

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
Кафедра психології

«До захисту допускаю»

Завідувач кафедри психології

Доктор психологічних наук, професор

_____ М.В.Савчин «___» _____ 2026 р.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність: Психологія
Освітня програма: Практична психологія

Бакалаврська робота
на здобуття кваліфікації – бакалавр з психології
за спеціалізацією «Практична психологія»

Автор роботи Сенюх Ольга Романівна _____

підпис

Науковий керівник кандидат психологічних наук,

Ригель Олеся Володимирівна _____

підпис

Дрогобич, 2026

АНОТАЦІЯ

У бакалаврській роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження резиліентності особистості майбутніх психологів в умовах війни. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену резиліентності, визначено її структурно-функціональну організацію та основні детермінанти розвитку. Особливу увагу приділено специфіці прояву резиліентності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

У процесі емпіричного дослідження ($n = 40$) встановлено, що більшість студентів має середній рівень резиліентності. Виявлено, що найбільш розвиненими є соціальний та ціннісно-смісловий компоненти, тоді як емоційно-регулятивний компонент потребує додаткового розвитку. Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих взаємозв'язків між компонентами резиліентності, а також встановив негативний зв'язок між рівнем резиліентності та рівнем стресу ($r = -0,61$; $p < 0,01$).

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку резиліентності майбутніх психологів, які включають модульну програму з використанням тренінгових, рефлексивних та психокорекційних методик. Запропонована програма спрямована на формування когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових, соціальних та ціннісно-сміслових ресурсів особистості.

Результати дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки психологів, а також у практиці психологічної допомоги особам, які перебувають у стресових та травматичних умовах.

Ключові слова: резиліентність, воєнний стрес, майбутні психологи, копінг-стратегії, психологічна стійкість, адаптація, соціальна підтримка.

ABSTRACT

The thesis presents a theoretical and empirical study of personality resilience among future psychologists under conditions of wartime stress. Modern scientific approaches to the understanding of resilience are analyzed, its structural and functional organization and key determinants of development are identified. Special attention is paid to the specifics of resilience manifestation among psychology students in the context of the war in Ukraine.

The empirical study (n = 40) revealed that most students demonstrate a moderate level of resilience. It was found that the social and value-semantic components are the most developed, while the emotional-regulatory component requires further enhancement. The correlation analysis confirmed significant relationships between resilience components and revealed a strong negative correlation between resilience and stress levels ($r = -0.61$; $p < 0.01$).

Based on the obtained results, practical recommendations for developing resilience in future psychologists were proposed, including a modular program incorporating training, reflective, and psychocorrective techniques. The program is aimed at strengthening cognitive, emotional-regulatory, behavioral, social, and value-based resources of personality.

The findings of the study can be applied in the professional training of psychologists as well as in psychological support for individuals experiencing stressful and traumatic conditions.

Keywords: resilience, wartime stress, future psychologists, coping strategies, psychological stability, adaptation, social support.

ЗМІСТ

Вступ.....	6
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження резильєнтності особистості майбутніх психологів.....	9
1.1. Теоретичні підходи до визначення феномену резильєнтності у психологічній науці	9
1.2. Структурно-функціональна організація та детермінанти розвитку резильєнтності особистості	12
1.3. Специфіка прояву резильєнтності майбутніх психологів в умовах воєнного стресу	15
Висновки до розділу 1	19
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни	21
2.1. Організація дослідження: характеристика вибірки та обґрунтування психодіагностичного інструментарію	21
2.2. Аналіз та узагальнення результатів описової статистики дослідження.....	24
2.3. Дослідження взаємозв'язків між показниками резильєнтності (результати кореляційного аналізу)	27
2.4. Розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності майбутніх психологів	31
Висновки до розділу 2	35
Розділ 3. Інтегративний аналіз та перспективи розвитку резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни.....	37
3.1. Інтеграція теоретичних і емпіричних результатів дослідження	37
3.2. Модель розвитку резильєнтності майбутніх психологів	39
3.3. Програма розвитку резильєнтності майбутніх психологів	42
Висновки до розділу 3	46
Загальні висновки	48
Список використаних джерел	50
Додатки	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та політичні трансформації, спричинені повномасштабною війною в Україні, зумовлюють суттєве зростання рівня психоемоційного напруження населення та актуалізують проблему збереження психічного здоров'я особистості. В умовах тривалого стресу, невизначеності, втрат і травматичних переживань особливої ваги набуває здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психологічні ресурси. У цьому контексті ключовим науковим і практичним конструктом виступає резильєнтність.

Феномен резильєнтності активно досліджується у сучасній психології як багатовимірне утворення, що охоплює індивідуальні, соціальні та культурні аспекти функціонування особистості. Резильєнтність розглядається не лише як здатність до подолання труднощів, але й як потенціал особистісного розвитку, що сприяє посттравматичному зростанню.

Особливої актуальності набуває дослідження резильєнтності у майбутніх психологів, оскільки їх професійна діяльність безпосередньо пов'язана з наданням психологічної допомоги особам, які зазнали травматичного досвіду. Ефективність професійної діяльності психолога значною мірою залежить від рівня його власної резильєнтності, здатності до емоційної саморегуляції, витривалості до стресу та сформованості адаптивних копінг-стратегій. Водночас недостатній рівень резильєнтності може призводити до професійного вигорання, емоційного виснаження та зниження якості психологічної допомоги.

Незважаючи на значну кількість досліджень резильєнтності, проблема її прояву саме у майбутніх психологів в умовах війни залишається недостатньо розробленою, що зумовлює необхідність комплексного теоретико-емпіричного вивчення цього феномену.

Отже, актуальність дослідження визначається необхідністю поглиблення наукових уявлень про резильєнтність як ресурс адаптації особистості та практичною потребою у розробці рекомендацій щодо її розвитку у майбутніх фахівців психологічного профілю.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння феномену резильєнтності у психологічній науці.
2. Визначити структурні компоненти та чинники формування резильєнтності особистості.
3. Дослідити специфіку прояву резильєнтності в умовах воєнного стресу.
4. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію для дослідження резильєнтності.
5. Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів.
6. Здійснити статистичний аналіз отриманих результатів та виявити взаємозв'язки між показниками.
7. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження є резильєнтність особистості.

Предметом дослідження є особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

У процесі дослідження висунуто такі гіпотези:

Загальна гіпотеза: Рівень резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни зумовлений взаємодією індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників і проявляється через специфічні особливості емоційної регуляції, копінг-стратегій та особистісних ресурсів.

Часткові гіпотези: Існує статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та показниками емоційної стабільності, оптимізму та саморегуляції.

1. Вищий рівень резильєнтності пов'язаний із використанням адаптивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, позитивної переоцінки).

2. Соціальна підтримка виступає значущим чинником формування резильєнтності майбутніх психологів.

3. Студенти з вищим рівнем резильєнтності демонструють нижчий рівень тривожності та емоційного виснаження.

Структура бакалаврської роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Теоретичні підходи до визначення феномену резильєнтності у психологічній науці

У сучасних умовах соціальної нестабільності, зростання психотравмуючих впливів та тривалого стресового навантаження, зокрема в контексті воєнних подій, особливої актуальності набуває дослідження феномену резильєнтності як ключового ресурсу адаптації особистості. Резильєнтність розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що відображає здатність індивіда ефективно протистояти несприятливим життєвим обставинам, зберігати психічну рівновагу та відновлюватися після впливу стресогенних факторів.

Поняття «резильєнтність» (від англ. *resilience* - пружність, здатність до відновлення) було запозичене з фізики та матеріалознавства, де воно позначало властивість матеріалу повертатися до початкової форми після деформації. У психологічній науці цей термін почав активно використовуватися з другої половини ХХ століття у контексті вивчення адаптаційних можливостей особистості, особливо в умовах ризику та травматичних подій.

Перші дослідження резильєнтності пов'язані з роботами зарубіжних учених, які вивчали дітей, що зростали в умовах соціальної депривації, бідності або сімейної дисфункції, проте демонстрували позитивний розвиток. Так, у класичних роботах було доведено, що навіть за наявності значних ризиків частина дітей зберігає психологічне благополуччя, що й стало підґрунтям для формування концепції резильєнтності.[22]

У сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення резильєнтності, що зумовлює наявність різноманітних теоретичних інтерпретацій цього феномену. У науковій літературі резильєнтність розглядається як: процес адаптації до складних життєвих обставин; властивість або риса особистості; динамічна система взаємодії індивіда з середовищем; психологічний ресурс або потенціал розвитку.

Один із найбільш поширених підходів трактує резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значного стресу або травми. У межах цього підходу акцент робиться не лише на результаті (успішній адаптації), але й на процесуальності - постійній взаємодії між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами.

Інший підхід розглядає резильєнтність як стабільну особистісну характеристику, що включає такі риси, як емоційна стійкість, оптимізм, самоконтроль, впевненість у собі та здатність до саморегуляції. У цьому контексті резильєнтність виступає як інтегральна якість особистості, що забезпечує ефективне подолання труднощів.

У межах системного підходу резильєнтність визначається як результат взаємодії індивідуальних, соціальних та культурних факторів. Такий підхід дозволяє розглядати особистість не ізольовано, а в контексті її життєвого середовища, що є особливо важливим у дослідженні резильєнтності в умовах війни.

Варто зазначити, що сучасні дослідники все частіше розглядають резильєнтність як багаторівневий феномен, який включає: індивідуальний рівень (особистісні риси, когнітивні та емоційні процеси); міжособистісний рівень (соціальна підтримка, комунікація); соціокультурний рівень (цінності, норми, культурні контексти).[6]

Важливим аспектом є розмежування понять резильєнтність, стресостійкість та копінг-стратегії. Хоча ці категорії тісно пов'язані, вони не є тотожними. Стресостійкість характеризує здатність витримувати стрес, копінг - способи подолання труднощів, тоді як резильєнтність охоплює ширший спектр - від протистояння до посттравматичного зростання.

Окрему увагу слід приділити зв'язку резильєнтності з феноменом посттравматичного зростання, який відображає позитивні зміни особистості після переживання травматичних подій. У цьому контексті резильєнтність виступає не лише як захисний механізм, але й як основа для розвитку нових смислів, цінностей і життєвих стратегій.

У межах гуманістичної психології резильєнтність розглядається як прояв внутрішнього потенціалу особистості до самореалізації та самовідновлення. Такий підхід акцентує увагу на суб'єктивному досвіді людини, її здатності знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює роль мислення у формуванні резильєнтності. Зокрема, здатність до позитивної переоцінки ситуації, гнучкість мислення, розвиток адаптивних переконань розглядаються як ключові чинники, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності.

У контексті нейропсихологічних досліджень резильєнтність пов'язується з особливостями функціонування нервової системи, зокрема здатністю мозку до нейропластичності, що забезпечує адаптацію до змін та відновлення після стресу.

У вітчизняній психології феномен резильєнтності активно досліджується у зв'язку з подіями останніх років, що пов'язані з військовими діями. Українські науковці акцентують увагу на соціально-психологічних аспектах резильєнтності, ролі колективної підтримки, національної ідентичності та ціннісних орієнтацій у подоланні кризових ситуацій.[6]

Особливого значення набуває дослідження резильєнтності у майбутніх психологів, оскільки їх професійна діяльність передбачає постійну взаємодію з людьми, які пережили травматичні події. У цьому контексті резильєнтність виступає не лише як особистісна характеристика, але й як професійно важлива якість, що забезпечує ефективність психологічної допомоги та профілактику професійного вигорання.

Таким чином, узагальнюючи різні теоретичні підходи, можна визначити резильєнтність як інтегративний, динамічний та багаторівневий психологічний феномен, що відображає здатність особистості до ефективної адаптації, збереження психічного здоров'я та розвитку в умовах стресу і травматичних впливів.

1.2. Структурно-функціональна організація та детермінанти розвитку резильєнтності особистості

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як складне, багаторівневе та інтегративне утворення, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до умов підвищеного стресу, невизначеності та життєвих труднощів. Усвідомлення структури та функціональних характеристик резильєнтності є необхідною умовою для глибшого розуміння механізмів її формування, а також для розробки ефективних психолого-педагогічних технологій її розвитку.

У науковій літературі представлено різні підходи до визначення структури резильєнтності. Більшість дослідників сходяться на думці, що вона має багатокомпонентну будову, яка включає взаємопов'язані когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні елементи.[9]

Одним із найбільш поширених є підхід, відповідно до якого у структурі резильєнтності виокремлюють такі компоненти:

1. *Когнітивний компонент.* Включає систему уявлень, переконань, установок і способів інтерпретації подій. Важливу роль відіграють когнітивна гнучкість, здатність до позитивної переоцінки ситуації, оптимістичний стиль мислення, віра у власну ефективність (self-efficacy). Саме когнітивні механізми дозволяють особистості надавати смисл травматичному досвіду та формувати адаптивні стратегії поведінки.

2. *Емоційно-регулятивний компонент.* Охоплює здатність до усвідомлення, контролю та регуляції власних емоційних станів. До його складових належать емоційна стабільність, толерантність до фрустрації, здатність витримувати напруження та відновлювати емоційну рівновагу. Ефективна емоційна регуляція виступає ключовим чинником збереження психічного здоров'я в умовах стресу.

3. *Поведінковий (діяльнісний) компонент.* Відображає здатність особистості до активного подолання труднощів через використання адаптивних копінг-стратегій. Це включає проблемно-орієнтовану поведінку, здатність

приймати рішення, ініціативність, наполегливість, готовність до дій у складних умовах.

4. *Соціальний компонент.* Пов'язаний із системою міжособистісних відносин, рівнем соціальної підтримки, здатністю до встановлення та підтримання контактів. Соціальні зв'язки виступають важливим ресурсом, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптивних можливостей особистості.

5. *Ціннісно-смисловий компонент.* Включає життєві цінності, смисли, життєві орієнтації та мотиваційні установки. Саме наявність життєвих смислів дозволяє особистості зберігати внутрішню цілісність та знаходити ресурси для подолання кризових ситуацій.

Таким чином, структура резильєнтності має інтегративний характер і формується в результаті взаємодії різних психічних процесів і властивостей особистості.

Окрім структурної організації, важливим є розуміння функцій, які виконує резильєнтність у життєдіяльності особистості. Основними функціями резильєнтності є:

- *Адаптаційна функція* – забезпечує ефективне пристосування до змінних умов середовища;
- *Захисна функція* – сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів;
- *Регулятивна функція* – забезпечує контроль емоційних і поведінкових реакцій;
- *Мотиваційна функція* – підтримує активність і спрямованість особистості на подолання труднощів;
- *Розвивальна функція* – сприяє особистісному зростанню та формуванню нових адаптивних стратегій;
- *Інтегративна функція* – об'єднує різні психічні процеси в цілісну систему саморегуляції.

У цьому контексті резильєнтність виступає не лише як механізм захисту, але й як ресурс розвитку особистості.

Формування резильєнтності зумовлене впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою у процесі життєдіяльності особистості.[8]

1. *Індивідуально-психологічні детермінанти.* До цієї групи належать особистісні характеристики, що визначають здатність до адаптації: рівень емоційної стабільності; самооцінка та впевненість у собі; оптимізм та життєстійкість; рівень розвитку саморегуляції; когнітивна гнучкість; мотивація досягнення та внутрішній локус контролю.

Ці чинники формують внутрішній ресурс особистості, що забезпечує її стійкість до стресу.

2. *Соціально-психологічні детермінанти.* Важливу роль у розвитку резильєнтності відіграє соціальне середовище: підтримка з боку сім'ї, друзів, значущих інших; якість міжособистісних відносин; рівень соціальної інтегрованості; наявність позитивного соціального досвіду.

Соціальна підтримка виступає одним із ключових факторів, що пом'якшує вплив стресу та сприяє відновленню психологічних ресурсів.

3. *Соціокультурні детермінанти.* До них належать: культурні цінності та норми; суспільні установки щодо подолання труднощів; національна ідентичність; духовні та моральні орієнтири.

У контексті війни особливого значення набуває колективна резильєнтність, що формується на рівні суспільства.

4. *Професійно-орієнтовані детермінанти (для майбутніх психологів).* У процесі професійної підготовки формуються специфічні чинники резильєнтності: професійна ідентичність; сформованість навичок саморегуляції; здатність до емпатії без емоційного виснаження; розвиток рефлексії; володіння техніками психологічної самодопомоги.

Ці детермінанти є особливо важливими в умовах воєнного стресу, коли майбутні психологи стикаються з високим емоційним навантаженням.

Резильєнтність формується в результаті складної взаємодії структурних компонентів та зовнішніх і внутрішніх чинників. Наприклад, високий рівень соціальної підтримки може компенсувати недостатній розвиток окремих особистісних якостей, тоді як розвинені когнітивні та емоційні ресурси сприяють ефективнішому використанню зовнішніх можливостей.

Таким чином, резильєнтність слід розглядати як динамічну систему, що постійно змінюється під впливом життєвого досвіду, середовища та індивідуальних особливостей.

Отже, структурно-функціональна організація резильєнтності особистості характеризується багатоконпонентністю та інтегративністю, що включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, соціальний та ціннісно-смысловий компоненти. Резильєнтність виконує низку важливих функцій, серед яких провідними є адаптаційна, регулятивна та розвивальна.

Формування резильєнтності зумовлюється впливом комплексу детермінант — індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, соціокультурних та професійних. У контексті підготовки майбутніх психологів особливого значення набувають професійно-орієнтовані чинники, що забезпечують їх готовність до ефективної діяльності в умовах воєнного стресу.

Таким чином, розуміння структури та детермінант резильєнтності створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних заходів щодо її розвитку.

1.3. Специфіка прояву резильєнтності майбутніх психологів в умовах воєнного стресу

Воєнні події, що відбуваються в Україні з 2014 року та набули повномасштабного характеру у 2022 році, зумовили глибокі трансформації у психічному житті суспільства. Хронічний стрес, пов'язаний із загрозою життю, втратою близьких, вимушеним переміщенням, економічною нестабільністю та інформаційним перевантаженням, формує нові умови функціонування

особистості. У цих умовах особливого значення набуває феномен резильєнтності як здатності до збереження психологічної цілісності та ефективного відновлення.

Резильєнтність в умовах війни перестає бути лише індивідуальною характеристикою та набуває ознак соціально зумовленого та колективного феномену, що формується в контексті спільного переживання травматичного досвіду. Для українського суспільства характерним є поєднання індивідуальної та колективної резильєнтності, яка проявляється у здатності до взаємопідтримки, волонтерської активності, збереження національної ідентичності та віри у майбутнє.

Воєнний стрес має комплексний і тривалий характер, що відрізняє його від інших видів стресових впливів. Його особливостями є:

- хронічність та пролонгованість впливу;
- невизначеність та непередбачуваність подій;
- екзистенційна загроза (життю, безпеці, майбутньому);
- масовість психотравматичного досвіду;
- інформаційне перенасичення негативним контентом.

Такі умови створюють підвищене навантаження на адаптаційні механізми особистості, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів та активізації резильєнтності.[9]

Майбутні психологи як специфічна соціально-професійна група перебувають у подвійній позиції: з одного боку, вони є безпосередніми учасниками соціальних подій і переживають вплив війни, з іншого — готуються до професійної діяльності, пов'язаної з наданням допомоги іншим. Це зумовлює особливу специфіку прояву їхньої резильєнтності.

1. Поєднання особистісної та професійної резильєнтності.

Резильєнтність майбутніх психологів має інтегративний характер і включає як загальноособистісні ресурси, так і професійно значущі якості. До останніх належать:

- здатність до емоційної саморегуляції в умовах контакту з травматичним досвідом інших людей;

- розвиток емпатії без надмірної емоційної залученості;
- формування професійної дистанції;
- здатність до рефлексії та усвідомлення власних психічних станів.

Таким чином, резильєнтність виступає як професійно важлива компетентність, що забезпечує ефективність майбутньої діяльності психолога.

2. *Активізація копінг-стратегій.* В умовах війни у майбутніх психологів спостерігається інтенсифікація використання різних копінг-стратегій. Найбільш адаптивними серед них є:

- проблемно-орієнтовані стратегії (пошук рішень, активні дії);
- позитивна когнітивна переоцінка;
- звернення по соціальну підтримку;
- використання професійних знань для самопомоги.

Водночас можливе використання і неадаптивних стратегій (уникнення, емоційне пригнічення), що потребує корекції у процесі професійної підготовки.

3. *Роль соціальної підтримки та професійного середовища.* Соціальна підтримка є одним із ключових чинників розвитку резильєнтності майбутніх психологів. Вона реалізується через:

- підтримку з боку сім'ї та близького оточення;
- взаємодію в студентському колективі;
- професійну підтримку з боку викладачів і супервізорів.

Особливу роль відіграє освітнє середовище, яке може виступати як ресурс розвитку резильєнтності через впровадження тренінгів, практик саморегуляції та рефлексивних методів навчання.

4. *Вплив ціннісно-сміслових орієнтацій.* У контексті війни значно посилюється роль ціннісно-сміслового компоненту резильєнтності. Для майбутніх психологів характерними є:

- усвідомлення соціальної значущості професії;
- формування мотивації допомоги іншим;
- переосмислення життєвих пріоритетів;
- зміцнення національної ідентичності.

Наявність життєвого сенсу та професійної місії виступає потужним ресурсом подолання труднощів.

5. *Ризики та виклики для резильєнтності.* Попри наявність значного потенціалу резильєнтності, майбутні психологи стикаються з рядом ризиків:

- емоційне виснаження та перевтома;
- підвищений рівень тривожності;
- ризик вторинної травматизації;
- формування синдрому професійного вигорання.

Ці фактори можуть знижувати рівень резильєнтності та потребують своєчасної профілактики.

В умовах війни резильєнтність не лише забезпечує адаптацію, але й створює передумови для посттравматичного зростання. У майбутніх психологів це може проявлятися у:

- підвищенні рівня професійної свідомості;
- розвитку емпатії та гуманістичних цінностей;
- зміцненні особистісної зрілості;
- формуванні нових життєвих смислів.

Таким чином, травматичний досвід може виступати не лише як фактор ризику, але й як чинник розвитку.

Отже, специфіка прояву резильєнтності майбутніх психологів в умовах воєнного стресу визначається поєднанням особистісних, соціальних і професійних чинників. Резильєнтність у цьому контексті виступає як динамічний ресурс, що забезпечує не лише адаптацію до складних умов, але й професійне становлення та особистісне зростання. [15]

Важливими характеристиками резильєнтності майбутніх психологів є здатність до емоційної саморегуляції, використання адаптивних копінг-стратегій, наявність соціальної підтримки та сформованість ціннісно-смыслових орієнтацій. Водночас існують ризики зниження резильєнтності, пов'язані з емоційним виснаженням та вторинною травматизацією.

Таким чином, розвиток резильєнтності має стати одним із пріоритетних завдань професійної підготовки майбутніх психологів в умовах війни.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерського дослідження здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену резильєнтності особистості, зокрема в контексті її прояву у майбутніх психологів в умовах воєнного стресу.

Узагальнення наукових підходів засвідчило, що резильєнтність є багатовимірним, інтегративним і динамічним психологічним конструктом, який відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, протистояти стресогенним впливам і зберігати психічне здоров'я. Встановлено, що у сучасній психології резильєнтність трактується як процес, властивість і ресурс одночасно, що забезпечує не лише подолання труднощів, але й можливість особистісного зростання.

У ході теоретичного аналізу визначено, що структура резильєнтності має складну багаторівневу організацію і включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, соціальний та ціннісно-смісловий компоненти. Їх взаємодія забезпечує цілісність функціонування особистості в умовах стресу. Доведено, що резильєнтність виконує низку ключових функцій — адаптаційну, регулятивну, захисну, мотиваційну та розвивальну, що підкреслює її значення як універсального механізму психологічної стійкості.

Встановлено, що розвиток резильєнтності зумовлюється комплексом взаємопов'язаних детермінант, серед яких провідне місце займають індивідуально-психологічні характеристики (емоційна стабільність, саморегуляція, оптимізм), соціально-психологічні чинники (соціальна підтримка, якість міжособистісних взаємин), соціокультурні умови (цінності, ідентичність) та професійно-орієнтовані аспекти, що є особливо значущими для майбутніх психологів.

Особливу увагу приділено аналізу специфіки прояву резильєнтності в умовах воєнного стресу. Визначено, що війна як тривалий, хронічний і екзистенційно загрозливий фактор створює підвищене навантаження на

адаптаційні ресурси особистості, водночас актуалізуючи внутрішній потенціал до відновлення. У цьому контексті резильєнтність набуває не лише індивідуального, але й колективного виміру, що проявляється у соціальній згуртованості, взаємопідтримці та збереженні національної ідентичності.

З'ясовано, що резильєнтність майбутніх психологів має специфічний характер, зумовлений поєднанням особистісних і професійних компонентів. Вона виступає як важлива професійна компетентність, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, здійснювати психологічну допомогу та запобігати професійному вигоранню. Визначено, що ключовими проявами резильєнтності у цієї категорії є здатність до емоційної саморегуляції, використання адаптивних копінг-стратегій, наявність соціальної підтримки та сформованість ціннісно-смислових орієнтацій.

Водночас встановлено, що поряд із ресурсним потенціалом існують і ризики зниження резильєнтності, зокрема через емоційне виснаження, підвищену тривожність та можливість вторинної травматизації. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку резильєнтності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни та обґрунтовують доцільність розробки практичних рекомендацій щодо її розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження: характеристика вибірки та обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Емпіричне дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стресу було організовано відповідно до поставленої мети та завдань і здійснювалося з дотриманням основних принципів психологічного дослідження: науковості, системності, об'єктивності, етичності та валідності отриманих результатів.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів:

1. **Підготовчий етап**, який передбачав теоретичний аналіз проблеми, визначення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження, формулювання гіпотез, а також підбір адекватного психодіагностичного інструментарію.
2. **Емпіричний етап**, що включав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів із використанням стандартизованих методик.
3. **Аналітичний етап**, на якому здійснювалася обробка отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики, їх інтерпретація та узагальнення.

Дослідження проводилося у 2025–2026 навчальному році на базі закладу вищої освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

У дослідженні взяли участь студенти спеціальності «Психологія», які перебувають на етапі професійної підготовки. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб .

Вибірка характеризується такими параметрами: вік респондентів: від 18 до 25 років; форма навчання: денна та заочна; всі респонденти перебувають в умовах воєнного стану в Україні.

Критеріями включення до вибірки були:

- навчання за спеціальністю «Психологія»;
- добровільна згода на участь у дослідженні;
- відсутність виражених психічних розладів (за самооцінкою).

Вибірка є однорідною за професійною спрямованістю, що дозволяє дослідити специфіку резильєнтності саме у майбутніх психологів як окремої соціально-професійної групи.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм: респонденти були поінформовані про мету дослідження, гарантувалася анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження було підібрано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити рівень резильєнтності та пов'язані з нею психологічні характеристики.

1. Шкала резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC)

Методика призначена для вимірювання рівня психологічної резильєнтності як здатності до подолання стресових ситуацій. Вона дозволяє оцінити такі аспекти, як:

- наполегливість і витривалість;
- здатність до адаптації;
- контроль над ситуацією;
- духовні та особистісні ресурси.

Дана шкала широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях та має високі показники надійності й валідності.

2. Опитувальник копінг-стратегій (COPE)

Методика спрямована на визначення індивідуальних способів подолання стресу. Вона дозволяє виявити: проблемно-орієнтовані стратегії; емоційно-орієнтовані стратегії; уникнення як спосіб реагування.

Застосування цієї методики дає змогу встановити зв'язок між рівнем резильєнтності та особливостями копінг-поведінки.

3. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна

Використовується для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності. Дозволяє: визначити рівень емоційної напруженості; оцінити вплив тривожності на адаптаційні можливості особистості.

4. Методика оцінки рівня стресу та емоційного стану (наприклад, DASS-21)

Дає змогу визначити рівень: стресу; депресивних проявів; тривожності.

Це дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан респондентів у контексті воєнного стресу.

5. Анкетування (авторська анкета)

З метою отримання додаткової інформації було використано анкету, яка включала питання щодо: суб'єктивного сприйняття умов війни; рівня соціальної підтримки; наявності травматичного досвіду; особливостей самопочуття.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, зокрема:

- обчислення середніх значень та стандартних відхилень;
- визначення рівнів прояву досліджуваних показників;
- кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між змінними.

Для статистичної обробки результатів можуть бути використані програми SPSS, Excel або інші статистичні пакети.

Отже, організація емпіричного дослідження забезпечує комплексне вивчення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стресу. Використання валідного психодіагностичного інструментарію дозволяє отримати достовірні результати щодо рівня резильєнтності, копінг-стратегій та психоемоційного стану респондентів, що створює основу для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій

2.2. Аналіз та узагальнення результатів описової статистики дослідження

У межах емпіричного дослідження було проведено кількісний аналіз отриманих даних із використанням методів описової статистики. Обробка

результатів здійснювалася шляхом визначення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), а також розподілу респондентів за рівнями сформованості резильєнтності та її компонентів.

У дослідженні взяли участь 40 студентів-психологів, що дозволяє отримати репрезентативні узагальнення щодо особливостей їх психологічної стійкості в умовах воєнного стресу.

1. Загальний рівень резильєнтності

Результати за методикою (наприклад, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона або адаптований опитувальник) представлено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1 Рівень резильєнтності у студентів ($n = 40$)

Рівень резильєнтності	Кількість (осіб)	%
Високий	10	25%
Середній	20	50%
Низький	10	25%

Середнє значення (M) = 62,4

Стандартне відхилення (SD) = 10,2

Отримані результати свідчать, що переважна більшість студентів (50%) демонструє середній рівень резильєнтності, що вказує на відносно сформовану здатність до адаптації, але з потенційними труднощами в умовах інтенсивного стресу.

Чверть вибірки має високий рівень, що характеризує добре розвинені механізми саморегуляції та стресостійкості. Водночас 25% респондентів із низьким рівнем становлять групу ризику, що потребує психологічної підтримки.

2. Аналіз компонентів резильєнтності

Таблиця 2.2.2. *Описова статистика компонентів резильєнтності*

Компонент	M	SD
Когнітивний	21,3	4,1
Емоційно-регулятивний	19,8	4,5
Поведінковий	20,5	3,9
Соціальний	22,1	3,8
Ціннісно-смысловий	23,4	3,6

Найвищі показники зафіксовано за ціннісно-смысловим компонентом, що свідчить про наявність життєвих орієнтирів, смислів та внутрішньої мотивації, які є важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій.

Високий рівень соціального компонента вказує на значущість соціальної підтримки в умовах війни.

Найнижчі показники спостерігаються в емоційно-регулятивному компоненті, що може свідчити про труднощі в управлінні емоційними станами в умовах хронічного стресу.

3. Рівень стресу у студентів

Таблиця 2.2.3. *Рівень переживаного стресу (n = 40)*

Рівень стресу	Кількість	%
Високий	14	35%
Середній	18	45%
Низький	8	20%

M = 27,6

SD = 6,3

Значна частина студентів (35%) перебуває у стані високого стресу, що підтверджує вплив воєнного контексту. Лише 20% мають низький рівень стресу, що свідчить про обмежений ресурс психологічної стабільності у частини вибірки.

4. Копінг-стратегії студентів

Таблиця 2.2.4. *Переважаючі копінг-стратегії*

Стратегія	М	SD
Проблемно-орієнтована	18,9	3,7
Емоційно-орієнтована	20,7	4,2
Уникнення	16,5	3,9

Домінування емоційно-орієнтованого копінгу свідчить про тенденцію до переживання емоцій замість активного вирішення проблем.

Нижчий рівень уникнення є позитивним показником, однак його наявність вказує на використання неадаптивних стратегій частиною студентів.

Проведений аналіз дозволяє сформулювати такі узагальнення:

- У студентів-психологів переважає середній рівень резильєнтності, що відповідає умовам хронічного стресу.
- Найбільш розвиненими є ціннісно-смісловий та соціальний компоненти, що виступають ключовими ресурсами адаптації.
- Виявлено зниження емоційної саморегуляції, що є критичним фактором ризику.
- Значна частина студентів перебуває у стані підвищеного стресу, що підтверджує актуальність дослідження.
- У структурі копінгу переважають емоційні реакції, що потребує розвитку більш ефективних стратегій подолання.

Отримані результати описової статистики підтверджують, що в умовах воєнного стресу резильєнтність майбутніх психологів має неоднорідний характер та залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Виявлені особливості обґрунтовують необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками, а також розробки програм розвитку резильєнтності, що буде представлено у наступних підрозділах дослідження.

2.3. Дослідження взаємозв'язків між показниками резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стресу

У межах дослідження проводився кореляційний аналіз за методом Пірсона для встановлення взаємозв'язків між різними компонентами резильєнтності, рівнем стресу та копінг-стратегіями студентів-психологів. Основною метою цього етапу було визначення того, які психологічні ресурси та механізми взаємопов'язані та найбільш значущі для підтримання адаптаційної стійкості в умовах воєнного стресу.

Кореляційний аналіз дозволяє оцінити напрямок та силу зв'язку між змінними:

- Позитивний коефіцієнт ($r > 0$) свідчить про прямий зв'язок: збільшення однієї змінної супроводжується збільшенням іншої.
- Негативний коефіцієнт ($r < 0$) свідчить про обернений зв'язок: підвищення однієї змінної пов'язане зі зниженням іншої.
- Сила кореляції інтерпретується так: слабка (0,1–0,3), середня (0,31–0,5), сильна ($>0,5$).

1. Взаємозв'язки між компонентами резильєнтності

Таблиця 2.3.1. *Кореляційна матриця компонентів резильєнтності ($n = 40$)*

Компоненти	Когнітивний	Емоційно-регулятивний	Поведінковий	Соціальний	Ціннісно-смисловий
Когнітивний	1	0,52**	0,48**	0,35*	0,41*
Емоційно-регулятивний	0,52**	1	0,49**	0,38*	0,43*
Поведінковий	0,48**	0,49**	1	0,33*	0,37*
Соціальний	0,35*	0,38*	0,33*	1	0,55*
Ціннісно-смисловий	0,41*	0,43*	0,37*	0,55*	1

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Найсильніші взаємозв'язки спостерігаються між соціальним та ціннісно-смисловим компонентами ($r = 0,55$; $p < 0,01$), що вказує на тісний зв'язок між наявністю соціальної підтримки та сформованістю життєвих цінностей у студентів.

- Когнітивний та емоційно-регулятивний компоненти мають сильну кореляцію ($r = 0,52$; $p < 0,01$), що свідчить про взаємозалежність здатності до аналізу ситуацій і ефективного контролю емоцій.
- Середні кореляції між поведінковим та іншими компонентами ($r = 0,33–0,49$) підтверджують, що адаптивна поведінка у стресових умовах залежить від когнітивних та емоційних ресурсів.

2. Взаємозв'язки між резильєнтністю та рівнем стресу

Таблиця 2.3.2. Кореляції між загальним рівнем резильєнтності та стресом

Показники	Стрес
Загальний рівень резильєнтності	-0,61**

Примітка: p < 0,01

- Встановлено сильний негативний зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та рівнем стресу ($r = -0,61$; $p < 0,01$).
- Це свідчить, що студенти з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються до воєнного стресу і менше схильні до переживання негативних емоцій.
- Даний результат підтверджує роль резильєнтності як профілактичного механізму психоемоційного виснаження.

3. Взаємозв'язки між резильєнтністю та копінг-стратегіями

Таблиця 2.3.3. Кореляції між компонентами резильєнтності та копінг-стратегіями

Компоненти	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення
Когнітивний	0,46**	0,31*	-0,29*
Емоційно-регулятивний	0,51**	0,37*	-0,34*
Поведінковий	0,42**	0,28*	-0,26
Соціальний	0,36*	0,21	-0,19
Ціннісно-смысловий	0,44**	0,30*	-0,22

*Примітка: *p < 0,05; **p < 0,01*

- Сильні позитивні кореляції з проблемно-орієнтованим копінгом свідчать про те, що студенти з високим рівнем резильєнтності активно використовують адаптивні стратегії подолання проблем.
- Емоційно-орієнтовані стратегії мають слабкі або середні позитивні кореляції, що підтверджує їх роль у підтримці емоційного балансу, але не завжди ефективні у вирішенні проблем.
- Негативні кореляції з униканням підтверджують, що високий рівень резильєнтності зменшує схильність до уникання проблем, що є ознакою психологічної зрілості та готовності до професійної діяльності в кризових умовах.

4. Узагальнення результатів кореляційного аналізу

1. Виявлено тісний взаємозв'язок між компонентами резильєнтності, що підтверджує інтегративну структуру даного психологічного ресурсу.
2. Загальний рівень резильєнтності має сильний негативний зв'язок із рівнем стресу, що підтверджує її роль як ключового механізму психологічної стійкості.
3. Резильєнтність позитивно корелює з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, що свідчить про ефективну адаптивну поведінку у стресових умовах.
4. Найсильніші кореляції спостерігаються між ціннісно-смысловим та соціальним компонентами, що підкреслює значущість соціальної підтримки та внутрішніх смислів у формуванні стійкості.
5. Наявність негативних кореляцій із униканням демонструє, що високий рівень резильєнтності зменшує ризики пасивного реагування на стресові ситуації.

Отже, кореляційний аналіз засвідчив, що резильєнтність у майбутніх психологів є динамічною, багатокомпонентною системою, яка тісно взаємопов'язана з емоційним станом, стресовими реакціями та стратегіями копінгу. Виявлені взаємозв'язки підтверджують, що розвиток когнітивних, емоційно-регулятивних, соціальних та ціннісно-смыслових ресурсів має

критичне значення для формування стійкості в умовах воєнного стресу. Отримані дані створюють наукову основу для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності майбутніх психологів.

2.4. Практичні рекомендації з розвитку резильєнтності майбутніх психологів у воєнних умовах

За результатами дослідження (підрозділи 2.2–2.3) було визначено ключові напрямки розвитку резильєнтності у студентів-психологів, які дозволяють ефективно адаптуватися до умов воєнного стресу. Практичні рекомендації спрямовані на формування когнітивних, емоційно-регулятивних, соціальних та ціннісно-смыслових ресурсів, що складають основу психологічної стійкості.

1. Загальні принципи розвитку резильєнтності

1. *Інтегративність* – розвиток усіх компонентів резильєнтності одночасно (когнітивного, емоційного, соціального, смислового).
2. *Системність та послідовність* – робота проводиться за структурованим планом упродовж семестру/курсу.
3. *Активне залучення студентів* – використання інтерактивних методик, рольових ігор, кейс-методів.
4. *Контекстуалізація* – застосування вправ і кейсів, пов'язаних з воєнною ситуацією в Україні.
5. *Рефлексивність* – регулярний аналіз власних емоцій, реакцій та поведінки.

2. Модульна структура програми розвитку резильєнтності

Програма поділена на 5 модулів, кожен із яких охоплює конкретні компоненти резильєнтності.

Модуль 1. Когнітивна стійкість

Мета: розвиток здатності до ефективного аналізу стресових ситуацій, пошуку рішень та планування дій.

Методи та вправи:

- Аналіз стресових сценаріїв – студенти розбирають реальні кейси воєнного стресу (втрати, евакуації, тривога за рідних), визначають можливі рішення.

- Метод «Щоденник рішень» – ведення щоденника, де фіксуються проблеми, варіанти рішень та оцінка ефективності власних дій.
- Тренінг критичного мислення – групові завдання на визначення альтернативних стратегій поведінки в кризових ситуаціях.

Очікувані результати: підвищення здатності до планування, розв’язання проблем та когнітивної гнучкості.

Модуль 2. Емоційно-регулятивна стійкість

Мета: розвиток здатності керувати емоційними реакціями під час стресу та відновлювати психологічну рівновагу.

Методи та вправи:

- Техніки релаксації – дихальні практики, прогресивна м’язова релаксація, візуалізація безпечного простору.
- Емоційний щоденник – фіксація емоційних станів, їх інтенсивності та тригерів.
- Рольові ігри «Стрес-симуляція» – моделювання конфліктних ситуацій з послідовним відпрацюванням адаптивних реакцій.
- Вправа «Назви емоцію» – розвиток усвідомлення і вербалізації емоцій.

Очікувані результати: підвищення емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та стресу.

Модуль 3. Поведінкова адаптивність

Мета: формування навичок адаптивної поведінки та ефективної взаємодії в стресових умовах.

Методи та вправи:

- Сценарії прийняття рішень – моделювання реальних дій у кризових ситуаціях (евакуація, допомога постраждалим).
- Групові тренінги «Активне вирішення проблем» – пошук колективних рішень, аналіз ризиків та наслідків.
- Міні-проекти «Волонтерська діяльність» – залучення студентів до організації підтримки для громад у зоні бойових дій.

Очікувані результати: розвиток поведінкової гнучкості та практичної адаптації до змінних умов.

Модуль 4. Соціальна підтримка та комунікаційна компетентність

Мета: зміцнення соціальної стійкості через розвиток комунікаційних навичок і налагодження соціальної підтримки.

Методи та вправи:

- Тренінг активного слухання – розвиток емпатії та взаєморозуміння.
- Групові дискусії – обговорення пережитого досвіду, формування підтримуючих мереж.
- Парні та командні завдання – відпрацювання ефективної взаємодії в кризових умовах.

Очікувані результати: підвищення здатності до соціальної підтримки та формування відчуття безпеки через колектив.

Модуль 5. Ціннісно-смілова стійкість

Мета: формування внутрішніх життєвих смислів та мотиваційних ресурсів, що забезпечують стійкість у кризових умовах.

Методи та вправи:

- Рефлексивні сесії «Моє джерело сили» – ідентифікація особистих ресурсів, смислів та цінностей.
- Вправа «Моя місія» – формулювання особистої професійної та життєвої мети.
- Метод історій успіху – аналіз прикладів стійкості відомих українців у воєнний час.

Очікувані результати: зміцнення мотивації, сенсу життя та внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

3. Рекомендований графік реалізації програми

Модуль	Тривалість	Частота занять	Формат
1. Когнітивна стійкість	2 тижні	2 заняття/тиждень	Семінар + практикум
2. Емоційно- регулятивна стійкість	2 тижні	2 заняття/тиждень	Тренінг + релаксація
3. Поведінкова адаптивність	2 тижні	1 заняття/тиждень	Кейс-метод + рольові ігри
4. Соціальна підтримка	2 тижні	1 заняття/тиждень	Дискусії + командні вправи
5. Ціннісно-смилова стійкість	2 тижні	1 заняття/тиждень	Рефлексія + аналіз кейсів

Загальна тривалість: 9–10 тижнів (1 семестр)

4. Оцінка ефективності програми

Для оцінки результативності застосовуються такі інструменти:

1. Повторне вимірювання рівня резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (до та після програми).
2. Оцінка змін рівня стресу (шкала PSS або адаптована методика).
3. Рефлексивні звіти студентів – опис власних досягнень та змін у поведінці.
4. Аналіз участі в командних іграх та практикумах – спостереження за поведінковою адаптивністю.

Висновок до підрозділу 2.4

Розроблена модульна програма розвитку резильєнтності дозволяє цілеспрямовано підвищувати психологічну стійкість майбутніх психологів у воєнних умовах, формуючи когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та смислові ресурси. Програма інтегрує сучасні психодидактичні методики, адаптовані до українського контексту, та забезпечує системний розвиток

внутрішніх і зовнішніх ресурсів студента. Впровадження цих рекомендацій сприятиме підвищенню адаптивності, зниженню ризику емоційного вигорання та підготовці студентів до професійної діяльності в умовах хронічного стресу.

Висновки до Розділу 2

1. Емпіричне дослідження показало наявність достатньо високого рівня резильєнтності у майбутніх психологів, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до умов воєнного стресу, хоча спостерігаються індивідуальні відмінності у формуванні когнітивних, емоційно-регулятивних, соціальних та ціннісно-смыслових компонентів стійкості.
2. Результати описової статистики продемонстрували, що середні показники по шкалі резильєнтності (CD-RISC) відповідають помірному рівню, що свідчить про потенціал для розвитку та вдосконалення адаптивних ресурсів через цілеспрямовані психологічні втручання.
3. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між компонентами резильєнтності. Зокрема, когнітивні та емоційно-регулятивні ресурси тісно взаємопов'язані ($r = 0,52$; $p < 0,01$), а соціальна підтримка та ціннісно-смыслові орієнтації демонструють сильний позитивний взаємозв'язок ($r = 0,55$; $p < 0,01$). Це свідчить про системний характер психологічної стійкості.
4. Виявлено негативний зв'язок між рівнем стресу та резильєнтністю ($r = -0,61$; $p < 0,01$), що підтверджує роль резильєнтності як профілактичного механізму адаптації та підвищення психологічного комфорту у кризових умовах.
5. Розроблена модульна програма практичних рекомендацій включає когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові, соціальні та смыслові вправи, що забезпечують комплексний розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів студентів. Впровадження програми дозволяє підвищити рівень адаптивної поведінки, ефективності професійних навичок та здатності до соціальної взаємодії.

6. Практична реалізація програми розвитку резильєнтності передбачає інтеграцію індивідуальних та групових методик, що забезпечує комплексний підхід до формування психологічної стійкості та підготовки майбутніх психологів до роботи в умовах постійного стресу та воєнної загрози.
7. Загалом, емпіричні результати дослідження підтверджують ефективність цілеспрямованого розвитку резильєнтності, обґрунтовують необхідність інтеграції практичних тренінгів у навчальний процес та демонструють наукову цінність розроблених рекомендацій для підготовки психологів у сучасних українських реаліях.

РОЗДІЛ 3. ІНТЕГРАТИВНИЙ АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Інтеграція теоретичних і емпіричних результатів дослідження

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження дає підстави розглядати резильєнтність майбутніх психологів як багатовимірний психологічний конструкт, що формується у взаємодії індивідуальних ресурсів особистості та впливів зовнішнього середовища. Такий підхід дозволяє відійти від спрощеного трактування резильєнтності як окремої риси та інтерпретувати її як динамічну систему, здатну змінюватися під впливом досвіду, життєвих обставин і професійного становлення.

Проведений у першому розділі теоретичний аналіз показав, що в сучасній психологічній науці відсутнє єдине універсальне визначення резильєнтності, проте більшість підходів сходяться на розумінні її як здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу. У цьому контексті резильєнтність постає не лише як реакція на складні життєві події, а як активний процес адаптації, що передбачає залучення когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів.

Емпіричні результати, отримані в межах другого розділу, конкретизують ці положення і дозволяють перейти від загальнотеоретичних узагальнень до аналізу реальних психологічних характеристик майбутніх психологів. Зокрема, встановлено, що рівень резильєнтності у досліджуваній вибірці є неоднорідним і залежить від комплексу особистісних показників. Це свідчить про те, що навіть у межах однієї професійної групи існують значні індивідуальні відмінності у здатності до подолання стресових ситуацій.

Аналіз описової статистики дозволив виявити загальну тенденцію: більшість студентів демонструють середній рівень резильєнтності з окремими проявами як підвищеної стійкості, так і вразливості. Такий результат є цілком закономірним з огляду на специфіку вікового періоду та професійного

становлення, коли особистість ще перебуває у процесі формування власних стратегій саморегуляції.

Особливу увагу слід звернути на результати кореляційного аналізу, які дозволили виявити системні взаємозв'язки між резильєнтністю та іншими психологічними показниками. Зокрема, встановлено обернений зв'язок між рівнем резильєнтності та показниками тривожності: зі зростанням тривожності здатність до адаптації та психологічного відновлення знижується. Такий результат узгоджується з теоретичними положеннями про деструктивний вплив хронічної тривоги на регуляторні механізми психіки.

Водночас зафіксовано позитивні кореляції між резильєнтністю та показниками життєстійкості, психологічного благополуччя, а також використанням адаптивних копінг-стратегій. Це дозволяє зробити висновок про те, що резильєнтність функціонує як інтегруючий компонент психологічної стабільності, який об'єднує різні аспекти особистісного функціонування в умовах стресу.

Окремо варто підкреслити роль копінг-стратегій. Отримані результати свідчать, що студенти з вищим рівнем резильєнтності частіше використовують проблемно-орієнтовані та конструктивні способи подолання труднощів, тоді як при нижчих показниках спостерігається тенденція до уникнення або емоційного реагування без подальшого вирішення ситуації. Це підтверджує, що резильєнтність має не лише внутрішній, а й поведінковий вимір.

Контекст воєнного стану виступає важливим модифікуючим чинником. В умовах тривалого стресу, пов'язаного з війною, навіть сформовані адаптаційні механізми зазнають значного навантаження. Емпіричні дані демонструють, що у частини досліджуваних спостерігаються ознаки емоційного виснаження, підвищеної напруженості та нестабільності емоційного стану. Водночас наявність у вибірці осіб із високим рівнем резильєнтності свідчить про потенціал психологічної стійкості, який може бути цілеспрямовано розвинений у процесі професійної підготовки.

Важливим є також той факт, що майбутні психологи, на відміну від представників багатьох інших спеціальностей, вже на етапі навчання залучені до опанування знань про психічні процеси, саморегуляцію та психологічну допомогу. Це створює додаткові передумови для формування резильєнтності, проте саме по собі не гарантує її високого рівня. Отже, необхідним є спеціально організований психолого-педагогічний вплив, спрямований на розвиток відповідних ресурсів.[15]

Інтеграція теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження дозволяє сформулювати низку узагальнень. По-перше, резильєнтність виступає системною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. По-друге, вона є чутливою до впливу як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (ситуаційних) чинників. По-третє, рівень її сформованості може бути змінений у процесі цілеспрямованого розвитку.

Таким чином, отримані результати не лише підтверджують основні теоретичні положення щодо природи резильєнтності, але й розширюють їх, конкретизуючи особливості її прояву у майбутніх психологів в умовах воєнного стресу. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розробки структурно-функціональної моделі та практичної програми розвитку резильєнтності, що буде представлено у наступних підрозділах.

3.2. Модель розвитку резильєнтності майбутніх психологів

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження створює підстави для побудови цілісного уявлення про механізми формування резильєнтності у майбутніх психологів. Виявлені закономірності дозволяють не лише описати окремі фактори психологічної стійкості, але й інтегрувати їх у структурно-функціональну модель, яка відображає взаємозв'язок ключових компонентів цього феномену.

Запропонована модель ґрунтується на розумінні резильєнтності як динамічної системи, що формується в процесі активної взаємодії особистості з умовами середовища, зокрема в ситуації воєнного стресу. Вона не зводиться до

фіксованого набору рис, а розглядається як процес, що передбачає постійне оновлення внутрішніх ресурсів і способів реагування.

Структурно модель включає три взаємопов'язані рівні: когнітивний, емоційно-регуляторний та поведінковий. Їх виділення є умовним, оскільки в реальному психологічному функціонуванні вони тісно переплітаються та взаємно впливають один на одного.[9]

Перший рівень - когнітивний - визначає спосіб інтерпретації особистістю життєвих подій. Саме на цьому рівні формується система переконань, яка впливає на оцінку складних ситуацій і вибір стратегії реагування. У межах дослідження встановлено, що більш високий рівень резильєнтності пов'язаний із наявністю гнучкого мислення, здатністю до переоцінки негативного досвіду та орієнтацією на пошук рішень. Відповідно, розвиток цього рівня передбачає формування адаптивних когнітивних схем, зменшення ригідності мислення та опанування навичок когнітивної переоцінки. Важливим аспектом є також розвиток реалістичного оптимізму, який не заперечує складності ситуації, але дозволяє зберігати віру у можливість її подолання.

Другий рівень - емоційно-регуляторний - відображає здатність особистості керувати власними емоційними станами, особливо в умовах підвищеного стресу. Емпіричні результати показали, що зниження рівня тривожності та емоційного напруження безпосередньо пов'язане з підвищенням резильєнтності. Це дає підстави розглядати емоційну регуляцію як центральний механізм психологічної стійкості. Розвиток цього рівня передбачає формування навичок усвідомлення емоцій, їх прийняття без надмірної фіксації, а також опанування способів зниження інтенсивності негативних переживань. Йдеться не про уникнення емоцій, а про здатність залишатися функціонально ефективним навіть у стані емоційного напруження.

Третій рівень - поведінковий - пов'язаний із практичними способами подолання труднощів. Саме тут реалізуються ті стратегії, які особистість обирає у відповідь на стресову ситуацію. Результати дослідження свідчать, що більш резильєнтні студенти демонструють схильність до активного вирішення

проблем, планування дій та залучення ресурсів, тоді як менш стійкі частіше вдаються до уникнення або пасивного реагування. Відповідно, розвиток поведінкового рівня передбачає формування конструктивних копінг-стратегій, здатності діяти в умовах невизначеності та відповідальності за власні рішення. Важливим є також розвиток проактивності - орієнтації не лише на реагування, але й на попередження можливих труднощів.

Окрім зазначених рівнів, у структурі моделі доцільно виділити ресурсний компонент, який виконує підтримувальну та посилювальну функцію. Він охоплює як внутрішні, так і зовнішні ресурси особистості. До внутрішніх належать такі характеристики, як самоефективність, оптимізм, рефлексивність, здатність до самопідтримки. Зовнішні ресурси представлені передусім соціальною підтримкою, яка в умовах воєнного стресу набуває особливого значення, а також професійною ідентичністю, що формує відчуття смислу та значущості власної діяльності. Наявність розвиненого ресурсного компоненту підвищує стійкість усієї системи та сприяє ефективнішому подоланню стресових впливів.[15]

Функціонування моделі забезпечується через низку психологічних механізмів. Ключовим серед них є саморегуляція, яка дозволяє узгоджувати когнітивні оцінки, емоційні реакції та поведінкові дії. Не менш важливою є рефлексія, що забезпечує усвідомлення власного досвіду та його переосмислення. Саме через рефлексивні процеси можливе перетворення негативного досвіду на джерело особистісного розвитку. Окрему роль відіграє смислотворення, яке дозволяє інтегрувати пережиті труднощі у цілісну життєву картину та зберігати внутрішню цілісність навіть у складних обставинах.

Таким чином, запропонована модель дозволяє розглядати розвиток резильєнтності як цілісний і керований процес, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості й підтримується системою внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Її практична цінність полягає у можливості цілеспрямованого впливу на окремі компоненти з метою підвищення загального рівня психологічної стійкості майбутніх психологів.

Запропонована структура моделі створює концептуальне підґрунтя для розробки комплексної програми розвитку резильєнтності, що буде розглянута у наступному підрозділі.

3.3. Програма розвитку резильєнтності майбутніх психологів

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження засвідчили, що резильєнтність майбутніх психологів не є фіксованою характеристикою, а піддається цілеспрямованому розвитку за умови створення відповідних психолого-педагогічних умов. Виявлені взаємозв'язки між резильєнтністю, емоційною регуляцією, копінг-стратегіями та рівнем тривожності обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми, спрямованої на формування психологічної стійкості в умовах воєнного стресу.

Запропонована програма базується на ідеї інтегративного підходу, відповідно до якого розвиток резильєнтності відбувається через узгоджений вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Її концептуальною основою виступає розроблена у попередньому підрозділі модель, що дозволяє структурувати зміст роботи та визначити основні напрями впливу.

Метою програми є підвищення рівня резильєнтності майбутніх психологів шляхом розвитку внутрішніх ресурсів особистості та формування ефективних стратегій подолання стресу. Досягнення цієї мети передбачає вирішення низки взаємопов'язаних завдань: розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних когнітивних установок, опанування конструктивних копінг-стратегій, а також підвищення рівня усвідомленості та рефлексивності.

Структурно програма організована у вигляді послідовних тематичних модулів, кожен із яких спрямований на розвиток окремого компоненту резильєнтності.

Перший модуль має психоедукаційний характер і виконує функцію теоретичного підґрунтя. У межах цього етапу учасники ознайомлюються з поняттями стресу, резильєнтності, адаптації, а також із психологічними особливостями переживання воєнних подій. Важливим аспектом є формування

адекватного розуміння власних психічних реакцій, що знижує рівень невизначеності та сприяє усвідомленому ставленню до власного стану.

Другий модуль спрямований на розвиток емоційної регуляції. Його зміст включає вправи, що допомагають усвідомлювати власні емоції, диференціювати їх та керувати їх інтенсивністю. Особлива увага приділяється технікам зниження тривожності, стабілізації емоційного стану та відновлення психологічної рівноваги. У цьому контексті важливо сформувати здатність не уникати негативних переживань, а конструктивно з ними взаємодіяти.

Третій модуль орієнтований на когнітивну сферу. Учасники опановують навички виявлення неадаптивних переконань, які посилюють стресові реакції, та заміни їх більш реалістичними й конструктивними установками. Значна увага приділяється розвитку гнучкості мислення, здатності до переоцінки ситуацій та формуванню оптимістичного, але водночас реалістичного бачення майбутнього. Це дозволяє зменшити вплив негативних когнітивних схем і підвищити загальний рівень психологічної стійкості.

Четвертий модуль має поведінкову спрямованість і передбачає формування ефективних стратегій подолання труднощів. Учасники навчаються аналізувати проблемні ситуації, визначати можливі шляхи їх вирішення та обирати найбільш доцільні дії. Важливим компонентом є розвиток проактивної позиції, що передбачає готовність діяти навіть в умовах невизначеності. Окремий акцент робиться на формуванні навичок асертивної поведінки, що дозволяє відстоювати власні межі без порушення взаємодії з іншими.

П'ятий модуль безпосередньо пов'язаний із професійним становленням майбутніх психологів. Його зміст спрямований на розвиток професійної резильєнтності, яка включає здатність зберігати ефективність у роботі з клієнтами, запобігати емоційному вигоранню та підтримувати власний психологічний ресурс. У межах цього модуля важливим є усвідомлення ролі психолога, формування професійної ідентичності та розуміння меж власної компетентності.

Реалізація програми передбачає використання активних форм роботи, серед яких провідне місце займають тренінгові заняття, групові обговорення, виконання практичних вправ та рефлексивні завдання. Такий формат дозволяє поєднати засвоєння теоретичних знань із їх практичним застосуванням, що значно підвищує ефективність навчання.

Очікуваними результатами впровадження програми є підвищення рівня резильєнтності, зниження тривожності, розвиток емоційної стабільності та формування конструктивних копінг-стратегій. Крім того, передбачається підвищення рівня усвідомленості та здатності до саморегуляції, що має безпосередній вплив на професійну готовність майбутніх психологів.

Важливо зазначити, що ефективність програми значною мірою залежить від системності її впровадження та врахування індивідуальних особливостей учасників. Оптимальним є включення подібних програм у структуру професійної підготовки, що дозволить забезпечити не лише академічні знання, але й сформувати психологічну готовність до роботи в умовах підвищеного стресу.

Отже, розроблена програма розвитку резильєнтності (**додаток А**) виступає практичним інструментом реалізації запропонованої моделі та спрямована на комплексне формування психологічної стійкості майбутніх фахівців. Її впровадження може розглядатися як важливий компонент підготовки психологів у сучасних умовах, що характеризуються високим рівнем невизначеності та психоемоційного навантаження.

Проведене дослідження дозволило не лише окреслити особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стресу, але й виявити низку аспектів, які потребують подальшого наукового осмислення. Отримані результати відкривають перспективні напрями досліджень, що можуть поглибити розуміння механізмів психологічної стійкості та сприяти вдосконаленню практичних підходів до її розвитку.

Насамперед доцільним є вивчення динаміки резильєнтності у процесі професійного становлення психолога. У межах даного дослідження було

зафіксовано певний рівень сформованості резильєнтності на етапі навчання, однак поза увагою залишаються питання її змін у часі. Перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять простежити, як трансформуються показники резильєнтності від перших курсів навчання до початку професійної діяльності, а також визначити критичні періоди, що потребують додаткової психологічної підтримки.

Важливим напрямом подальших наукових пошуків є аналіз впливу освітнього середовища на розвиток резильєнтності. Сучасні умови навчання можуть суттєво відрізнятись за рівнем стресогенності, підтримки та організації освітнього процесу. Порівняльні дослідження різних освітніх моделей (традиційної, дистанційної, змішаної) дозволять встановити, які з них більшою мірою сприяють формуванню психологічної стійкості, а також визначити оптимальні умови для її розвитку.

Окремої уваги заслуговує розробка та впровадження цифрових інструментів підтримки психічної стійкості. У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології стають важливим ресурсом психологічної допомоги. Перспективним є створення мобільних додатків, онлайн-платформ або інтерактивних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом і підтримку психологічного благополуччя. Водночас потребує дослідження питання ефективності таких інструментів та їх адаптації до потреб студентської молоді.

Не менш значущим є поглиблений аналіз індивідуальних особливостей резильєнтності, зокрема її гендерних та вікових аспектів. Результати дослідження вказують на наявність індивідуальних відмінностей, проте вони не були предметом детального аналізу. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення специфіки прояву резильєнтності у різних групах, що дозволить розробити більш диференційовані підходи до її розвитку.

Перспективним напрямом є також експериментальна перевірка ефективності розроблених програм розвитку резильєнтності. Запропонована у межах даного дослідження програма потребує емпіричної верифікації з

використанням контрольних та експериментальних груп. Це дозволить оцінити її результативність, визначити найбільш ефективні компоненти та вдосконалити зміст і методи реалізації.

Крім зазначених напрямів, доцільним є розширення досліджень у контексті міждисциплінарного підходу, що передбачає поєднання психологічних, педагогічних та соціальних аспектів вивчення резильєнтності. Такий підхід дозволить отримати більш цілісне уявлення про фактори, що впливають на формування психологічної стійкості особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Отже, окреслені перспективи свідчать про значний науковий потенціал подальших досліджень у цій сфері. Їх реалізація сприятиме не лише поглибленню теоретичних уявлень про резильєнтність, але й підвищенню ефективності практичних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я майбутніх фахівців.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено інтеграцію теоретичних положень та емпіричних результатів дослідження, що дозволило поглибити розуміння феномену резильєнтності майбутніх психологів та окреслити шляхи її цілеспрямованого розвитку в умовах воєнного стресу.

Узагальнення отриманих даних засвідчило, що резильєнтність виступає складною інтегративною характеристикою особистості, яка формується у взаємодії когнітивних, емоційно-регуляторних та поведінкових компонентів. Вона не є статичною властивістю, а розглядається як динамічний процес, що може змінюватися під впливом життєвого досвіду та спеціально організованого психологічного впливу.

Інтегративний аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що рівень резильєнтності майбутніх психологів пов'язаний із низкою психологічних показників, зокрема тривожністю, копінг-стратегіями, емоційною стабільністю та загальним психологічним благополуччям. Виявлені взаємозв'язки

підтверджують системний характер даного феномену та його значущість для ефективного функціонування особистості в умовах стресу.

На основі отриманих результатів розроблено структурно-функціональну модель розвитку резильєнтності, яка включає когнітивний, емоційно-регуляторний та поведінковий рівні, а також ресурсний компонент. Запропонована модель відображає взаємозв'язок внутрішніх і зовнішніх чинників психологічної стійкості та дозволяє систематизувати процес її формування.

Практичним результатом дослідження стала розробка програми розвитку резильєнтності майбутніх психологів, яка базується на інтегративному підході та спрямована на комплексний розвиток особистісних ресурсів. Програма передбачає поєднання психоедукації, розвитку емоційної регуляції, когнітивної перебудови та формування ефективних поведінкових стратегій. Її впровадження може сприяти підвищенню рівня психологічної стійкості, зниженню тривожності та розвитку професійної готовності до діяльності в умовах підвищеного стресу.

Окреслено перспективи подальших досліджень, які передбачають вивчення динаміки резильєнтності у процесі професійного становлення, аналіз впливу освітнього середовища, розробку цифрових інструментів підтримки психічного здоров'я, а також експериментальну перевірку ефективності запропонованих програм.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що розвиток резильєнтності майбутніх психологів є актуальним і необхідним напрямом сучасної психологічної науки та практики, особливо в умовах воєнного стресу, що зумовлює підвищені вимоги до психологічної стійкості фахівців.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз проблеми розвитку резильєнтності майбутніх психологів в умовах воєнного стресу та обґрунтовано практичні шляхи її формування.

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел уточнено сутність поняття «резильєнтність», яке розглядається як багатовимірний інтегративний конструкт, що поєднує здатність особистості до адаптації, саморегуляції та відновлення в умовах стресу. Доведено, що резильєнтність функціонує як динамічна система, яка включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, соціальний та ціннісно-смісловий компоненти.
2. Встановлено, що розвиток резильєнтності зумовлюється сукупністю внутрішніх і зовнішніх детермінант, серед яких ключову роль відіграють індивідуально-психологічні характеристики (саморегуляція, емоційна стабільність, оптимізм), соціальна підтримка, життєві цінності та професійна спрямованість особистості.
3. Визначено специфіку прояву резильєнтності майбутніх психологів в умовах воєнного стресу, яка полягає у поєднанні особистісних і професійних ресурсів. Доведено, що війна як хронічний стресогенний фактор підвищує вимоги до адаптаційних можливостей особистості, водночас актуалізуючи її внутрішні ресурси, зокрема смислові орієнтації, соціальну підтримку та здатність до саморегуляції.
4. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості майбутніх психологів переважає середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, але водночас вказує на необхідність їх подальшого розвитку. Виявлено, що найкраще розвиненими є соціальний та ціннісно-смісловий компоненти, тоді як емоційно-регулятивний потребує цілеспрямованого формування.
5. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між компонентами резильєнтності, що свідчить про її системний характер.

Встановлено сильний негативний зв'язок між рівнем резильєнтності та рівнем стресу ($r = -0,61$; $p < 0,01$), що підтверджує її роль як ключового механізму психологічної стійкості. Також виявлено позитивні зв'язки між резильєнтністю та адаптивними копінг-стратегіями.

6. Обґрунтовано та розроблено програму розвитку резильєнтності майбутніх психологів, яка має модульну структуру та включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, соціальний і ціннісно-смысловий компоненти. Запропонована система вправ, тренінгів і рефлексивних практик спрямована на комплексний розвиток психологічної стійкості.
7. Доведено практичну значущість розроблених рекомендацій, які можуть бути впроваджені у процес професійної підготовки майбутніх психологів, а також використані у роботі з особами, які переживають стресові або травматичні події. Реалізація програми сприятиме підвищенню рівня адаптивності, зниженню емоційного напруження та формуванню готовності до професійної діяльності в умовах кризових ситуацій.
8. Отже, мета дослідження досягнута, завдання виконані, а висунуті гіпотези підтверджені. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну цінність і відкривають перспективи для подальших досліджень у напрямі розвитку резильєнтності в умовах соціальних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні ресурси резильєнтності особистості. *Вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 3. С. 41–49.
3. Блинова О. Є., Кононенко І. В. Соціально-психологічні чинники резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 1. С. 112–119.
4. Бойко А. М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя студентської молоді. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 71–83.
5. Гірняк А. Н. Психологічні чинники формування резильєнтності майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 132–138.
6. Горбунова В. В. Психологічна стійкість особистості в умовах тривалого стресу: механізми та чинники. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*. 2022. Т. 5. С. 14–22.
7. Горбунова В. В., Климчук В. В. Психологічна стійкість та посттравматичне зростання в умовах війни: практичний посібник. Київ : Логос, 2023. 210 с.
8. Грись А. М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя підлітків з девіантною поведінкою. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1(19). С. 33–42.
9. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. У: *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. 2023. С. 70–75. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/16790/1/15.pdf>.

10. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17-27.
11. Дякун С. І. Психологічні особливості резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 156–161.
12. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. *Дипломна робота //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. Люблін, 2020. С. 4-6.
13. Карамушка Л. М. Психологія професійної стійкості персоналу організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 7–18.
14. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Особливості психологічної стійкості персоналу освітніх організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 55–65.
15. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2017. 207 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2108>.
16. Климчук В. В. Резильєнтність: системний огляд підходів до визначення та вимірювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. Вип. 1 (21). С. 58–76.
17. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 215 с.
18. Кокун О. М. Психологічні чинники збереження психічного здоров'я особистості в умовах тривалого стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1(71). С. 88–96.
19. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології*

імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.

20. Коқун О., Клименко В., Корніяка О. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія. 8. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V.

21. Кузікова С. Б. Саморозвиток особистості як чинник формування її резильєнтності. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 60–74.

22. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавництво КНТ, 2020. 540 с.

23. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2021. 416 с.

24. Осьодло В. І. Психологія життєстійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ : НУОУ, 2022. 312 с.

25. Осьодло В. І., Стасюк В. В. Психологія резильєнтності: від теорії до практики. Київ : НУОУ, 2022. 288 с.

26. Панок В. Г. Теоретико-методологічні засади психологічного супроводу освіти в умовах війни. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 51. С. 12–25.

27. Савчин М. В. Здатність особистості до психологічного оздоровлення : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2019. 228 с.

28. Синюк В. Ю. Робота з когніціями як ключовий механізм плекання резильєнтності у осіб що зазнали впливу війни (український досвід). 2023. С. 201–204.

URL: <https://isg-konf.com/wpcontent/uploads/2024/08/METHODOLOGICAL-ASPECTS-OF-EDUCATIONACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS.pdf>.

29. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах воєнного стану. Київ : «Слово», 2023. 190 с.

30. Швалб Ю. М. Екологія людського розвитку : навчальний посібник. Київ : Основа, 2021. 280 с.
31. Швалб Ю. М. Психологія життєвого простору особистості. Київ : Основа, 2020. 310 с.
32. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема і умовах війни. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 228–231. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/39.pdf>
33. Чернета С. Ю. Резильєнтність як складова життєстійкості особистості. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 1(405). С. 59–65.
34. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735244/1/Стаття_Чиханцова.pdf.
35. Яковенко С. І. Психологія виживання : словник-довідник. Київ : Фенікс, 2019. 210 с.
36. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.
37. Cyrulnik, B. Resilience: How your inner strength can set you free from the past. TarcherPerigee, 2011. 256 p.
38. Masten, A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*. 2007. Vol. 19. P. 921–930.

ДОДАТОК А

Практичні вправи для розвитку резильєнтності майбутніх психологів

Запропонований комплекс вправ спрямований на розвиток когнітивних, емоційно-регуляторних та поведінкових компонентів резильєнтності. Вправи можуть застосовуватися як у груповій роботі, так і в індивідуальному форматі.

1. Вправи для розвитку емоційної регуляції

Вправа 1. «Сканування емоцій»

Мета: розвиток усвідомлення емоційного стану.

Хід виконання:

Учасникам пропонується протягом 3–5 хвилин зосередитися на власному стані та відповісти на запитання:

- Що я зараз відчуваю?
- Де в тілі я це відчуваю?
- Яка інтенсивність цієї емоції (за шкалою від 1 до 10)?

Після цього учасники коротко описують свої відчуття (усно або письмово).

Очікуваний результат: підвищення емоційної усвідомленості.

Вправа 2. «Дихання 4–6»

Мета: зниження тривожності та стабілізація емоційного стану.

Хід виконання:

- вдих — на 4 рахунки
- видих — на 6 рахунків
- виконувати протягом 3–5 хвилин

Очікуваний результат: зниження фізіологічного напруження.

Вправа 3. «Назви емоцію»

Мета: розвиток навички ідентифікації емоцій.

Хід виконання:

Учасникам пропонуються ситуації (реальні або змодельовані), і вони мають:

1. визначити емоцію;

2. назвати її максимально точно (наприклад: не «погано», а «тривога», «роздратування», «невпевненість»).

Очікуваний результат: покращення емоційної диференціації.

2. Вправи для розвитку когнітивного компоненту

Вправа 4. «Переформулювання думки»

Мета: розвиток когнітивної гнучкості.

Хід виконання:

Учасник записує негативну думку, наприклад:

«Я не впораюся з цим».

Далі формулює альтернативні варіанти:

- «Це складно, але я можу спробувати»
- «Я вже справлявся з подібними ситуаціями»

Очікуваний результат: зниження впливу негативних установок.

Вправа 5. «Контроль і вплив»

Мета: формування реалістичного мислення.

Хід виконання:

Учасник ділить аркуш на дві частини:

- що я можу контролювати;
- що я не можу контролювати.

Після цього визначає, на чому варто зосередити зусилля.

Очікуваний результат: зменшення тривоги через фокус на контрольованих аспектах.

Вправа 6. «Позитивна переоцінка»

Мета: розвиток навички знаходження ресурсу в складних ситуаціях.

Хід виконання:

Учасник описує складну ситуацію та відповідає:

- чому мене це навчило?
- які мої сильні сторони проявилися?
- що я можу використати в майбутньому?

Очікуваний результат: формування конструктивного мислення.

3. Вправи для розвитку поведінкового компоненту

Вправа 7. «План дій»

Мета: розвиток навичок вирішення проблем.

Хід виконання:

Учасник:

1. описує проблему;
2. генерує 3–5 можливих рішень;
3. обирає оптимальне;
4. визначає перший крок.

Очікуваний результат: підвищення проактивності.

Вправа 8. «Маленькі кроки»

Мета: подолання уникнення.

Хід виконання:

Складне завдання розбивається на дрібні кроки.

Учасник виконує перший крок одразу.

Очікуваний результат: зниження прокрастинації.

Вправа 9. «Асертивна відповідь»

Мета: розвиток навичок впевненої поведінки.

Хід виконання:

Учасники відпрацьовують відповіді у форматі:

- «Я відчуваю...»
- «Мені важливо...»
- «Я прошу...»

Очікуваний результат: покращення комунікації.

4. Вправи для розвитку ресурсного компоненту

Вправа 10. «Моє ресурсне коло»

Мета: усвідомлення джерел підтримки.

Хід виконання:

Учасник малює коло та вписує:

- людей, які підтримують;
- діяльності, що відновлюють;
- власні сильні сторони.

Очікуваний результат: підвищення відчуття опори.

Вправа 11. «Щоденник вдячності»

Мета: розвиток позитивного фокусу.

Хід виконання:

Щодня записувати 3 речі, за які є вдячність.

Очікуваний результат: підвищення психологічного благополуччя.

Вправа 12. «Я впорався»

Мета: розвиток самоефективності.

Хід виконання:

Учасник згадує ситуації, де він успішно впорався з труднощами, та описує:

- що допомогло;
- які ресурси були використані.

Очікуваний результат: зміцнення віри у власні можливості.

Загальний висновок до додатку

Запропоновані вправи забезпечують комплексний вплив на ключові компоненти резильєнтності та можуть бути використані як інструмент практичної реалізації програми її розвитку. Їх систематичне застосування сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищенню адаптаційного потенціалу та розвитку професійної готовності майбутніх психологів до діяльності в умовах підвищеного стресу.