психологів є необхідним для забезпечення їхньої ефективності і благополуччя в складних професійних умовах.

## Висновки до розділу I

Резильєнтність, або стійкість особистості, є ключовим психологічним феноменом, що визначає здатність індивіда ефективно адаптуватися і відновлюватися після переживання стресових і кризових ситуацій. Вона включає в себе здатність справлятися з негативними впливами, підтримувати психологічне благополуччя та зберігати функціональність у складних обставинах. Різноманітність визначень і моделей резильєнтності відображає складність і багатогранність цього феномену, що є предметом активних досліджень у сучасній психології.

Розвиток резильєнтності особистості залежить від безлічі внутрішніх і зовнішніх чинків. До внутрішніх чинників відносяться особистісні якості, такі як самооцінка, емоційна регуляція, і здатність до саморефлексії. Вони визначають, наскільки ефективно індивід може адаптуватися до стресу і труднощів. Зовнішні чинники включають соціальну підтримку, наявність позитивних взаємин і соціальних ресурсів, які можуть допомогти у подоланні криз. Важливими є також життєві умови і оточення, які можуть або сприяти розвитку резильєнтності, або створювати додаткові виклики.

Резильєнтність є критично важливою якістю для майбутніх психологів, оскільки їх професійна діяльність часто пов'язана з високим рівнем стресу і емоційного навантаження. Психологи, які володіють розвиненою резильєнтністю, здатні краще справлятися з професійними викликами, зберігати ефективність і підтримувати власне психологічне здоров'я. Таким чином, розвиток резильєнтності є важливою складовою професійної підготовки психологів і їх подальшої кар'єри.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було виявлення рівня резильєнтності як індикатора благополуччя, визначення рівня ресурсності, професійної життєстійкості майбутніх практичних психологів.

Відповідно, завдання дослідження:

- підібрати валідний методичний інструментарій дослідження на основі проведеного аналізу науково-психологічної літератури;
- провести діагностичне дослідження рівня резильєнтності, професійної життєстійкості, ресурсності майбутніх практичних психологів в умовах воєнного стану;
- перевірити гіпотезу про взаємозв'язок резильєнтності та ресурсності практичних психологів на основі аналізу отриманих результатів.

Дослідження було побудовано на основних принципах емпіричного дослідження:

- принцип компетентності, який дозволяв всебічно вивчати проблему на основі аналізу наукової літератури;
- принцип конфіденційності, що підвищував довіру до процесу дослідження, знижував рівень соціальної бажаності у відповідях на завдання методик;
- принцип обізнаної згоди на початку дослідження, завдяки якому досліджувані дізналися про мету, завдання та методи дослідження, правила експерименту;

- принцип системності. Дослідження не тільки фіксувало наявний рівень резильєнтності, ресурсності, а й встановлювало взаємозв'язок різних психічних процесів та явищ.

Основними методами емпіричного дослідження були: спостереження за досліджуваними як цілеспрямоване, активне сприймання об'єкту; вимір (визначення кількісних характеристики отриманих результатів) за допомогою тестування, опитування; опис - якісний аналіз отриманих результатів.

Додатково використано неструктуроване інтерв'ю, під час якого задавалися питання для уточнення результатів, отриманих у ході тестування. Завдяки такому виду інтерв'ю можливо більш глибоко дослідити почуття досліджуваних, надати їм можливості вільно виказувати свої думки. Результати інтерв'ю використано для поповнення якісних даних дослідження.

Для діагностики було вибрано адаптовані, україномовні варіанти наступних методик.

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 [19;56]. Вона визначає психологічну стійкість, здатність психолога адаптуватися до стресових ситуацій, поновлюватися після переживання складних життєвих ситуацій. Резильєнтність дозволяє зберігати психічне та емоційне благополуччя у некомфортних, загрозливих, невизначених умовах життя.

Слід зазначити, що існує дві версії означеної шкали Коннора-Девідсона: скорочена (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10) та повна (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25). Скорочена шкала була апробована у 2023 році у дослідженнях з цивільним населенням нашої країни в умовах війни.

Досліджуваним пропонується шкала, на якій 10 тверджень. З кожним з цих тверджень потрібно погодитися-не погодитися у різній мірі (4 бали - «вірно майже у всіх випадках»; 0 балів - «повністю невірно»). Максимальна кількість набраних балів - 40. Відповідно рівень резильєнтності може бути визначеним як:

- низький (0-15 балів);



- нижчий за середній (16-20);
- середній (21-25);
- вищий за середній - (26-30);
- високий (31-40).

Зважаючи на основні аспекти резильєнтності (адаптація до стресу, розвиток навичок саморегуляції, професійного розвитку, формування індивідуальних стратегій долаття власних труднощів та труднощів інших), така навичка важлива для професійної діяльності практичного психолога.

2. Питальник професійної життєстійкості О. Кокун [55], який визначає основні складові професійної життєстійкості (контроль, включеність, прийняття виклику; емоційний, мотиваційний, соціальний компоненти, власне професійний компоненти життєстійкості, а також - загальний рівень професійної життєстійкості).

У ході діагностики потрібно дати відповідь на 24 запитання та отримати наступні бали: 4 (так, повністю погоджуюсь); 3 (скоріше так, чим ні); 2 (важко сказати); 1 (скоріше, ні); 0 - ні. По кількості набраних балів визначають загальний показник життєстійкості (на шкалі 0-96 балів) та ступінь вираженості різних її компонентів (професійного, соціального, мотиваційного тощо).

Професійна життєстійкість практичного психолога відіграє ключову роль у його здатності не тільки ефективно допомагати клієнтам, а й зберігати власне психологічне здоров'я. Достатній рівень розвитку такого виду життєстійкості є запобіжником від професійного вигорання, розвиває особистісні та професійні навички.

3. Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи - ОПРО [42]. Опитувальник містить 67 тверджень, з якими потрібно погодитися (+) або не погодитися (-) та визначає основні ресурси особистості людини (їх 15): успіх, добро, творчість, віра у добро, відповідальність, здатність оновлювати свої ресурси тощо.

За кожне співпадіння з ключем - 1 бал. Відповідно, визначається рівень психологічної ресурсності: від її відсутності (0-56 балів) до високого рівня прояву (93-106 балів). Якщо фіксується більша кількість балів (107+), результати слід вважати соціально бажаними.

Ресурсність важлива для кожної людини, але її значущість особливо зростає у нестабільні часті військової агресії, карантину, інших соціальних потрясінь. Для практичного психолога ресурсність означає можливість шукати внутрішні резерви для самооновлення, самопідтримки, самовдосконалення, а також для психологічної допомоги постраждалим у критичних життєвих ситуаціях. Ресурсність - важливий компонент стійкості будь-якої людини

Базою нашого дослідження був психолого-педагогічний факультет Криворізького педагогічного університету. Вибірка (37 здобувачів освіти віком від 20 до 46 років) сформована серед майбутніх практичних психологів заочної форми навчання.

Підготовчий, діагностично-констатувальний, інтерпретуючий етапи дослідження проходили з листопада 2023 до квітня 2024 року.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Суспільство сьогодні постійно знаходиться у стані структурного оновлення, невизначеності, небезпечних загрозливий подій, соціальних та економічних потрясінь. Саме таке суспільство характеризується потребою в людях, які здатні швидко адаптуватися до негативних суспільних явищ (карантин, війна), протистояти соціальним загрозам (евакуація, перебування на окупованих територіях), долати життєві труднощі (безробіття, втрата рідних), мотивувати себе на саморозвиток, самооновлення. Тому більшість наукових досліджень присвячено пошуку умов збереження стабільності людини, пошуку таких особистісних рис, властивостей, які б забезпечили:

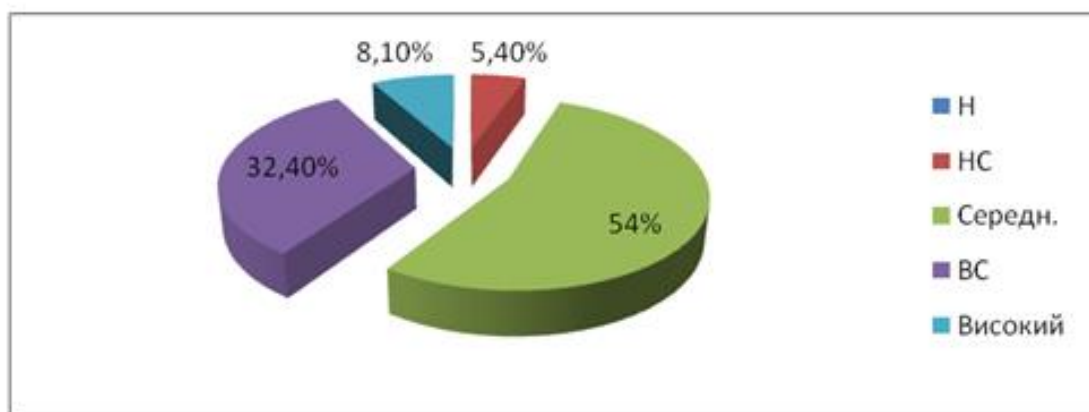
- можливість пристосуватися до змінного середовища;

- вміння протидіяти кризовим явищам;
- здатність планувати власну діяльність для досягнення мети, успіху;
- психічну стійкість або резильєнтність.

Можна сказати, що на практичного психолога у таких умовах покладається подвійна задача - не тільки забезпечити власну життєстійкість, але й допомогти підвищити її рівень тим людям, які особливо потерпають від впливу стресогених чинників життя.

З метою визначити рівень резильєнтності майбутніх психологів нами було організовано емпіричне дослідження, на початку якого проведена діагностика за скороченою шкалою Коннора-Девідсона (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10).

У результаті отримано такі дані (дивись рис.2.1.)



**Рис.2.1. Результати діагностики за шкалою Коннора-Девідсона (N=37)**

**Примітки:** Н - низький рівень; НС - нижче середнього; ВС - вище середнього

Більшість досліджуваних (20 здобувачів освіти, 54%) продемонструвала **середній рівень резильєнтності**, вище середнього у 12 студентів (32,4%), нижче середнього він у 2 досліджуваних (5,4%), у 3 майбутніх психологів (8,10%) - рівень високий.

При обговоренні результату діагностики майбутнім психологам також пропонувалися додаткові твердження з повної версії шкали. Досліджувані з високим рівнем резильєнтності на їх переконання легко адаптуються до змін,

вважають себе сильною людиною, прагнуть досягнути поставлених цілей, без страху ставляться до ситуацій виклику. Узагальнюючи їх результати, можна створити наблизений до ідеального портрет майбутнього психолога з досить сильним особистісним ресурсом життєстійкості. Це справжній лідер, який швидко відновлюється у навіть безнадійних ситуаціях, не розчаровується від невдач, корегує власну емоційно-вольову сферу, активізує зусилля у своїй діяльності. Однією з таких особистостей є староста групи Катерина К. (32 бали по шкалі), яка своєю поведінкою, відношеннями з оточуючими, досягненнями, активністю, щирою потребою допомогти іншим довела власну високорезильєнтність.

Критично низького рівня резильєнтності не зафіксовано. Тому особливу увагу привернули ті досліджувані, які набрали 17-18 балів (що свідчить про резильєнтність нижче середнього рівня). Аналіз отриманих результатів (разом з їх обговоренням) дозволив припустити наступні причини різних рівнів резильєнтності.

Причиною низького рівня життєстійкості, можуть бути деякі особистісні особливості досліджуваних, зокрема, низька самооцінка, яка не забезпечує людині впевненості у своїх силах. Так, Оксана М. зазначила, що завжди губилася «пасувала» перед життєвими труднощами, панікувала, вважала, їх катастрофою, орієнтувалася на думки оточення. Під час війни вона практично повністю втратила здатність опиратися стресорам, їй важко адекватно оцінити події, що відбуваються у житті, складно керувати своїми емоціями (як під час безпосередніх загроз, так, наприклад, у звичайних умовах, ході екзаменаційної сесії). Здобувачка освіти погодилася, що резильєнтність - необхідна особистісна риса для практичного психолога, але зі шкільного періоду (з часів тривалої хвороби батьків) вона слабо опиралася руйнівним впливам середовища, не могла побудувати повноцінне життя в складних умовах, тому що не спиралася на власні ресурси. Крім того, переживання негативного особистісного досвіду, травма, викликана ранньою втратою близьких людей, ще більш гальмувала цей процес.

Ольга Ш. (тимчасово переміщена особа) з низькими показниками по шкалі, стверджувала, що всі запевнення «я не здаюся», «можу впоратися з неприємними почуттями», «можу впоратися з усім, що трапалося» - не більше ніж фігури мови. Звичайна людина, яка несподівано залишилася без житла, друзів, роботи повинна мати неабиякі внутрішні ресурси, рівень фізичної, психічної, психологічної саморегуляції для того, щоб «все почати з нуля». Зокрема, вона пробувала віднайти різні шляхи підвищення життєстійкості (почала навчання на психолого-педагогічному факультеті, займається волонтерством), але не може стверджувати про збільшення опірності складному життю.

Олександр В. (рівень резильєнтності середній) вважає, що таку особистісну характеристику потрібно формувати, починаючи зі школи, родини, дошкільного освітнього закладу. Освітній заклад та родина покликані не тільки передавати знання, формувати академічні, побутові навички, а й готувати дитину до ефективного функціонування у динамічному світі. Освітній заклад (навіть в умовах НУШ) традиційно орієнтований на стандартизацію та уніфікацію, родина, яка вирішує у більшості проблеми забезпечення первинних потреб, не здатні здолати проблему навчання адаптивності, психологічної стійкості. Навчання навичкам саморегуляції у освітньому закладі, на думку досліджуваного, набагато важливіше, ніж «скласти лінійні, розгалужені та циклічні алгоритми», «створити варіанти запропонованих художніх образів, скористатися різними художніми матеріалами», «показати на мапі» (як орієнтує здобувача освіти «Свідоцтво досягнень» нової української школи). Як доказ - «Свідоцтво досягнень» випускника початкової ланки освіти не акцентує увагу на переліку компетентностей, спрямованих на підвищення життєстійкості (крім, «пояснення від чого залежить безпека в докiллi, опису можливих ризиків поведiнки»).

Олена С. з високим показником за шкалою (31 бал) пояснила свій результат ще одним чинником впливу на рівень резильєнтності: постійною

підтримкою оточуючих (друзів, рідних, колег, викладачів). Завдяки підтримці вона не тільки долала виклики у професійній діяльності та особистісному житті, але й набувала досвіду зворотної допомоги іншим. Олена підкреслила етичність резильєнтності як здатності притримуватися своїх принципів, слідувати моральному боргу у складних ситуаціях вибору вчинку.

Оксана Д. (30 балів по шкалі резильєнтності) вважає, що резильєнтність як особистісна якість складається з цілого комплексу когнітивних, емоційних, поведінкових характеристик. Зокрема, у себе до таких характеристик вона відносить оптимізм, гнучкість мислення, емоційну стабільність, внутрішній локус контролю, комунікативність.

Олена Х. (з високим показником резильєнтності, досвідом практичної роботи) підкреслює необхідність правильного вибору захисного механізму та раціональних копінг-стратегії для формування резильєнтності. Копінг стратегії сприяють розвитку відповідальності, самоконтролю, планування діяльності, а вибір, наприклад, такого виду психологічного захисту як «раціоналізація» свідчить, що людина зможе подолати конфлікти та фрустраційні ситуації без надмірних емоційних переживань. Вона спочатку осмислить їх, знайде докази, чим знецінить ситуацію, яка до цього здавалася надскладною.

Тобто, резильєнтність залежить від внутрішніх (індивідуально-типологічних властивостей) та зовнішніх чинників (соціальних зв'язків, умов виховання). Резильєнтність позначається на професійній діяльності психолога, регулюється, розвивається.

Саме тому, наступним кроком діагностики було визначення рівня професійної життєстійкості за допомогою україномовного варіанту «Опитувальника професійної життєстійкості» (ОНQ), адаптованого О. Кокун. Автор з посиланням на дослідження С. Мадді, А. Фомінової, С. Бабатіної, Л. Кузнецової визначає професійну життєстійкість як «системну особистісно-професійну властивість», яка є результатом професійного життя особистості. Вона проявляється у глибині включеності у діяльність, контролі за її

перебігом, здатністю приймати «професійні ризики». Крім того, містить інформацію про емоційний, мотиваційний, соціальний рівень вираженості життєстійкості [56,с.76].

Результати опитування досліджуваних представлено у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Рівень професійної життєстійкості (N=37)**

<b>Критерій професійної життєстійкості</b>	<b>Середній показник</b>	<b>Стандартне відхилення</b>
Включеність у професійну діяльність	18,9	3,9
Контроль за професійною діяльністю	21,6	3,7
Рівень професійного прийняття ризику	21,8	4,3
Емоційний компонент професійної життєстійкості	15,1	3,3
Мотиваційний компонент професійної життєстійкості	17,1	3,2
Соціальний компонент професійної життєстійкості	15,2	3,1
Професійний компонент професійної життєстійкості	14,9	2,9
<b>Загальний рівень професійної життєстійкості</b>	<b>62,1</b>	<b>9,8</b>

Показник загального рівня життєстійкості у групі - 62,1, що свідчить про середній рівень її розвитку. Тобто, досліджувані у цілому задоволені процесом своєї роботи (навчання), прагнуть оволодіти потрібною для професійної діяльності інформацією, не запобігають процесів розв'язання нестандартних завдань, думають про кінцевий результат роботи, майже безконфліктно співпрацюють з колегами.

Переконання про необхідність активно приймати участь у подіях сьогодення (18,9 балів) дещо знижені у порівнянні з контролем (як впевненістю про можливість впливати на ситуацію та її результати - 21,6) та готовністю до змін (прийняттям ризику - 21,8). Це можна пояснити тривалим перебуванням у соціальній ізоляції, дистанційним форматом спілкування, що погіршує взаємодію з колегами, знання їх робочих, позаробочих справ, організації самого процесу роботи. Крім того, досліджувані у своїй більшості не мають постійної роботи, навчання у заочному форматі носить ситуативний характер, а досвіду практичної діяльності (та базових знань з психології) у майбутнього психолога немає. Тому, потребу постійно бути у курсі всіх

робочих справ, обдумувати професійні проблеми поза роботою, відволікання від діяльності оцінити досліджуваним складно.

Компонент контролю відображає впевненість досліджуваного у можливості впливати на події, керувати своїм життям, активно реагувати на труднощі та виклики. Саме тому, досліджувані відчують можливість планувати свою діяльність, обирати ті дії та напрямки, у яких вони будуть більш успішні. Крім того, показник контролю - це ще й індикатор кращої стресостійкості, опірності несподіваним змінам. Значення критерію контролю - показник самостійності досліджуваних, можливостей зниження безпорадності, стійкості до стресу.

Найвищий рівень розвитку у групі - за критерієм «прийняття ризиків». Можливо, незвичайна, непередбачувана ситуація, у якій майже три роки живе наша країна, налаштувала досліджуваних на необхідність приймати ризики, для того, щоб запобігти негативних наслідків у професійній діяльності (реальній чи майбутній). Мова йде про якісне виконання психологом своїх обов'язків (що призводить до репутаційних втрат), операційні ризики помилок у професійній діяльності при вирішенні нестандартних задач, потребу братися за вирішення складної проблеми для подальшого саморозвитку.

Серед наступних чотирьох компонентів найбільш виражений - мотиваційний (17,1), найменш - професійний (14,9). Мотиваційний компонент включає у себе показник активності людини, прагнення досягти результату, відсутності страху помилок, конкурентності. Мотиваційний компонент дозволяє визначити, наскільки внутрішні та зовнішні фактори впливають на потребу до досягнень, задоволення від роботи. Зважаючи на важливість мотиваційної складової у структурі діяльності (за О.Леонтєвим), високий показник його розвитку у досліджуваних - свідчення потреби у професійній діяльності психолога, постійному професійному вдосконаленню.

Емоційний компонент (15,1) охоплює аспекти, пов'язані з керуванням емоціями, дозволяє оцінити свої почуття та переживання (піднесення, зацікавленість, занепокоєння, зниження настрою). Розуміння власних



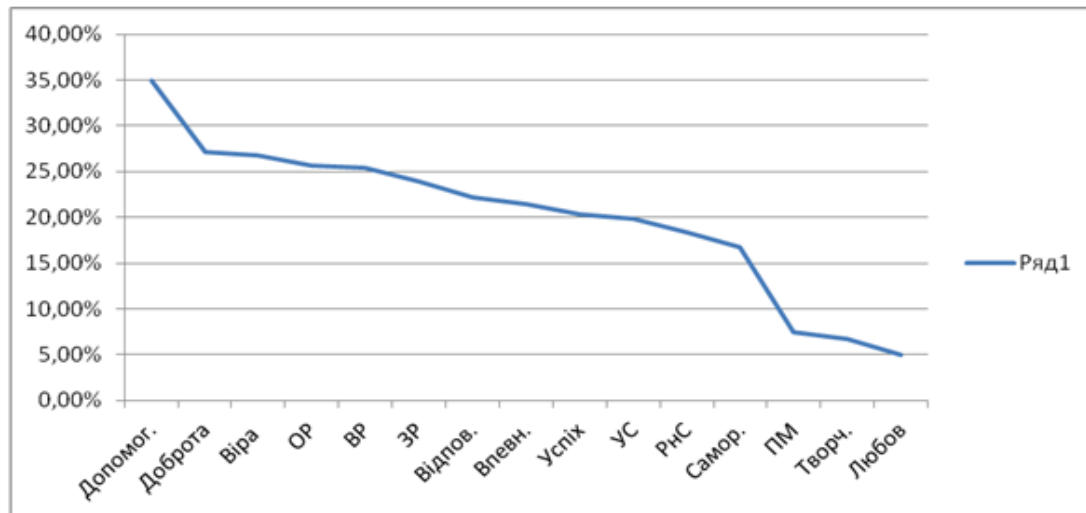
переживань дозволяє психологу зрозуміти емоційний стан клієнта, що вплине на подальшу якість професійної діяльності.

Соціальний компонент (15,2) торкається таких аспектів як соціальні зв'язки, почуття належності, соціальна підтримка та емоційний стан у певному оточенні. Утім, відсутність досвіду практичної діяльності у більшості досліджуваних, поверхнєве уявлення про роботу практичного психолога, тривалий дистанційний режим перебування досліджуваних, нове соціальне середовище для переміщених осіб, може вплинути на здатність управління соціальним середовищем. Тому що не було «захоплення від взаємодії з колегами», «взаємного контролю», «спільної роботи над нештатними ситуаціями», «складності-легкості роботи з колегами».

Низький показник професійного компоненту у життєстійкості досліджуваних швидше за все пов'язаний з відсутністю досвіду практичної роботи та базових знань з психології, які дають впевненість у професіоналізмі діяльності. У діагностиці їм важко визначити «продумування завдань, поставлених на роботі», «відволікання у роботі», «кінцевий результат роботи».

Зрозуміло, що для підвищення резильєнтності як важливого особистісного ресурсу практичного психолога потрібно визначити рівень його психологічної ресурсності.

Сучасні умови (економічні, соціальні перетворення, підсилені військовим станом) пред'являють людині високі вимоги, невиконання яких позначиться на професійній діяльності, на психічному стані, здоров'ї. У випадку, коли людина не знає своєї ресурсної бази, не вміє її використати з користю, то можлива і неповна особистісна самореалізація, дезадаптація у професійному середовищі. Саме тому, наступним кроком нашого дослідження було дослідження ресурсних можливостей майбутніх психологів. Психологічна ресурсність (за О. Штепою) містить 15 джерел, вираженість яких представлена на рис. 2.2.



**Рис.2.2. Вираженість ресурсності практичних психологів (за О.Штепою)**

**Примітки:** ОР-оновлення ресурсів; ВР - використання ресурсів; ЗР- знання ресурсів; УС - упевненість в собі; РнС - робота над собою; ПМ - прагнення до мудрості

Очікуваним першочерговим ресурсом для практичних психологів стала потреба допомагати іншим. Саме така потреба сприяє формуванню довірливих відношень з клієнтом, створює безпечний, підтримуючий клімат, покращує розуміння емоційного стану клієнта. Крім того, такий ресурс психологу можна безпосередньо використовувати для активізації адаптивних механізмів у людини, яка звернулася за допомогою. Такий ресурс - не тільки збагачує самого практичного психолога, а й сприяє загальному благополуччю клієнта. З цим ресурсом органічно пов'язана доброта (здатність бути милосердним, вміння співстраждати, допомагати, не чекаючи поки попросять) та віра у добро, як відсутність відчаю, здатності побачити у будь-якій людині позитивні якості.

Дещо нелогічно розподілилися наступні три ресурсні показники: спочатку визначено здатність до оновлення ресурсів (відчувати повноту життя, створювати комфортні умови), потім їх використання (формування довірливі стосунки з іншими, окреслювати межі своїх творчих, професійних можливостей) і тільки останнім кроком - знання власних ресурсів (вміння реально оцінити свої індивідуальні властивості, можливості). Дбайливе, раціональне використання психічних можливостей, особливостей людей та її

ресурсів, не тільки особистісна, але й соціальна стратегія. На наше переконання, саме цей ресурсний блок забезпечує кращий адаптивний потенціал особистості, дозволяє запобігати травмування, долати стреси. Специфіка роботи психолога (допомога іншим) може привести до швидкої втрати внутрішніх ресурсів, тому саме представники цієї професії потребують і знання ресурсних можливостей, і навичок до їх ефективного виконання та оновлення. А усвідомлення, мобілізація, збереження, укралення ресурсів забезпечує якісну життєдіяльність, самовдосконалення як у професійному, так і у особистісному плані.

Відповідальність перед собою та іншими, здатність прогнозувати наслідки власних дій у своєму вираженні наближається до впевненості, побудованій на адекватності самооцінки. Хоча відповідальність, на наш погляд, більш широке трактування - це задача створити безпечне середовище, у якому клієнт не тільки отримає суттєву допомогу, але й буде почуватися невимушено, комфортно, безпечно.

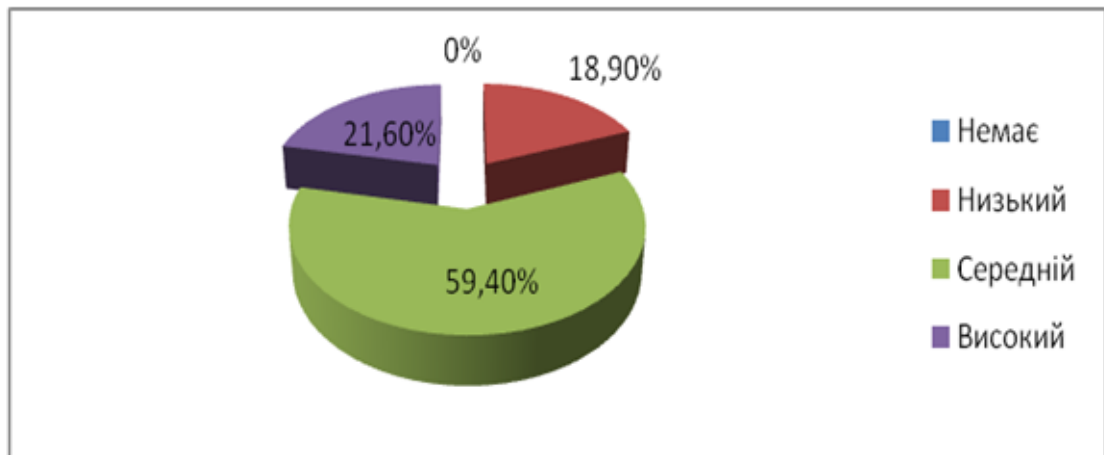
Ресурс впевненості у собі дещо випереджає потребу самовдосконалення, хоча виглядає досить логічно: представник будь-якої професії повинен весь час прагнути до покращення, оновлення, поглиблення, осучаснення своїх знань (тим більше у такій динамічній галузі як психологія). Психолог, який не шукає нових форм та методів роботи, може у результаті опинитися перед проблемою професійного вигорання. Самореалізація у професії виражена у незначний спосіб, причину чого вбачаємо у недостатності досвіду професійної діяльності, або його відсутності.

Що стосується найменш виражених ресурсних можливостей, до них можна віднести дещо «філософські»: любов, прагнення до мудрості. Мудрість - це психічне новоутворення похилого віку, яке формується протягом життя, а не тільки кількістю прочитаних книг. Щодо любові (як сприяння близьким людям), то вона є необхідним ресурсом будь-якого працівника сфери «людина-людина».

Насторожуючим є низький показник вибору ресурсу «творчість». Творчість охоплює багато аспектів, пов'язаних з розкриттям внутрішнього потенціалу людини. Ресурс творчості дозволяє психологу швидше адаптуватися до змін, знаходити нові рішення існуючих проблем. Творчість сприяє самовираженню, може бути джерелом внутрішньої сили та впевненості у собі.

Можливо низький показник є свідченням відсутності такого важливого ресурсу як когнітивний. Саме він проявляється при нестандартному підході у вирішенні проблем, у гнучкості поведінкових стратегій.

Загальний рівень психологічної ресурсності особистості представлено на рис. 2.3.



**Рис.2.3. Середньогруповий показник рівня ресурсності**

У 22 досліджуваних (59,4%) - він середній. 7 майбутніх психологів (18,9%) мають низький рівень та можуть бути віднесені до групи ризику, 8 (21,6%) - високий. У групі ризику проблемним є порушення взаємозв'язку всіх компонентів: людина може просто не усвідомлювати рівень своєї ресурсності; не знати шляхів їх активізації, не вміти їх зберігати, поновлювати, компенсувати, збагачувати.

Бесіда з досліджуваними з низьким рівнем ресурсності після діагностики дала можливість зрозуміти відсутність таких індикаторів наявності ресурсів як:

- зовнішня успішність у діяльності (наприклад, 5 досліджуваних не мають постійної роботи взагалі з різних причин);
- наявність людського «капіталу» (відповідних знань, вмінь, навичок, психолого-професійної мотивації, самореалізаційної активності, потреби у досягненнях);
- оптимістичний настрій (що пояснюється в першу чергу ситуацією в країні, родині);
- позитивне відношення до себе та інших (що складно для людей, які переміщені в інші умови);
- відсутність рефлексування з приводу наявності ресурсів та можливості їх використати. Це потребує відповідної допомоги фахівців у ході упровадження різноманітних корекційних, розвивальних впливів.

Досліджувані з високим рівнем ресурсності демонстрували наявність всіх її складових:

- внутрішніх психологічних ресурсів, що проявляються у стійкій самооцінці, впевненості у собі;
- наявності активних навичок долаття труднощів, якими досліджувані ділилися при розробці розвивальної програми «Підвищення рівня ресурсності як предиктору резильєнтності»;
- зовнішніх психосоціальних ресурсів (підтримки колег, рідних, відвідування семінарів, конференцій, вебінарів);
- мотиваційних ресурсів професійно-особистісного розвитку (накопичення досвіду).

Для детального вивчення взаємозв'язку резильєнтності і ресурсності особистості нами був виконаний кореляційний аналіз з використанням параметричного коефіцієнта Пірсона, оскільки була підтверджена гіпотеза про нормальний розподіл. Обробка даних здійснювалася за допомогою безкоштовного статистичного програмного забезпечення Jamovi (див. Табл.2.2).

Таблиця 2.2

## Кореляційні зв'язки між життєстійкістю і ресурсністю

	Загальний рівень психологічної ресурсності	Упевненість у собі	Доброга до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси
Резильєнтність за шкалою Коннора-Девідсона	0,35 *	0,51 **	0,29	0,14	0,3	0,29	0,34 *	0,32	0,41 *	0,46 **	0,3	0,17	0,28	0,32	0,49
Емоційний компонент професійної життєстійкості	0,17	0,53 **	0,31	0,23	0,27	0,3	0,37 *	0,17	0,34 *	0,35 *	0,18	0,07	0,13	0,21	0,38 *
Мотиваційний компонент професійної життєстійкості	0,31	0,44 **	0,3	0,29	0,31	0,17	0,35 *	0,05	0,47 **	0,52 **	0,23	0,11	0,25	0,14	0,34 *
Соціальний компонент професійної життєстійкості	0,37 *	0,36 *	0,32	0,31	0,32	0,26	0,43 **	0,14	0,34 *	0,36 *	0,35 *	0,28	0,19	0,08	0,37 *
Професійний компонент професійної життєстійкості	0,29	0,41 *	0,25	0,08	0,31	0,15	0,34 *	0,11	0,38 *	0,51 **	0,46 **	0,34 *	0,31	0,28	0,48 **
Загальний рівень професійної життєстійкості	0,29	0,46 **	0,27	0,18	0,29	0,26	0,38 *	0,19	0,4*	0,47 **	0,29	0,27	0,13	0,21	0,45 **

Примітка: \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Виявлено наявність статистично достовірного позитивного взаємозв'язку між усіма показниками життєстійкості та окремими шкалами опитувальника психологічної ресурсності особистості О.С.Штепи на рівні значущості 0,05 та 0,01. Зокрема, з шкалами «робота над собою», «уміння оперувати власними ресурсами», «упевненість у собі», «творчість», «прагнення мудрості».

Відсутній статистично достовірний зв'язок між шкалами «доброга до людей», «успіх», «віра у добро» і показником загального рівня життєстійкості та показником резильєнтності.

Резильєнтність за шкалою Коннора-Девідсона позитивно значимо корелює із загальним рівнем професійної життєстійкості, а також з соціальним компонентом професійної життєстійкості на рівні значущості 0,05.

Виявлені позитивні кореляційні зв'язки вказують на те, що при зростанні показників резильєнтності та її окремих компонентів будуть зростати окремі показники ресурсності особистості. Таким чином, впливаючи на резильєнтність особистості ми можемо сприяти підвищенню показників ресурсності, і навпаки гармонізуючи показники ресурсності.

## **Висновки до розділу II**

Базою нашого дослідження був психолого-педагогічний факультет Криворізького педагогічного університету. Вибірка (37 здобувачів освіти) сформована серед майбутніх практичних психологів заочної форми навчання.

Дослідження пройшло такі етапи: підготовчий, діагностично-констатувальний, інтерпретуючий з листопада 2023 до квітня 2024 року.

З метою визначити рівень резильєнтності майбутніх психологів нами було організовано емпіричне дослідження, на початку якого проведена діагностика за скороченою шкалою Коннора-Девідсона (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10). Більшість досліджуваних (20 здобувачів освіти, 54%) продемонструвала середній рівень резильєнтності, нижче середнього він у 2 досліджуваних (5,4%), у 3 майбутніх психологів (32,4%) - рівень високий. Причинами низького рівня резильєнтності визначено: відсутність її формування у освітніх закладах, родині, індивідуально-типологічні особливості людини (когнітивні, емоційні, поведінкові компоненти), соціальна підтримка, вибір копінг-стратегій.

Проведено визначення рівня професійної життєстійкості за допомогою україномовного варіанту «Опитувальника професійної життєстійкості» (ОНQ), адаптованого О. Кокун. Показник загального рівня життєстійкості у групі - 62,1, що свідчить про середній рівень її розвитку. Тобто, досліджувані

у цілому задоволені процесом своєї роботи (навчання), прагнуть оволодіти потрібною для професійної діяльності інформацією, не запобігають процесів розв'язання нестандартних завдань, думають про кінцевий результат роботи, майже безконфліктно співпрацюють з колегами.

Дослідження ресурсних можливостей майбутніх психологів за тестом «Психологічна ресурсність» за О. Штепи показало: у 22 досліджуваних (54%) - він середній. 7 майбутніх психологів мають низький рівень та можуть бути віднесені до групи ризику, 8 - високий. У групі ризику проблемним є порушення взаємозв'язку всіх компонентів: людина може просто не усвідомлювати рівень своєї ресурсності; не знати шляхів їх активізації, не вміти їх зберігати, поновлювати, компенсувати, збагачувати.

За результатами діагностики проведено кореляційний аналіз і виявлено статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між показниками резильєнтності й ресурсності особистості. Враховуючи отримані результати видається важливим розробити розвивальну програму розкриття ресурсного потенціалу для посилення резильєнтності майбутніх практичних психологів



## РОЗДІЛ III

### РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗКРИТТЯ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування необхідності підвищення рівня резильєнтності майбутніх практичних психологів**

Сучасне суспільство живе в умовах глобалізації, результатами якої стають все більш помітні наслідки: зміни клімату, епідемії, економічні кризи, війни тощо. У зв'язку з цим актуалізуються питання підвищення стійкості як суспільства, так і особистості в умовах постійних викликів.

Значну роль у підвищенні стійкості, адаптації до нових умов мають відігравати органи державної влади. Вони пропонують механізми підтримки людей, запобігання загроз, заходи щодо адаптації до нових (кризових) умов. Але основне навантаження у формуванні стійкості до складних умов життя лягає на людину.

Вивчення феномену стійкості (резильєнтності) та можливостей її розвитку стає особливо актуальним в Україні, коли на перше місце виходить людина здатна протистояти зовнішнім факторам, швидко адаптуватися до нових умов, стійко сприймати тиск з боку негативних факторів, демонструвати гнучкість у стресових ситуаціях, що досить складно. Тому особливо важливим ця якість стає для фахівців допомагаючих професій, практичних психологів.

Опрацьована нами наукова література не містить глибокого вивчення професійної підготовки фахівців-психологів з високим рівнем здатності опиратися складним ситуаціям (з метою подальшої допомоги у цьому іншим).

Життестійкість як ресурс розвитку безпосередньо впливає на успішність особистості як у навчанні, так і у діяльності. Найбільш життестійкою є особа, яка опирається на інтрапсихічні та інтерпсихічні ресурси, найменш

життєстійка - та, яка мінімально спирається на внутрішні ресурси, безпорадна, незадоволена життям, низькопродуктивна у діяльності. Оптимізація та підвищення рівня життєстійкості повинні починатися на етапі підготовки фахівця, при повному використанні ресурсного потенціалу у межах створення психолого-педагогічних умов навчально-виховного процесу.

У зв'язку з високою значущістю діяльності психолога (особливо у сучасних умовах війни) вивчення рівня його життєстійкості (резильєнтності) набуває особливої актуальності.

Професію психолога, на нашу думку, можна віднести до «групи ризику» з причин того, що цей фахівець не тільки допомагає іншим людям у важких життєвих ситуаціях, а й сам знаходиться у стані високої емоційної напруги. Вона може привести до професійного вигорання. Фахівці-психологи особливо схильні до вигорання, оскільки робота з клієнтами з психічними, психологічними проблемами, вимагає значної кількості власних, особистісних ресурсів (оптимізму, креативності, рішучості, стресостійкості). Професійна діяльність практичного психолога пов'язана зі складностями різної етіології. Тому важливо готувати майбутніх фахівців до адекватного сприймання цих труднощів, пошуку шляхів виходу з ситуацій, збереженні стійкості.

Практичному психологу потрібна наявність професійних знань, вмінь, досвіду, раціональне використання особистісних ресурсів, наявність розвинених адаптаційних можливостей, емоційна рівновага. Цей набір розвине так звану «професійну життєстійкість» (за О. Рильською), надасть психологу індивідуально особистісний спосіб існування у професії.

Забезпечення комплексних структурних змін у якості професійної діяльності практичного психолога обумовлює потребу у розробці технологій формування їх резильєнтності. Ця якість містить більш глибоке наповнення ніж «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість», оскільки це не тільки протидія сильному тиску зовнішніх обставин, підтримка власної цілісності, а й здібність постійно (не епізодично) рухатися «вперед», самовдосконалюватися, ефективно існувати у складних ситуаціях самому та

допомагати іншим. Зрозуміло, що постійних рух уперед та перебування у складних умовах, передбачають зміни у резильєнтності, навіть її втрату. Тому важливо так організувати процес її розвитку (активізації, формування), який би дозволяв забезпечити практичному психологу розвиток відповідних навичок, що дозволять постійно долати труднощі життя, наслідки стресу.

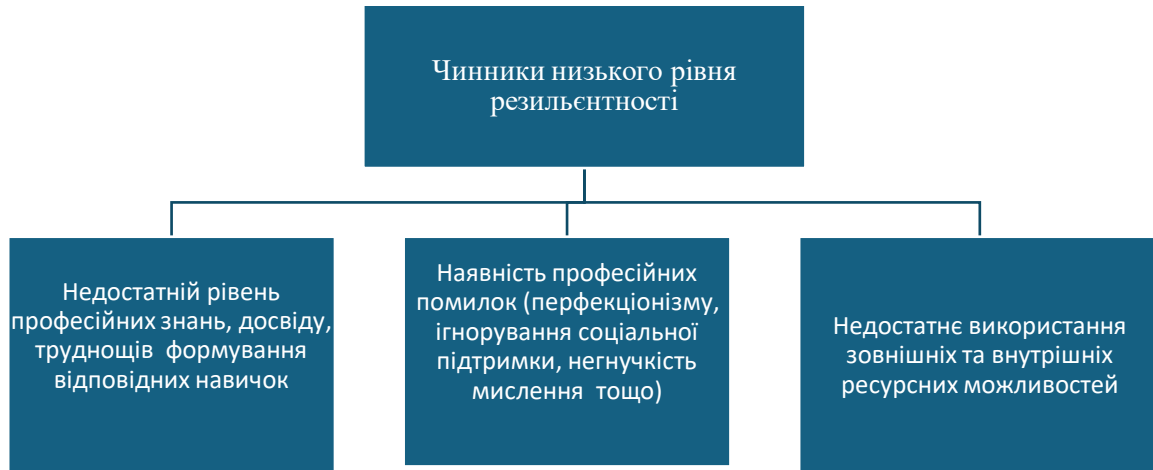
До основних стратегій можна віднести:

- постійне самовдосконалення, знайомство з сучасним досвідом провідних практичних психологів світу, що сприятиме побудові власної ефективної програми психологічної допомоги клієнтам;
- раціональне використання внутрішнього та зовнішнього ресурсного потенціалу;
- визначення змісту професії психолога як змісту життя;
- розширення кола спілкування з оточуючими людьми як джерела вивчення існуючих проблем, соціальної підтримки;
- розвиток позитивного мислення з фокусуванням на позитивних аспектах життя;
- ефективний самовплив, саморегуляція, самовдосконалення, які передбачають збереження, укріплення власного психічного, фізичного, психологічного здоров'я, оптимістичний настрій, мотивацію на допомогу іншим людям;
- запобігання помилок у професійній діяльності: надмірного перфекціонізму, песимізму, ігнорування соціальної підтримки, категоричності у мисленні, ігнорування власних негативних емоцій.

В узагальненому вигляді причини низького рівня життєстійкості практичних психологів представлено на рис.3.1.

Аналіз результатів на діагностичному етапі дослідження: перевага середнього та нижче середнього рівня резильєнтності (59,4% досліджуваних) сформованості резильєнтності, середнього рівня професійної життєстійкості, прагнення використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, підтвердив

необхідність цілеспрямованої роботи щодо її формування у майбутніх психологів.



**Рис.3.1. Причини низького рівня резильєнтності**

Відповідно до визначених чинників можна орієнтуватися на організацію такого психолого-педагогічного впливу (програми, тренінгу), який би допоміг практичним психологам підвищити рівень адаптації до труднощів, а майбутнім психологам - запобігти помилок, які вплинуть на якість професійної діяльності. Змістовне наповнення такої програми повинно базуватися на таких компонентах резильєнтності:

- мотиваційному компоненті, завдяки якому психолог налаштується на підвищення рівня знань проблеми, формування відповідних компетентностей, розвиток таких особистісних якостей як: толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку;
- когнітивному компоненті, який формує уявлення про резильєнтність як сукупність емоційної стійкості, стресрезистентності, фрустраційної толерантності. Когнітивний компонент включає у себе знання, які дозволяють прогнозувати розвиток подій, таким чином збагачує професійний досвід;
- вольовому компоненті, прояв якого у систематичному, контрольованому проходженні всіх етапів програми;

- особистісно-рефлексивному. Він містить такі якості як: аналітичність, усвідомленість, активність, гнучкість, прогностичність, саморефлексія;

- практико-діяльнісному, що забезпечує перенесення отриманих теоретичних знань у практику роботи. Також цей компонент дозволяє аналізувати запити клієнтів, встановлювати контакти, прогнозувати наслідки проведеної роботи;

- комунікативно-емоційному, поширюючому коло спілкування з однодумцями, зміцнюючому соціальні зв'язки, регулюючому емоційний стан.

Найкращими видами діяльності щодо розвитку резильєнтності можна вважати когнітивно-поведінкову та емоційно-поведінкову терапевтичну практику.

Також, на нашу думку, програма повинна орієнтувати психологів на пошук захисної поведінки, яку можна трактувати як симбіоз складових психологічної резильєнтності. Будь-яка суттєва зміна зовнішніх умов (карантин, ізоляція, наслідки військового стану) викликає певну реакцію психіки за допомогою актуалізації механізмів психологічного захисту, додання. Утім, слід пам'ятати, що пасивні захисні механізми знижують емоційну напруженість ситуації, гальмують можливість її об'єктивної оцінки, а гнучкі, усвідомлені механізми долаючої поведінки допомагають креативно, адекватно вирішувати ситуацію.

Тому організація психолого-педагогічного супроводу майбутніх психологів у закладах вищої освіти стає пріоритетною та важливою.

### **3.2. Загальна характеристика розвивальної програми**

Опрацьована науково-психологічна література феномену резильєнтності, результати емпіричного дослідження, інформація отримана у ході навчання спрямувала нас на розробку розвивальної програми.

Мета програми: активізація особистісного ресурсного потенціалу з метою підвищення рівня резильєнтності майбутнього психолога (для додання стресових ситуацій, адаптації до змін, збереження емоційної стійкості, формування практичних навичок ефективної професійної діяльності).

Розроблена нами програма включала у себе 5 блоків, кожен з яких мав відповідну мету. Цілісний зміст кожного блоку - це інтегративна єдність мотиваційного, когнітивного, комунікативно-емоційного, практико-діяльнісного, особистісно-рефлексивного компонентів, спрямованих на формування професійної та особистісної резильєнтності психолога (дивись таблицю 3.1.)

Таблиця 3.1.

### Розвивальна програма підвищення рівня резильєнтності

Тема та мета модулю	Зміст
<p><b>Мотиваційно-саморегулюючий блок</b> «Психолог resilience» <u>Мета:</u> підвищення мотивації до формування резильєнтності засобами внутрішніх та зовнішніх ресурсів</p>	<p>Знайомство з теоретичними основами структури резильєнтності, її ролі у діяльності психолога. Зустрічі з практикуючими психологами з кризових центрів, учасників програм психологічної підтримки. Перегляд мотиворозвивальних фільмів «Заплати іншому», «Сім життів», «Недоторкані (1+1)». Презентація «Що таке ресурсність людини» Знайомство зі способами саморегуляції психологічних станів під час стресової ситуації</p>
<p><b>Когнітивний блок</b> «Я знаю, що я нічого не знаю...» <u>Мета:</u> поповнення знань щодо феномену резильєнтності, шляхів її формування.</p>	<p>Міні-лекції щодо природи резильєнтності, її структури шляхів її підвищення. Робота з афоризмами. Когнітивна репетиція. Ведення щоденника емоцій. Гра «Але...» для розвитку вміння визначати позитивні моменти у проблемних ситуаціях.</p>
<p><b>Комунікативно-емоційний блок</b> «Спілкування - найбільша цінність» <u>Мета:</u> набуття навичок ефективного спілкування та керування власною емоційною сферою</p>	<p>Розвиток технік активного слухання. Вправи по керуванню емоціями. Робота з невербальними складовими спілкування.</p>
<p><b>Практико-діяльнісний блок</b> «Гнутися, але не зламатися» <u>Мета:</u> набуття практичних навичок розвитку та формування резильєнтності</p>	<p>Тренінгова активність. Вирішення кейсів. Моделювання ситуацій для вирішення криз. Ділові ігри. Метод проектів.</p>

<p><b>Особистісно-рефлексивний</b>  «Дізнався. Навчився.  Зрозумів. Порадив»  <b>Мета:</b> визначення  ефективності упровадження  програми</p>	<p>Засідання клубу рефлексуючих психологів  Розробка рекомендацій щодо підвищення рівня  резильєнтності практичного психолога.  Вернісаж презентацій «Резильєнтність психолога»</p>
--	---

Програма розрахована на 10 занять по 1,5-3 години. Кількість членів групи 12-14. Програма експериментальна, вона може корегуватися, доповнюватися у ході безпосереднього упровадження у практику роботи.

На наше переконання, будь-яка програма розвитку, впливу, корекції повинна починатися з *мотиваційного блоку*. Саме на даному етапі формується уявлення про важливість самозмін, самовдосконалення, що, у подальшому буде сприяти особистісному зростанню, професійному розвитку, підвищенню якості діяльності. А у нашому випадку - будувати міцну базу для емоційної стабільності, що дозволить психологу не тільки ефективно взаємодіяти з клієнтами, а й запобігти професійного вигорання.

Протягом упровадження даного блоку планується орієнтувати учасників на вміння конкретно ставити мету, вчити їх позитивному самопідкріпленню за досягнуті успіхи та самопокарання з (з послідуочим аналізом помилок) у випадку неякісного виконання своїх обов'язків психолога. Важливим у цьому блоці є наявність однодумців, які створюють відповідне оточення, надихають на розвиток. Можна використовувати метод візуалізації успіху, коли отримані результати використовуються для обміну досвідом. Доречним буде перегляд фільмів щодо можливостей допомоги іншим. Визначено, що перегляд фільмів дозволяє впоратися з труднощами та прийняти невдачі як частину життя, викликаючи широкий спектр емоцій. Подібні фільми не тільки розвага, а певна інструкція для саморефлексії, особистісного зростання, спонукає до діяльності, надихає на додання життєвих труднощів.

Також на початку занять слід навчити учасників таким прийомам саморегуляції як: дихальна гімнастика, м'язова релаксація, їх можна використовувати у процесі життєдіяльності, рекомендувати клієнтам.

Саме на початковому етапі роботи потрібно переконати учасників, що навички регуляції емоційних станів - найбільш вагомі у формування резильєнтності.

Наприклад,

- емоційне реагування (інтерпсихічний копінг), коли емоція усвідомлюється та вирішується у діяльності, розряджається фізично або вербально;
- емоційна трансформація, у процесі якої небажана емоція перетворюється на бажану, змінюється відношення до проблеми за допомогою різноманітних когнітивних технік;
- емоційне придушення, неоптимальний спосіб регулювання емоцій, при якому проблема не вирішується, а витісняється у несвідоме.

*Когнітивний блок* призначений для знайомства з теоретичними основами проблеми, дослідженнями провідних психологів щодо засобів корекції, підвищення резильєнтності, повноціного використання особистісних ресурсів. Цікавою та важливою, зокрема, для учасників буде інформація про наукові експерименти 70-80 років (Е. Вернер, А. Мастен) щодо феномену «резильєнтності». Науковці досліджували зовнішні та внутрішні фактори, які підвищують резильєнтність у несприятливих соціальних умовах (на прикладі гавайських підлітків з неблагополучних сімей). 2/3 досліджуваних у майбутньому продовжили демонструвати девіантну поведінку, токсикоманію, статеву розпущеність, небажання працювати, але третина вихідців з подібних умов стали законслухняними громадянами з активною життєвою позицією. Наукові дослідження свідчать, що резильєнтні люди ті, у кого переважають позитивні емоції, оптимізм, здатність знаходити баланс позитивних та негативних емоцій. Долати життєві труднощі їм допомагають розвинені копінгові стратегії - когнітивні, емоційні, поведінкові (звернення до інших, бажання вирішити проблему, здатність не уникати труднощів у важких ситуаціях).



Ефективним для розвитку когнітивного компоненту буде робота з афоризмами науковців, які досліджували феномен. Наприклад, пояснити розуміння: «Життестійкість складається з залученості на протигагу відчуженню, контролю на протигагу безсиллю, виклику на протигагу безпеки» (С.Мадді), «Резильєнтність передбачає не скільки адаптацію, скільки трансдаптацію (створення нової реальності за допомогою актуалізації потенційних здібностей)» (Дж. Бонатто), «Що таке резильєнтність: життєздатність чи життестійкість?» (П.Самуельсон, В. Нордхаус).

Також слід додати до блоку інтерактивні заняття, виконання таких вправ як «Когнітивна репетиція» (складення списку проблем, переінтерпретація їх, формулювання можливих варіантів розвитку ситуації); «Плюси та мінуси проблем» (для розвитку навичок прийняття рішення, вміння знаходити позитивні аспекти у будь-якій життєвій ситуації); «Лист самому собі» (фіксація протягом певного періоду листа самому собі, з описом свого стану, почуттів, емоцій).

Важливою складовою програми є *комунікативно-емоційний* блок. Слід зазначити, що розвиток комунікативних навичок для психолога має ключове значення. В першу чергу, для ефективної взаємодії з клієнтами, здатності розуміти їх емоції, щоб побудувати довірливі відношення. Можна використати такі вправи як «Монолог про мою резильєнтність» (самоаналіз свого емоційного стану); «Фрейм» (переконавання клієнтів у важливості корекції власного стану у різних ролях); «Прес-конференція» - ділова гра з відповідями на провокаційні питання. Для стимулювання довіри між спілкуючими, більш глибокого самопізнання, пропонується вправа «Валіза», у ході якої в «віртуальну валізу» складається те, що заважає у спілкуванні, гальмує його. Покласти у «валізу» можна тільки ті якості, які проявляються під час упровадження програми і які піддаються корекції. Для покращення комунікативних навичок може бути застосована вправа «Спілкування без слів», під час якої учасники за допомогою міміки, жестів передають іншому

«зашифровану» інформацію, яку потрібно «прочитати», визначити її емоційне забарвлення.

На етапі реалізації даного блоку доречним буде проведення рольових ігор «На прийомі у психолога», де відпрацьовуються техніки активного слухання (рефлексивного, резюмуючого, «ехо-слухання»). Перегляд виступу Алана Піза на платформі TED дозволить поглибити знання щодо значення деяких невербальних сигналів (жестів, міміки, інтонації). Психологи повинні інтерпретувати ці сигнали з врахуванням контексту, щоб зрозуміти емоційний стан та наміри клієнта.

*Практико-діяльнісний* компонент програму включає у себе тренінгову активність. Тренінг як інтерактивний метод сприяє формуванню психологічної резильєнтності, активізує особистісні риси майбутнього психолога, занурює у специфіку професійної діяльності, формує необхідні установки, навички, вміння. У процесі тренінгу планується застосувати методи конкретних ситуацій: різноманітні складні випадки (кейси, взяті з практики психологів) та варіанти бажаного-небажаного виходу з них. Майбутні психологи вчаться аналізувати їх, вибирати правильне рішення, обґрунтовувати свій вибір. Також вирішення деяких кейсів можна записати на відеоносій (за погодженням з учасниками) для подальшого покрокового аналізу.

Це певним чином впливає на формування вміння адекватних поведінкових реакцій. Було підготовлено декілька конкретних ситуацій:

- невпевненість практичного психолога у дієвості своїх консультацій;
- підвищена конфліктність клієнта, яка позначається на взаємовідносинах з оточуючими (психологом);
- високий рівень тривожності у тимчасово переміщених осіб;
- повне непорозуміння батьків, вчителів у стосунках з дітьми-підлітками (навчання, коло спілкування);

- незадоволення обраним видом діяльності, відношеннями з керівництвом, колегами.

Підготовлено для учасників тренінгу ті ситуації, які можуть спровокувати кризу (клієнт вважає, що його не зрозуміли; клієнт надзвичайно емоційно реагує на поведінку психолога; демонструє загострене почуття горя, відчаю, спустошеність від терапії). Учасникам потрібно спрогнозувати подальший розвиток подій у кризовій ситуації, розробити самостійні поведінкові зразки. Моделювання поведінкових зразків дозволить запобігти можливих негативних наслідків контакту у майбутній діяльності.

У процесі формування резильєнтності заплановано проведення ділових ігор як стимулятора професійної діяльності («Підліток на прийомі у психолога», «Надзвичайно суворий супервізор», «Військовий з низьким рівнем стресостійкості»). У діловій грі приймають участь всі учасники (з обов'язковою попередньою підготовкою), по черзі виконуючи ролі психолога, клієнта, супервізора. Ділові ігри екстраполюються на кожен з блоків модуля та складаються з трьох частин (вступ, гра, рефлексування). На початку учасники знайомляться з ситуацією, обирають ролі. Ведучий та референт, обраний серед учасників, аналізують результативність гри з точки зору резильєнтності, помилки (поведінка, складності та передумови їх виникнення, вихід з ситуації). На етапі рефлексування учасники виказують своє бачення ситуації, її вирішення, колективно визначають найбільш придатний варіант її вирішення. Цей етап діяльності сприяє активній взаємодії, співпраці, створює рефлексуюче середовище, формує психологічний самоконтроль, прогнозування, тобто реалізуються практико-діяльнісні та особистісні компоненти.

Значними можливостями для формування резильєнтності психолога може стати метод проєктів, як сукупність когнітивних прийомів актуалізації самостійного вирішення складних життєвих ситуацій. Переваги проєктної діяльності - у самостійності учасника, можливості набути додаткові знання, розкрити свій креативний потенціал, проявити здатність працювати у

команді. Проектна діяльність може бути індивідуальною та груповою, охоплювати такі аспекти як дослідження, навчання, розвиток креативності. Учасники у проектній діяльності активно проявляють себе у системі суспільних відношень, у них формуються навички соціальної допомоги. Проектна діяльність також підвищує комунікативну компетенцію (набуття навичок *soft skills*, розподілення функцій та сфери відповідальності у команді, координація своїх дій з діями інших). У проекті є мета, учасники та продукти як конкретні результати. Проектна діяльність також активізує проектуючу свідомість, у ході якої народжуються, створюються нові конструкції, програми, знання, норми тощо.

У нашому модулі пропонується попрацювати над такими проектами «Невпевненість практичного психолога у своїх здібностях бути успішним у професії» (навчання); «Нові форми та методи роботи з військовим з ПТСР» (розвиток креативності); «Основні помилки у консультаціях підлітків» (дослідження). Поставлені перед досліджуваними проблеми носять значущий характер, базуються на уже наявних знаннях. По закінченні роботи - результати проектів презентується.

Ведення щоденника резильєнтності дозволяє фіксувати різноманітні проблемні ситуації, описувати особливості своєї поведінки, переживання, аналізувати успіхи та невдачі, з точки зору резильєнтності, записувати можливі варіанти вирішення проблем - проявляється у ефективності заключного, *особистісно-рефлексивного* блоку, активізує особистісно-рефлексуючий компонент резильєнтності. У процесі саморефлексії майбутнім психологам стає зрозумілим, якими ресурсами та сильними властивостями вони володіють. Опис почуттів дозволяє структурувати думки, що призводить до підвищення спротиву складним ситуаціям.

Закінчення роботи по формуванню резильєнтності передбачає розробку рекомендацій, зокрема:

- постійно аналізуйте складні ситуації вашого життя, професійної діяльності для пошуку ресурсів їх вирішення;

- опишуйте свої емоції, що дозволяє структурувати свої думки та почуття;
- привчайте себе приймати поразки та невдачі у професійній діяльності, шукайте в них нові шанси для покращення діяльності;
- моделюйте декілька варіантів вирішення проблеми, кожен варіант повинен стати метою, до досягнення якої ви прагнете;
- будуйте стабільні, толерантні, дружні відношення з оточуючими, які у складних ситуаціях можуть надати необхідну допомогу;
- постійно поновлюйте свої знання, набувайте нового досвіду, розширюйте спектр вмінь, що дозволить бути більш стійким у кризовій ситуації.

По закінченню упровадження програми проводиться повторна діагностика рівня ресурсності, резильєнтності, професійної життєстійкості та бесіда, зорієнтована на когнітивний компонент («Чи збільшився ваш обсяг знань щодо поняття, структури, шляхів розвитку, важливості резильєнтності для психолога, у чому саме?»); практико-діяльнісний («Чи засвоїли ви вміння аналізувати ситуації, моделювати варіанти розвитку ситуацій, прогнозувати наслідки? Які саме?»); рефлексивний («Чи змінився та наскільки змінився ваш рівень резильєнтності, прагнення шукати зовнішні та внутрішні ресурси?», «У чому саме це проявляється на когнітивному, особистісному, поведінковому рівні?»).

Апробація розробленої нами програми потребує відповідних умов (аудиторних занять, безпеки), що ми плануємо здійснити у ході подальшої професійної діяльності.

### **Висновки до розділу III**

У сучасних умовах життя в Україні потреба у особистостях з високим рівнем життєстійкості - надзвичайно актуальна. Особливо це відноситься до фахівців допомагаючих професій, які не тільки допомагають іншим, але й самі

повинні бути втіленням емоційної стійкої, оптимістичної, впевненій у собі особистості - резильєнтними.

Але недостатній рівень науково-теоретичних знань, відсутність практичного досвіду, навичок, неповне використання внутрішнього та зовнішнього ресурсу (наявність помилок у професійній діяльності: надмірного перфекціонізму, песимізму, ігнорування соціальної підтримки, категоричності у мисленні, ігнорування власних негативних емоцій) гальмують процес розвитку резильєнтності та потребують психолого-педагогічної підтримки - програми розвитку.

Мета нашої розвивальної програми: активізація використання ресурсного потенціалу з метою підвищення рівня резильєнтності майбутнього психолога (для долаття стресових ситуацій, адаптації до змін, збереження емоційної стійкості, формування практичних навичок ефективної професійної діяльності).

Розроблена програма включає у себе 5 блоків, кожен з яких орієнтований на відповідну мету. Цілісний зміст кожного блоку - це інтегративна єдність мотиваційного, когнітивного, комунікативно-емоційного, практико-діяльнісного, особистісно-рефлексивного компонентів, спрямованих на формування професійної та особистісної резильєнтності психолога.

Програма розрахована на 10 занять по 1,5-3 години. Кількість членів групи 12-14. Програма експериментальна, вона може корегуватися, доповнюватися у ході безпосереднього упровадження у практику роботи

Апробація розробленої нами програми потребує відповідних умов (аудиторних занять, безпеки), що ми плануємо здійснити у ході подальшої професійної діяльності.

## ВИСНОВКИ

Так як сьогодення українського суспільства можна охарактеризувати як кризове, потребує постійної психологічної позитивної адаптації та стійкості - дослідницька робота про вивчення феномену резильєнтності майбутніх психологів надзвичайно актуальна. Теоретичний аналіз наукової літератури з вивчення нашої проблематики встановлює, що поняття «резильєнтність» пов'язують зі здатністю психіки відновлюватись після несприятливих обставин за допомогою власних ресурсів; розвиток резильєнтності особистості залежить від безлічі внутрішніх (індивідуальні риси характеру, такі як оптимізм, самоконтроль, здатність до саморефлексії, емоційна регуляція та мотивація) зовнішніх чинників (підтримка з боку родини, друзів та соціального оточення, культурні та соціальні норми, а також доступ до навчання і саморозвитку).

Вивчення резильєнтності розпочалось майже сорок років тому, проходило декілька хвиль та і протягом останніх декількох десятиріч науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції резильєнтності (A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson та ін.).

Емпіричний етап нашого дослідження проходив у період з листопада 2023р. по квітень 2024 р. Базою нашого дослідження був психолого-педагогічний факультет Криворізького державного педагогічного університету. Вибірка сформована з майбутніх психологів заочної форми навчання - 37 здобувачів освіти.

Предмет дослідження - резильєнтність майбутніх психологів - визначали за скороченою шкалою Коннора-Девідсона (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10). Більшість досліджуваних продемонструвала середній рівень резильєнтності, третина досліджуваних мають високий рівень, незначно представлено рівень нижче середнього. Причинами низького рівня резильєнтності визначено: неефективне використання ресурсності, відсутність її формування у освітніх закладах,

родині, індивідуально-типологічні особливості людини (когнітивні, емоційні, поведінкові компоненти), соціальна підтримка, вибір копінг-стратегій у складних ситуаціях.

Визначення рівня професійної життєстійкості за допомогою україномовного варіанту «Опитувальника професійної життєстійкості» (ОНQ), адаптованого О. Кокун, дало такий результат. Показник загального рівня життєстійкості у групі демонструє середній рівень її розвитку. Це свідчить про те, що досліджувані у цілому задоволені процесом своєї роботи (навчання), прагнуть оволодіти потрібною для професійної діяльності інформацією, не уникають процесів розв'язання нестандартних завдань, думають про кінцевий результат роботи, майже безконфліктно співпрацюють з колегами.

Дослідження ресурсних можливостей майбутніх психологів за тестом «Психологічна ресурсність» за О. Штепи показало у більшості досліджуваних середній рівень її вияву, у п'ятій частині вибірки - низький рівень. У групі ризику проблемним є порушення взаємозв'язку всіх компонентів: людина може просто не усвідомлювати рівень своєї ресурсності; не знати шляхів їх активізації, не вміти їх зберігати, поновлювати, компенсувати, збагачувати. Послідовність джерел ресурсності наступна: бажання допомагати іншим, доброта, віра, оновлення ресурсів, використання ресурсів, знання ресурсів, відповідальність, успіх, робота над собою тощо. Найменш придатними ресурсними компонентами досліджуваних є прагнення до мудрості, творчість, любов.

За результатами діагностики проведено кореляційний аналіз і встановлено наявність статистично достовірного позитивного значимого зв'язку між резильєнтністю і показниками психологічної ресурсності особистості.

Опрацьована науково-психологічна література феномену резильєнтності, результати емпіричного дослідження, інформація отримана у ході навчання спрямувала нас на розробку розвивальної програми.



Програма була скерована на подолання помилок: недостатній рівень науково-теоретичних знань, відсутність практичного досвіду, навичок, неповне використання внутрішнього та зовнішнього ресурсу (наявність помилок у професійній діяльності: надмірного перфекціонізму, песимізму, ігнорування соціальної підтримки, категоричності у мисленні, ігнорування власних негативних емоцій), які гальмують процес розвитку резильєнтності.

Мета програми: активізація використання ресурсного потенціалу з метою підвищення рівня резильєнтності майбутнього психолога (для додання стресових ситуацій, адаптації до змін, збереження емоційної стійкості, формування практичних навичок ефективної професійної діяльності).

Розроблена нами програма включала у себе 5 блоків, кожен з яких виконував відповідну мету. Цілісний зміст кожного блоку - це інтегративна єдність мотиваційного, когнітивного, комунікативно-емоційного, практико-діяльнісного, особистісно-рефлексивного компонентів, спрямованих на формування професійної та особистісної резильєнтності психолога.

Програма розрахована на 10 занять по 1,5-3 години. Кількість членів групи 12-14. Програма може корегуватися, змінюватися, доповнюватися у ході її упровадження. Зважаючи на те, що апробація розробленої нами програми потребує відповідних умов (аудиторних занять, безпеки), ми плануємо її здійснити у ході подальшої професійної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України методичні рекомендації /уклад.; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга. 2023.
2. Балабуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць* / голов. ред. Н. М. Токарева ; за ред. Ю. М. Карандашева. Кривий Ріг. 2017. Вип. 7. С. 57–61.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Ушинського. Одеса. 2007. 20 с.
4. Будзановська Д. Н. Резильєнтність як професійно важлива якість майбутніх поліцейських. Львів. 2024.
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. 34-49 с.
6. Виноградова В. Є. Програма тренінгу «Формування стресостійкості» *Психологія вищої освіти: теоретичні та практичні аспекти*: навч. посібник . Київ. 2019. С. 27–31.
7. Виноградова В. Є. Психологія вищої освіти: теоретичні та практичні аспекти: навч. посібник. Київ : Каравела. 2019. 308 с.
8. Галаган Ю. Ресурси до подання стресу. *Психолог*, 2012. № 4. 29–32с.
9. Грішин Е. «Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Т. 64. С. 62–81.
10. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід

- резильєнс. Київ, Україна: Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія»: НаУКМА. 2017.
11. Докучаєва В. В. Резильєнтність як відмінна риса сучасних освітніх систем. *Grail of Science*. 2023. № 31. С. 422–423.
  12. Даценко О. А. Емоційна стійкість та стресостійкість в юнацькому віці. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2020. № 7. С. 17–20.
  13. Даценко О. А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць /* голов. ред. Н. М. Токарева ; за ред. Ю. М. Карандашева. Кривий Ріг. 2017. Вип. 7. С. 17–27.
  14. Єргієва Л. Стрес: причини і ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2012. № 6. 48–59с.
  15. Завацький Ю. А. Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3 (2). 404–410 с.
  16. Ковтун Д. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. Бакалаврська робота за спец-тю 053 Психологія, Київ. 2024. 69 с.
  17. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. Т. 11. 156–164 с.
  18. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 51–55.
  19. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 58 с.
  20. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
22. Лещук Г. Концепт резильєнсу в умовах поглиблення психосоціальних криз. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез міжнар. наук. конф.* м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р. Тернопіль. 2022. С. 15–17.
23. Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. *Зб. мат. VIII міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія людини: свідомість і реальність»*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. С. 147–150.
24. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 74(4). С. 79–86.
25. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основи побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019 Т. 2/3(17). С.25-32.
26. Маленко О. О. Стресостійкість. *Педагогічна майстерня*. 2019. № 3. С. 20–23.
27. Мельник М. Як уникати стресів. *Відкритий урок*. 2009. № 2. С. 90-94.
28. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04; Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль. 2013. 43 с.
29. Мешко Г. Формування soft skills майбутніх менеджерів як ресурсу їх стресостійкості та резильєнтності. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез Міжнар. наук. конф., м. Тернопіль, 22–23 квітня 2021 року*. Тернопіль, 2021. С. 42–44.  
URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/35062>

30. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харківськ. нац. ун-т ім. Г. Сковороди. Харків, 2012. 20 с.
31. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка . *Психолог.* 2012. № 6. С. 43–47.
32. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
33. Павлик Н. Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: розвиток стресостійкості. *Наука і суспільство.* 2013. № 9–10. С. 35–44.
34. Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку*: зб. матеріалів конф. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2008. С. 233-237.
35. Похлестова А. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць / редкол.: Н. М. Токарева (голов. ред.), Ю. М. Карандашев, К. В. Пилипенко [та ін.]. Київ, 2019. Вип. 9. С. 291–299.
36. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник. Київ : Кондор. 2005. 278 с.
37. Розов В. І. Тест стресостійкості. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник. Київ. 2005. С. 207–208.
38. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
39. Семигіна Т., Павленко І., Овсяннікова Є. та ін. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Наш формат. 2017. 1068 с.
40. Смиложиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи.* 2021. № 3 (1). С. 122–133. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp 2021 3\(1\) 14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp 2021 3(1) 14)

41. Сігова М. К., Морозова О. Б. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3 С. 50–58.
42. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсної особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. С. 380-999. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33)
43. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
44. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368-375.
45. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
46. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2022. 128 с.
47. American Psychological Association. The Road to Resilience. Washington DC: 2014. URL:<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
48. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce back from whatever life throws at you. UK: Crimson Publishing. 2010. 208 p.
49. Cherry K. How resilience helps you cope with life's challenges 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>. Application date: April 05. 2024.
50. Connor K. M., Davidson, J. R. Connor–Davidson Resilience Scale. Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale 2003.
51. Duckworth, A. Grit. Why passion and resilience are the secrets to success - Ebury Press. 2017. 464 p.

52. Grygorenko, Z., Naydonova, G. The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public administration and law review*, 2023. (2). P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
53. Idan O. Margalit M. Hope theory in education systems. *Psychology of Hope*. Nova. New York. 2013. P. 139–160.
54. Kobasa Suzanne C., Mark C. Puccetti. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*. 1983. №45(4). P. 839–50.
55. Kokun O. The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. 2023. 58(5). P. 407–414. URL: <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
56. Kokun O. Testing in mental health research: professional hardiness questionnaire (english-language version). *Wiadomości Lekarskie*. 2021. 74(11, I), 2799–2805. URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202111121>
57. Masten, A. S., Obradovic, J. Competence and Resilience in Development. *New York Academy of Sciences*. 2006. 1094 (1). P. 13-27.
58. Miller, K. E., Rasmussen, A. War experiences, daily stressors and mental health five years on: Elaborations and future directions. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*. 2014. 12(4). P. 33–42.
59. Norm Farb., Anderson A., Bloch R., Segal Z. Mood-linked responses in medial prefrontal cortex predict relapse in patients with recurrent unipolar depression. *Biological psychiatry*. 2011. 70.4. P. 366-372.
60. Seligman M. Building resilience. 2011. URL: <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>
61. Snedeker, J., Geren, J., & Shafto, C. L. Starting over: International adoption as a natural experiment in language development. *Psychological science*. 2007. 18(1). P. 79-87.

62. White B., Driver S., Warren A. M. Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*. 2010. 55(1). P. 23–32.