Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Силюк Олена Федорівна

Особливості розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо–професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Вознюк Алла Вікторівна,
завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..……..…3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....7

1.1. Сутність поняття «резильєнтність».....7

1.2. Моделі резильєнтності та їх характеристика.……..15

1.3. Особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни..…..…….……..……24

1.4. Система чинників, які впливають на рівні прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни……28

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……..36

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни……..36

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен…….....….....47

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни…….……54

ВИСНОВКИ…….……..……..67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……..…..73

ДОДАТКИ ……82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні створила тривалу ситуацію невизначеності, небезпеки та хронічного стресу, що суттєво впливає на психічне здоров'я населення. Постійна загроза, емоційні втрати, вимушені зміни способу життя активізують у багатьох людей «режим виживання», який проявляється у вигляді емоційного виснаження, підвищеної тривожності, порушень сну, зниження мотивації та когнітивних ресурсів.

У таких умовах особливої наукової та практичної значущості набуває феномен резильєнтності як інтегративної здатності особистості ефективно адаптуватися до складних і травматичних життєвих обставин, зберігати психічну рівновагу та відновлювати внутрішні ресурси після дії стресових подій. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається не як статична або вроджена властивість, а як динамічний процес, що формується протягом життя під впливом індивідуально-психологічних характеристик, соціального контексту та умов життєдіяльності.

Зарубіжні дослідження (A. Masten, J. Bonanno, G. Richardson, S. Luthar, D. Cicchetti, S. Maddi, E. Werner та ін.) переконливо доводять, що резильєнтність ґрунтується на поєднанні когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції, здатності до смислотворення та наявності підтримувальних соціальних зв'язків. У межах цих підходів резильєнтність трактується як «звичайне диво» (A. Masten), тобто природний потенціал психіки до відновлення за умови наявності базових психологічних і соціальних ресурсів.

Особливе значення для українського наукового простору мають сучасні вітчизняні дослідження, присвячені розвитку резильєнтності в умовах війни. Так, у працях О. Кокуна резильєнтність розглядається як ключовий компонент психологічної стійкості особистості, що забезпечує збереження функціональності та професійної ефективності в умовах тривалого стресу. Г. Лазос та О. Хамініч акцентують увагу на ролі саморегуляції, усвідомленості та соціальної підтримки як провідних чинників резильєнтності в кризових

ситуаціях. Дослідження О. Чиханцової та О. Мерзлякової підкреслюють значення ціннісно-смислових орієнтацій і професійної ідентичності у формуванні резильєнтності майбутніх фахівців допоміжних професій.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни».

Об'єкт дослідження – резильєнтність у майбутніх психологів в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично встановити специфіку прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни, розкрити особливості її розвитку.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Дослідити основні підходи до визначення поняття «резильєнтність».

2. Виокремити та охарактеризувати основні моделі резильєнтності.

3. Розкрити специфіку прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

4. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, що можуть впливати на рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

5. Дослідити рівні прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни та чинники, які впливають на даний феномен.

6. Розробити психологічні рекомендації з розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

Відповідно до визначених завдань використовувались такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз та синтез, систематизація, порівняння й узагальнення даних наукових джерел); емпіричні (анкетування, психодіагностичне тестування стандартизованими методиками); методи обробки та інтерпретації даних (описова статистика, кількісний та якісний

аналіз, методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає, насамперед, у здійсненні цілісного аналізу основних підходів до вивчення поняття «резильєнтність»; виокремленні та характеристиці основних моделей резильєнтності; визначенні специфіки прояву резильєнтності у майбутніх психологів; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на прояв резильєнтності у майбутніх психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку резильєнтності у майбутніх психологів. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VIII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 22.05.2025); III Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Силюк О. Ф. Особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025. С. 157–162.

2. Силюк О. Ф. Зміст і структура тренінгового заняття на тему розвитку резильєнтності у майбутніх психологів. *Актуальні питання практичної*

психології в умовах сьогодення: матеріали ІІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026, С. 192–198.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 69 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок, основний зміст викладено на 72 сторінках. Робота містить 11 таблиць, 4 рисунки.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «резильєнтність»

В умовах війни та загальної нестабільності сучасне українське суспільство функціонує у стані постійного психоемоційного напруження, що значно перевищує звичні адаптаційні можливості людини. Майбутні психологи, як одна з вразливих, але водночас стратегічно важливих категорій молоді, зіштовхуються з особливими викликами: їм необхідно не лише засвоювати складні професійні знання, а й зберігати психологічну рівновагу, особистісну цілісність та професійну ідентичність у реаліях хронічної невизначеності й стресу. Це висуває підвищені вимоги до розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема резильєнтності, як здатності ефективно адаптуватися, витримувати тиск середовища та підтримувати продуктивність і професійні орієнтири в умовах постійних загроз і нестабільності.

У сучасній психології спостерігається суттєвий зсув у напрямку позитивно орієнтованих підходів до вивчення стресу. На зміну традиційним «патологізованим» моделям, спрямованим переважно на вияв негативних наслідків стресу, приходять концепції, що підтримують особистісне зростання та адаптивні зміни внаслідок складних життєвих викликів. Як зазначають зарубіжні дослідники A. Masten, G. Richardson, G. Bonanno, E. Diminich [42; 57; 61], резильєнтність розглядається не лише як механізм виживання, а як процес послідовного переходу від кризи до нової якості життя.

Сучасні дослідники дедалі частіше спрямовують свої зусилля на вивчення внутрішніх резервів людини, які дозволяють зберігати функціональність і психологічну стійкість у кризових умовах. Так, у працях A. Masten, G. Bonanno, G. Richardson, О. А. Чиханцова, К. В. Гуцол підкреслюється роль індивідуальних і соціальних чинників, які сприяють

подоланню стресу, адаптації та особистісному зростанню в умовах складних життєвих викликів [37; 61; 65].

Для позначення таких особистісних ресурсів дедалі частіше використовується термін «резильєнтність», який останнім часом активно входить у науковий обіг і набуває міждисциплінарного статусу. Його концептуальні витоки простежуються в різних галузях знання – від фізики та медицини до філософії, теології та психології. Із кінця 1990-х років спостерігається стрімке зростання наукової зацікавленості цим феноменом – саме в цей період з'явилося близько 80% усіх публікацій, присвячених темі резильєнтності [15; 35].

Поняття «резильєнтність» походить з фізики, де воно означає здатність матеріалу повертатися до початкової форми після впливу зовнішніх сил. У психологічному контексті цей термін набув метафоричного змісту й описує здатність особистості зберігати цілісність і функціональність під тиском стресових чинників. Саме слово походить від латинського *resilire*, що означає «відскочити» або «повернутися назад», а в сучасних тлумаченнях дослідників резильєнтність розглядається як здатність швидко оговтатись після труднощів [37; 41; 49].

У психології це поняття трактується як динамічний процес, що охоплює здатність адаптуватися до змін, відновлювати внутрішній баланс після стресу, зберігати продуктивність і ефективно функціонувати навіть у складних умовах. Резильєнтність включає розвиток ключових навичок – саморегуляції, позитивного мислення та вміння вирішувати проблеми [7].

У сучасному науковому дискурсі резильєнтність розглядається як здатність особистості адаптуватися до змін. Науковці трактують її як здатність людини або соціальної системи зберігати повноцінне життя в умовах ризику, з можливістю досягнення позитивних результатів. Резильєнтні особи здатні мобілізувати внутрішні ресурси, чинити опір психотравмівним подіям і зберігати психофізичне здоров'я [25].

На сучасному етапі цей термін широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і вживається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності людини та/або соціальної системи (сім'ї, спільноти, організації) нормально функціонувати під час та після такого впливу [1; 29].

Протягом останніх десятиліть спостерігається зростання наукового інтересу до феномену резильєнтності, що супроводжується активною переоцінкою цього поняття як в українських, так і в міжнародних дослідницьких колах. У зв'язку з цим особливої важливості набуває точність і уніфікованість розуміння терміна – адже для забезпечення достовірності результатів, співставлення досліджень та формування ефективних інтервенцій, науковці мають досліджувати одне й те саме явище, а не набір розрізнених уявлень [11].

Психологи визначають резильєнтність як процес успішної адаптації до складних життєвих обставин, таких як стрес, травматичні події, втрати, загрози чи тривалий тиск – зокрема, труднощі у родинних чи міжособистісних стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, професійні чи фінансові виклики.

За визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу, це процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин за рахунок когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості, а також здатності ефективно реагувати на зовнішні й внутрішні виклики. Резильєнтність передбачає не лише здатність «повернутися до рівноваги» після кризи, а й можливість глибокого особистісного зростання. У психологічній науці цей феномен розглядається як багаторівнева конструкція, що поєднує в собі як індивідуальні риси, так і динамічні процеси пристосування [7; 41].

Психологічний інтерес до резильєнтності виникає у людей, які пережили серйозні психотравмуючі події, але не тільки зберегли психологічну рівновагу, а й виявили ріст і зміцнення. Перші емпіричні спроби описати цей феномен

спиралися на пошук особистісних рис, що забезпечують стійкість до стресу: високий рівень самоконтролю, оптимізм, внутрішню мотивацію тощо. Такий підхід визначав резильєнтність як відносно стабільну характеристику особистості [20].

Резильєнтність є об'єктом вивчення в різних галузях психології. В українській науковій літературі термін «резильєнтність» часто вживається як синонім понять *життєстійкість*, *стресостійкість*, *емоційна стабільність* або *психологічна пружність*, що іноді призводить до термінологічної неоднозначності.

Хоча цей термін «резильєнтність» часто асоціюється зі стійкістю, його зміст значно ширший. Низка науковців стверджують, що резильєнтність охоплює не лише здатність витримувати труднощі, а й досягати позитивних результатів навіть у складних обставинах, зберігати основні особистісні характеристики під час небезпеки та повністю відновлюватися після травматичних подій.

Згодом акцент у дослідженнях було зміщено на динамічні процеси – взаємодію між зовнішніми обставинами і внутрішніми ресурсами, що дозволяють особистості адаптуватися до мінливих умов. Таким чином, сучасне уявлення про резильєнтність охоплює її розуміння як риси, процесу і результату психологічної адаптації [19].

Серед українських науковців, які зробили вагомий внесок у розробку теоретичних основ резильєнтності, слід відзначити дослідницю Г. Лазос [23], яка розглядає її як взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників стресостійкості, а також О.Кокун та Т. Мельничук [20], що аналізують професійну резильєнтність майбутніх психологів у контексті воєнних подій. Г. Афузова [2] досліджує розвиток резильєнтності в умовах кризових змін серед студентської молоді.

Сучасні українські науковці О. М. Хаманич, О. М. Кокун, Т. І. Мельничук, Г. П. Лазос часто використовують поняття *«резильєнтність»* поряд із такими термінами, як *життєстійкість*, *стресостійкість*, *адаптивність* або

психологічна пружність. Попри схожість, між цими поняттями існують певні концептуальні розбіжності, які зумовлені по-перше, широкою варіативністю і різним тлумаченням перекладу наукових понять з англійської, а по-друге, різними науковими підходами до розуміння стресу та особистісного зростання [20; 22; 23].

Як зазначає дослідниця О. М. Хаманич, резильєнтність слід розглядати як здатність дорослої людини, яка зазнала дії потенційно руйнівної події (наприклад, втрати близьких чи загрози життю), зберігати стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, а також виявляти позитивні емоції та здатність до навчання на власному досвіді [35].

Підтримуючи цю позицію, науковці О. М. Кокун та Т. І. Мельничук підкреслюють, що резильєнтність є не лише здатністю до швидкого відновлення після травматичного досвіду, а й проявом адаптивної гнучкості, що включає в себе когнітивно-поведінкові механізми саморегуляції, соціальну підтримку та внутрішню мотивацію. У своїх дослідженнях вони зазначають, що формування резильєнтності в студентів тісно пов’язане з розвитком емоційної саморегуляції, позитивного мислення та навичок самодопомоги в умовах стресу. У контексті підготовки майбутніх психологів, які здобувають освіту в умовах повномасштабної війни, це поняття набуває особливої актуальності, оскільки саме здатність залишатися психологічно пружними та стійкими є важливою передумовою професійної зрілості та готовності психолога допомагати іншим [7].

Проблема психологічної стійкості активно досліджується як в Україні, так і за кордоном. Серед зарубіжних науковців значний внесок у розробку концепції резильєнтності зробили такі дослідники, як A. Masten, G. Richardson, S. Luthar, D. Cicchetti, G. Bonnano, Sh. Heshmat, M. Tugade, B. Fredrickson, H. Whitson, J. Clarke, J. Nicholson, N. Henderson, M. Fraser, J. Jenson та інші. Попри відмінності у теоретичних і методологічних підходах, їхні наукові роботи спрямовані на вивчення структури, функцій, механізмів формування резильєнтності та її ролі у подоланні життєвих криз. Таке розмаїття концепцій

свідчить про багатовимірність феномена резильєнтності, що потребує подальшого вивчення, особливо в контексті професійного становлення майбутніх психологів в умовах війни [44; 42; 48; 51; 52; 54].

Науковці виділяють ***три основні підходи до розуміння резильєнтності***:

- *Як індивідуальна риса*, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу. У цьому випадку резильєнтність виступає відносно стабільною властивістю особистості – здатністю підтримувати емоційну рівновагу, оптимізм, саморегуляцію, тощо [33; 55].

- *Як процес копінгу*, тобто як динамічна адаптація до гострих або хронічних стресових ситуацій, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії [7; 19; 32].

- *Як захисний механізм*, що сприяє формуванню психологічної стійкості в умовах життєвих криз, травматичних подій або тривалого стресу [30; 34; 65].

Психологиня Г. Лазос [23] у своєму дослідженні обґрунтовує, що розуміння резильєнтності вимагає інтеграції біологічних, психологічних, соціальних і конструктивістських підходів. Такий комплексний підхід дозволить всебічно оцінювати психологічну стійкість майбутніх психологів – від успішного подолання травматичного досвіду, пов'язаного з військовою агресією, стану емоційного виснаження до активного переосмислення і соціальної згуртованості.

Біологічний підхід розглядає резильєнтність як прояв генетичних, нейрофізіологічних та біохімічних механізмів.

Психологічний підхід фокусується на особистісних рисах, що сприяють стійкості: оптимізм, емоційна стабільність, саморегуляція тощо.

Соціальний підхід робить акцент на підтримці від оточення – родини, друзів, громади – у формуванні резильєнтності. Соціальна підтримка знижує ризик розвитку психологічних розладів після травматичних подій .

Конструктивістський підхід трактує резильєнтність як активний процес: особистість не просто реагує на труднощі, а усвідомлено інтегрує досвід і формує нові адаптивні стратегії [53].

Дослідники U. Farchi-Moshe, M. Peled-Avram в рамках цього підходу запропонували свою модель резильєнтності «The ART of resilience»: Acknowledgment – Reframe – Tailoring (у перекладі з англ.: визнання – переосмислення – адаптація), у якій визнання досвіду, його переосмислення та адаптація до нових умов сприяють перетворенню пережитих труднощів на джерело особистісного зростання [48].

Дослідник Schaefer S. K. з колегами вказує на так званий *парадокс резильєнтності*, маючи на увазі що жодний вид окремого чинника або ресурсу, чи навіть їх сукупність не можуть повністю пояснити це комплексне явище. Резильєнтність – це не просто набір персональних якостей або соціальних факторів, це динамічний процес, що формується завдяки стабільному функціонуванню базових адаптивних систем психіки і середовища [63].

Дослідниця A. S. Masten вважає резильєнтність здатністю динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивною адаптацією або розвитком у контексті негативного впливу [56].

Загалом резильєнтність може одночасно характеризуватися і як стабільне психічне функціонування під час стресового впливу, і швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів, а також як здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, і як позитивний результат подолання психологічної травми. [2; 20]

Г. Лазос визначає резильєнтність як біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Психологиня зазначає, що залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Також на думку дослідниці, резильєнтність є результатом взаємодії між факторами ризику та захисними чинниками, а її прояв визначається не тільки

конституційними особливостями індивіда, а й соціальним середовищем, стилем виховання, життєвим досвідом. У своєму науковому дослідженні авторка посилається на найвагоміші постулати теорії резильєнтності, які були розроблені психологом G. Richardson та колегами [38]:

– джерело активації резильєнтності перебуває в екосистемі особистості;

– резильєнтність – це здатність, яка є в кожній людській душі. У кожної людини є вроджена сила, яка спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості й гармонії з духовним джерелом сили [19; 22].

S. S. Luthar, D. Cicchetti та B. Becker інтерпретують резильєнтність як динамічний процес, що веде до позитивної адаптації, навіть попри значний рівень ризику. Ключовими характеристиками резильєнтної особистості є: менталітет уцілілого; висока самооцінка; внутрішній локус контролю; адаптивність до змін; готовність до відповідальності та дії; здатність до вирішення проблем [33].

Дослідниця N. Henderson підкреслює, що резильєнтність полягає у здатності зменшувати деструктивний вплив проблемної ситуації та підтримувати внутрішній баланс особистості. У своїй статті вона зазначає, що розвиток резильєнтності відбувається шляхом зміцнення внутрішніх та зовнішніх захисних факторів, які можуть пом'якшувати вплив стресу та ризику, сприяючи академічному та життєвому успіху. Вона також підкреслює роль освітнього середовища, зокрема шкіл, як природних умов для формування резильєнтності, де важливими є турботливі стосунки, чіткі та справедливі межі, а також можливості для самовираження та розвитку. Таким чином, підтримка з боку освітнього середовища та дорослих може значно сприяти розвитку резильєнтності у дітей та молоді [30].

Таким чином, складові резильєнтності охоплюють як індивідуальні психологічні ресурси, так і соціальні механізми підтримки, які разом у взаємодії формують здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу і навіть – досягати особистісного і професійого зростання. Розвиток резильєнтності у майбутніх психологів є засобом

профілактики професійного вигорання, основою для становлення резильєнтного, емоційно зрілого, стресостійкого фахівця – майбутнього психолога, здатного ефективно функціонувати в умовах військової агресії, стану невизначеності та надвисоких психоемоційних навантажень.

1.2. Моделі резильєнтності та їх характеристика

Резильєнтність визначається як здатність особи відновлюватися після кризових або травматичних подій, повертаючись до звичного рівня функціонування як у психологічному, так і у фізичному аспектах. Це поняття підкреслює внутрішні ресурси людини, які дозволяють їй адаптуватися до стресових обставин та зберігати стабільність у складних ситуаціях [23; 41].

Розвиток резильєнтності відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я, особливо в умовах хронічного стресу чи життєвих криз. Як зазначає Х. Дзюнь з посиланням на зарубіжних науковців [15; 42; 60; 65], резильєнтність – це не статична риса, а динамічний процес, який формується у взаємодії особистих ресурсів, досвіду та соціального оточення. Вона охоплює здатність особистості мобілізувати внутрішні сили, керувати емоціями, зберігати гнучкість мислення та підтримувати конструктивну поведінку в складних ситуаціях.

Психологиня Г. Лазос підкреслює, що важливими складовими цього процесу є розвиток навичок саморегуляції, оптимістичного погляду на майбутнє, а також уміння ефективно вирішувати проблеми, зокрема в умовах нестабільності та невизначеності. Наприклад, здатність студентів адаптуватися до змін навчального середовища чи долати міжособистісні труднощі в освітньому просторі часто пов'язана з вищим рівнем сформованої резильєнтності. Згідно з Г. Лазос, прояв резильєнтності також пов'язаний з особливостями стилю прив'язаності, стратегій подолання труднощів і характером соціального середовища, у якому відбувається становлення фахівця [23].

Розвинена резильєнтність зазвичай зберігається в довгостроковій перспективі та позитивно впливає на загальний стан людини. Вона проявляється в конкретних ситуаціях, де особа використовує свої якості та здібності для ефективного подолання викликів. Навіть у важких та неочікуваних обставинах можна знайти можливість для особистісного зростання. Особи з високим рівнем резильєнтності зазвичай володіють особистісними рисами, які допомагають їм ефективно долати життєві труднощі. Дослідниця K. Cherry [43] виділяє такі ознаки резильєнтної особистості як:

– менталітет уцілілого: сприйняття себе як тих, хто вижив, і віра у свою здатність досягати мети, незважаючи на труднощі.

– ефективна емоційна регуляція, тобто здатність керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій, розуміючи, що ці почуття тимчасові та контрольовані.

– відчуття контролю, а саме внутрішній локус контролю та стійке переконання, що їхні дії впливають на результати подій.

– вміння ефективно вирішувати труднощі: такі особи раціонально аналізують ситуації та шукають рішення, які покращують обставини.

– співчуття до себе, іншими словами – ставлення до себе з добротою та розумінням, особливо після невдач.

– соціальна підтримка: усвідомлення важливості підтримки з боку інших і вміння звернутися за допомогою, коли це необхідно.

Авторка наголошує, що ці характеристики можна розвивати та зміцнювати, що покращує здатність людини справлятися з життєвими труднощами та сприяє загальному благополуччю.

Дослідниця A. Masten [56; 57], аналізуючи дані з кількох хвиль досліджень резильєнтності, запропонувала у своїй науковій праці порівняльний аналіз моделей, що ґрунтуються на вивченні чинників як внутрішнього, так і зовнішнього середовища. У одному зі своєму дослідженні вона описує дві основні групи моделей, що застосовуються у вивченні резильєнтності:

– моделі, орієнтовані на змінні (variable-focused approaches) зосереджені на вивченні зв’язків між рівнем ризику (наприклад, травми, бідність), результатом (адаптація чи дезадаптація) та потенційними чинниками, які можуть компенсувати або захистити індивіда. Основна мета – це виявити саме ті змінні, які мають так званий компенсаторний (або буферний) ефект. Такі моделі часто застосовують регресійний аналіз та кореляції, щоб визначити позитивні або негативні впливи певних факторів. Наприклад, наявність підтримуючих соціальних зв'язків, висока когнітивна гнучкість, внутрішній локус контролю – усе це чинники, які можуть знижувати ризик негативних наслідків та розвивати резильєнтність навіть за умов значного стресу.

– особистісно-орієнтовані моделі (person-focused approaches) спрямовані на вивчення резильєнтності шляхом порівняння дітей, які мають подібні ризики, але демонструють різні рівні адаптації. Мета таких моделей – виявити, які комбінації індивідуальних якостей, життєвого досвіду чи соціального контексту сприяють позитивному розвитку попри несприятливі життєві умови.

Більшість сучасних науковців, що досліджують феномен прояву резильєнтності, посилаються на одне з перших і найбільш відомих досліджень E. Werner [67]: на острові Кауаї (Гаваї) протягом кількох десятиліть спостерігали за дітьми, які народились у складних соціально-економічних умовах. Було виявлено, що приблизно третина з них, попри ризики, виросли адаптивними, працездатними та емоційно стабільними дорослими. Результати показали, що важливими чинниками резильєнтності були емоційна підтримка від хоча б одного дорослого, позитивне ставлення до навчання та вміння самостійно приймати рішення. Вивчення феномену резильєнтності у дітей суттєво змінило попередні уявлення, що зосереджувались на дефіцитах розвитку в умовах життєвих труднощів. Систематичні дослідження показали, що багато початкових уявлень про цей феномен були спрощеними або помилковими.

У перших наукових публікаціях резильєнтних дітей часто описували як виняткових: «невразливих» або «непереможних». Проте подальші поглиблені

дослідження показали, що резильєнтність – це не рідкісна вроджена якість (як-от обдарованість та геніальність), а «цілком повсякденне явище» («ordinary magic»), що базується на *функціонуванні базових систем адаптації*. Якщо ці системи збережені та працюють ефективно, розвиток дитини є стабільним навіть у складних умовах. Якщо ж вони порушені, ризик дезадаптації значно зростає, особливо під впливом тривалого стресу. Авторка наголошує: «Ефективні системи адаптації та розвиток резильєнтності базується не на чомусь винятковому, а на «звичайній магії» (дослівний переклад з англ.) – базових психосоціальних механізмах, як-то надійна прив'язаність, здорова самооцінка, мотивація до навчання, здатність до емоційної регуляції» [36; 37].

Деякі дослідники виділяють кілька основних моделей резильєнтності, кожен з яких охоплює різні аспекти здатності людини або спільноти адаптуватися до складних обставин.

- *Фізична резильєнтність* стосується здатності тіла людини справлятися з фізичними навантаженнями, відновлюватися після хвороб або травм. Це особливо важливо для людей старшого віку, оскільки пов'язано з процесами старіння та загальним рівнем здоров'я. Дослідження підкреслюють, що фізична стійкість має значення для підтримки функціональності організму у складних умовах [43].

- *Психічна резильєнтність* означає вміння особистості адаптуватися до змін, невизначеності та стресу. Люди з розвиненою психічною стійкістю здатні залишатися зібраними, гнучко реагувати на труднощі та зберігати мотивацію, навіть якщо стикаються з невдачами. Це вміння підтримувати внутрішню рівновагу відіграє важливу роль у психологічному благополуччі [24].

- *Емоційна резильєнтність* проявляється у здатності людини розпізнавати та контролювати свої емоційні реакції під час стресових ситуацій. Люди, які володіють цим видом стійкості, здатні не лише усвідомлювати свої почуття, але й зберігати позитивне мислення та оптимізм у складні моменти. Це допомагає їм пережити тимчасові труднощі без тривалого емоційного виснаження [41].

- *Соціальна резильєнтність* стосується здатності груп людей або спільнот діяти разом для подолання наслідків криз. Це включає підтримку одне одного, об'єднання зусиль для вирішення проблем, розуміння спільних ризиків та формування почуття згуртованості. У контексті війни в Україні соціальна резильєнтність набуває особливого значення, оскільки допомагає громадам зберігати стабільність і долати виклики разом [37].

Дослідник G. Richardson [38] розглядає наступні складові резильєнтності: регуляція реакції тіла на стрес, регуляція сильних, негативних емоції; вміння впоратись з негативними емоціями; відчуття власної цінності, вдячність; реалістичний оптимізм; вчинки доброти; почуття гумору; цінності, сенс і мета життя.

Кожна з вище згаданих складових резильєнтності – це конкретна навичка, яку можна практикувати, щоб ставати більш резильєнтним. Разом з тим, кожна людина в більшій чи меншій мірі вже має такі навички – це означає, що кожна людина вже тримає в собі задаток резильєнтності [30; 35].

Процесуальна модель резильєнтності, розроблена G. Richardson разом з колегами [61] виходить із уявлення про існування біо-психо-духовного гомеостазу особистості. Цей внутрішній баланс може бути порушений під впливом травматичних подій, життєвих змін, зовнішніх стресорів, а також взаємодії між факторами ризику та захисними механізмами. Автор запропонував модель, яка складається з чотирьох фаз: зустріч з фактором ризику; активізація внутрішніх ресурсів та зовнішніх підтримуючих чинників; інтеракція між вразливістю і захисними механізмами, результатом адаптації може бути або резильєнтність, або дезадаптація. У відповідь на порушення гомеостазу запускається процес реінтеграції – усвідомленого або неусвідомленого відновлення цілісності особистості, що може відбуватись різними шляхами:

– резильєнтне відновлення: особистісне зростання через подолання труднощів і набуття глибшого саморозуміння, що сприяє формуванню стійкості до майбутніх викликів;

– повернення до попереднього стану: відновлення попереднього рівня функціонування без істотних змін; проте таке відновлення не завжди є можливим, якщо людина зазнала глибинних травм або пережила велику втрату, як втрата фізичного здоров'я або близьких;

– відновлення з утратами: адаптація, яка супроводжується частковою дезадаптацією, втратою окремих ресурсів, що характеризується втратою життєвих сенсів, мотивації та надії;

– дисфункціональна реінтеграція: неуспішне подолання, що призводить до дезадаптації, деструктивної поведінки або негативних механізмів захисту, що вимагає медичного або психотерапевтичного втручання.

Відновлення до стану гомеостазу, або повернення до звичної зони комфорту, полягає насамперед у прагненні особистості впоратися зі стресовою ситуацією на базовому рівні – «просто пережити» подію без істотних внутрішніх змін. У такому випадку людина обирає збереження звичних моделей поведінки та способів реагування, уникаючи ризику і, відповідно, можливості особистісного зростання. Такий тип адаптації часто супроводжується униканням нових викликів, що потенційно могли б сприяти розвитку.

Однак у ситуаціях, пов'язаних із незворотними втратами – наприклад, втратою здоров'я або близької людини – повернення до попереднього стану функціонування є об'єктивно неможливим, що вимагає від особистості більш глибоких змін. Відновлення з втратами проявляється у зниженні мотивації, надії та прагнень, що зумовлено інтенсивністю життєвих викликів.

Дисфункціональне відновлення виникає тоді, коли людина реагує на стрес вживанням психоактивних речовин, деструктивною або ризикованою поведінкою. Люди, які проходять процес відновлення таким чином, часто мають «сліпі зони» у своєму досвіді, не володіють достатніми навичками саморефлексії та потребують психотерапевтичної підтримки для усвідомлення і подолання внутрішніх розривів [19; 61].

Модель резильєнтності, запропонована Clarke J. та Nicholson E. [44] складається з п'яти компонентів:

1. Оптимізм – позитивне ставлення до життя та віра в успішне подолання труднощів.

2. Орієнтація на рішення – здатність проактивно шукати рішення та контролювати ситуацію. Також зазначається, що варто уникати травматичних ситуацій, що довгостроково призводять до збільшення рівня стресу та більш тривалого та суттєвого негативного впливу проблеми на життя.

3. Відчуття індивідуальної відповідальності – прийняття відповідальності за власні дії та впевненість у своїх силах. Вони мають здатність розв'язувати проблеми та діяти, що пов'язано з концепцією внутрішнього локусу контролю.

4. Гнучкість та відкритість – готовність адаптуватися до змін, вчитися на власних помилках, сприймати помилки як життєвий досвід та мати розвинене співчуття до інших.

5. Майстерність в управлінні стресом і тривожністю включає в себе розпізнавання стресових факторів і контроль за їхніми симптомами.

Дослідники погоджуються, що життєвий досвід особисто сприяє розвитку резильєнтності: особи з більшим досвідом відчувають себе впевненіше у нових складних ситуаціях . Зокрема, A. S. Masten вказує, що прості, але повторювані виклики формують у людей здатність гнучко реагувати на стрес і адаптуватися – «повсякденне диво» як ефект накопиченого досвіду [56].

Наприклад, клінічні психологи, які мають багаторічний досвід роботи з травмованими клієнтами, часто краще справляються з кризовими ситуаціями. Завдяки накопиченню практичних кейсів, вони швидше мобілізують свої внутрішні ресурси, ефективно регулюють власні емоції та формують стратегії подолання в умовах високого навантаження. Це демонструє, що професійний досвід також підтримує прояв резильєнтності [29].

Дослідник Sh. Heshmat з колегами допрацювали попередню модель резильєнтності, доповнивши її такими пунктами як орієнтація на майбутнє; фокус на мережу контактів; прийняття та самоусвідомлення (тобто відмова від ролі жертви). За їх словами, резильєнтність – це «психологічна здатність адаптуватися до стресу та відновлюватися після негативних подій». Вона

визначається як процес створення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що дозволяють людині будувати краще майбутнє навіть після травматичних подій. Частина цих ресурсів формується з внутрішнього потенціалу людини, інша – через минулий досвід подолання труднощів, що забезпечує ефективне подолання викликів [52].

У своїх дослідженнях дослідниці Г. Лазос та О. Креденцер [53] розглядають модель резильєнтності, яка включає три ключові чинники:

– *чинники ризику* – це характеристики або обставини, які підвищують ймовірність негативного впливу стресогенних ситуацій. До таких чинників можуть належати хронічне емоційне виснаження, робота в умовах постійного контакту з психотравматичними переживаннями інших осіб, а також недостатній рівень особистої підтримки.

– *захисні чинники* – це ресурси, які сприяють адаптації, знижують вплив деструктивних зовнішніх обставин і допомагають підтримувати внутрішню стабільність. Серед них Г. Лазос виділяє соціальну підтримку, позитивні копінг-стратегії, стабільні професійні навички та здатність до емоційної регуляції.

– ч*инники вразливості* – це риси або умови, які знижують здатність до адаптації, наприклад, тривожна або уникальна модель прив’язаності, схильність до емоційного вигорання, нестача рефлексивних навичок та внутрішня невизначеність у професійній ідентичності.

В процесі дослідження рівня резильєнтності у психотерапевтів дослідниці виявляють, що такі чинники, як тип емоційної прив’язаності, стратегії подолання стресу та професійний досвід, суттєво впливають на рівень резильєнтності. Зокрема, виявлено, що тривожна та уникальна прив’язаність негативно корелюють з резильєнтністю, тоді як активні стратегії подолання стресу та соціальна підтримка сприяють її підвищенню [48; 54].

На основі аналізу наукових праць зарубіжних та українських досліджень нами запропоновано власну, адаптовану під виклики воєнного часу модель

резильєнтності особистості, що складається з наступних чинників (див. Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Модель резильєнтності майбутнього психолога в умовах війни

Група чинників	**Назва та зміст чинника**
Особистісні	Емоційна саморегуляція
	Позитивне мислення і когнітивна гнучкість
	Внутрішній локус контролю та почуття самоефективності
	Мотивація до саморозвитку і рефлексивність
Соціальні	Підтримка з боку родини, колег і навчального середовища
	Довірливі міжособистісні зв'язки
	Залученість до колективної діяльності (волонтерство, проекти)
Професійно-організаційні	Навчальна практика або волонтерство в кризових умовах
	Супервізійна та методична підтримка викладачів
	Підтримка психічного здоров'я як цінності в освітньому середовищі
	Досвід проходження навчальних практик та волонтерства в кризових умовах
Екзистенційно-смислові	Відчуття сенсу в професії, її значущість
	Трансформація кризового досвіду у ресурс
	Духовні й моральні орієнтири як внутрішня опора

Отже, резильєнтність особистості слід розглядати як багатовимірну динамічну систему, що включає стійкі позитивні якості особистості та адаптаційні механізми, які забезпечують здатність людини ефективно підлаштовуватись під стресові обставини та відновлювати психічну і фізичну рівновагу після кризових подій. Резильєнтність є не винятковим феноменом, а «повсякденною магією» – звичайною здатністю, що формується через взаємодію індивідуальних, соціальних і контекстуальних факторів.

Таким чином, резильєнтність виступає не лише індикатором адаптивності, а й важливим особистісним ресурсом, який відіграє ключову роль у збереженні психологічного здоров'я, продуктивності та здатності до зростання у відповідь на виклики воєнного часу.

1.3. Особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

Майбутні психологи як специфічна категорія здобувачів вищої освіти характеризуються особливими професійними вимогами та завданнями, які суттєво відрізняють їх від студентів інших спеціальностей. Специфіка їхньої діяльності полягає в тому, що вони готуються до професійної роботи, яка передбачає постійну взаємодію з людьми, що перебувають у кризових станах, психологічних труднощах або травматичних ситуаціях.

Резильєнтність вимагає наявності цілого ряду навичок самотурботи та механізмів реагування на стрес, які можуть допомогти вчасно подолати негативний стан. Низка дослідників вивчала особливості резильєнтності студентів-психологів, що дозволило їм продемонструвати міцні зв'язки між резильєнтністю, мотивацією та залученістю у соціальні відносини. Згідно з результатами дослідження більшу резильєнтність демонструють саме ті майбутні психологи, що добре інтегровані в соціальне середовище, мотивовані до саморозвитку та мають навички турботи про себе [9; 23].

З метою більш глибокого розуміння структурних компонентів резильєнтності майбутніх психологів доцільно виокремити ключові характеристики цього феномену, які проявляються в умовах війни. У кризовому контексті воєнного часу зазначені характеристики набувають особливої значущості, оскільки безпосередньо впливають на ефективність особистісного та професійного функціонування здобувачів освіти. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити потенціал адаптаційних ресурсів особистості в умовах підвищеного стресу. У таблиці подано основні компоненти резильєнтності, їх специфіку у майбутніх психологів та конкретні прояви в умовах війни (табл. 1.2).

Професійна діяльність практичного психолога вимагає високої стресостійкості, емоційної стабільності та здатності ефективно допомагати іншим, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я. У зв'язку з цим

розвиток резильєнтності є чи не найважливішим компонентом професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології [15; 17].

Таблиця 1.2

Специфіка прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

Компонент резильєнтності	***Специфічні характеристики у майбутніх психологів***	***Прояви в умовах війни***
Емоційна саморегуляція	Розвинені навички управління власними емоціями; здатність зберігати професійну дистанцію	Контроль тривоги та страху; збереження емоційної стабільності під час навчання
Когнітивна гнучкість	Здатність аналізувати ситуації з різних точок зору; критичне мислення	Адаптація до змінених умов навчання; пошук альтернативних рішень
Соціальна підтримка	Розвинені комунікативні навички; емпатія	Активне використання мережі однокурсників та викладачів; участь у групах підтримки
Професійна мотивація	Усвідомлення важливості майбутньої професії; орієнтація на допомогу іншим	Підвищена мотивація через зростаючу потребу в психологічній допомозі
Особистісне зростання	Схильність до саморефлексії та самоаналізу	Використання кризових ситуацій для особистісного розвитку

Майбутні психологи – це особи, які свідомо обрали професію допомоги іншим людям у подоланні психологічних проблем та кризових ситуацій. Вони проходять спеціальну підготовку, яка включає не лише засвоєння теоретичних знань з психології, але й розвиток особистісних якостей, формування професійної ідентичності та вмінь, необхідних для ефективної психологічної роботи [11; 23].

Специфіка навчання майбутніх психологів полягає в тому, що воно передбачає академічну підготовку, а також особистісне зростання, самопізнання та розвиток емоційної компетентності. Студенти-психологи мають навчитися працювати з емоціями, розвивати емпатію, формувати навички активного слухання та психологічного консультування [14; 23].

В умовах воєнного часу майбутні психологи стикаються з подвійним навантаженням. З одного боку, вони, як і всі громадяни України, переживають стрес, пов’язаний з воєнними діями, загрозою безпеці, невизначеністю майбутнього. З іншого боку, як майбутні фахівці допомоги, вони відчувають

особливу відповідальність за підготовку до роботи з людьми, які постраждали від війни [26].

Дослідження показують, що майбутні психологи в умовах війни демонструють специфічні особливості прояву резильєнтності. Перш за все, у них спостерігається підвищена мотивація до професійного розвитку, оскільки вони усвідомлюють зростаючу потребу суспільства в психологічній допомозі. Також багато студентів-психологів активно залучаються до волонтерської діяльності, що сприяє розвитку їхньої професійної компетентності та резильєнтності [13; 28].

У контексті навчального процесу в умовах воєнного часу, студенти-психологи постають перед численними викликами: інформаційним перевантаженням, емоційним виснаженням, тривожністю щодо майбутнього. Професійна підготовка психологів традиційно включає розвиток навичок рефлексії, що допомагає студентам краще розуміти власні емоційні реакції, мотиви поведінки та способи реагування на стресові ситуації. Ця здатність є важливим ресурсом для розвитку резильєнтності [19].

В умовах війни особливого значення набуває здатність майбутніх психологів до емоційної саморегуляції. Постійний стрес, пов'язаний з воєнними діями, вимагає від них розвитку ефективних стратегій управління емоціями. Студенти, які краще володіють навичками емоційної саморегуляції, демонструють вищі показники резильєнтності та кращу адаптацію до складних умов.

Майбутні психологи також демонструють специфічні когнітивні особливості. Вони навчаються аналізувати ситуації з різних точок зору, розуміти багатофакторність психологічних явищ та знаходити альтернативні рішення проблем. Ця когнітивна гнучкість також є важливим компонентом резильєнтності [22].

Студенти, що навчаються на спеціалістів допомагаючих професій, характеризуються особливим розумінням важливості психічного здоров’я. Вони усвідомлюють необхідність піклування про власне психологічне благополуччя

не лише для особистого комфорту, але й для майбутньої професійної ефективності. Це розуміння мотивує їх активно використовувати різні стратегії самодопомоги та звертатися за професійною підтримкою при необхідності [26].

В умовах війни майбутні психологи також стикаються зі специфічними викликами, пов’язаними з організацією навчального процесу. Перехід на дистанційне навчання, зміна навчальних планів, обмежені можливості для практичної підготовки – все це вимагає від них додаткових адаптивних зусиль. Однак багато студентів демонструють здатність ефективно адаптуватися до цих змін. Професійна діяльність психолога вимагає високої стресостійкості, емоційної стабільності, відкритості та здатності ефективно допомагати іншим, зберігаючи при цьому власне психічне здоров’я. У зв'язку з цим розвиток резильєнтності є ключовим компонентом професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології [1; 26].

Численні дослідження показують, що майбутні психологи з високим рівнем резильєнтності краще справляються з навчальними труднощами, легше знаходять конструктивні підходи до розв’язання міжособистісних конфліктів і більш активно формують свою професійну ідентичність. У зв’язку з цим, науковці все частіше звертаються до сучасних теорій і практичних розробок для створення нових методів профілактики й підтримки. Ці підходи спрямовані на розвиток особистих захисних ресурсів і пошук зовнішніх чинників, які допомагають підвищити рівень резильєнтності [6; 22].

Отже, специфіка прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни характеризується поєднанням загальних адаптивних механізмів з професійно-специфічними особливостями. Розуміння цієї специфіки є важливим для розробки ефективних програм підтримки та розвитку резильєнтності у даної категорії здобувачів освіти.

1.4. Система чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

Рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни залежить від складної взаємодії численних чинників, які можна систематизувати за кількома основними групами. Розуміння цієї системи чинників є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку резильєнтності у студентів психологічних спеціальностей.

На основі аналізу наукової літератури та врахування специфіки умов воєнного часу нами виокремлено чотири основні групи чинників, які впливають на резильєнтність майбутніх психологів: особистісні чинники, соціально-демографічні чинники, освітньо-професійні чинники та ситуативні (об'єктивні) чинники, спричинені воєнним часом.

У межах кожної з виокремлених груп чинників простежуються як стійко позитивні, так і потенційно негативні впливи на рівень резильєнтності студентів-майбутніх психологів. Особливу увагу слід приділити об'єктивним чинникам, які зумовлені війною, оскільки вони можуть мати як руйнівний, так і мобілізаційний ефект залежно від особистісних ресурсів та соціального оточення здобувача освіти [1; 6]. Наведена нижче таблиця узагальнює систему основних чинників, які справляють вплив на формування та прояв резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни (табл. 1.3).

Особистісні чинники.

Особистісні характеристики відіграють фундаментальну роль у формуванні та прояві резильєнтності майбутніх психологів. Ці чинники включають стабільні психологічні властивості, які визначають індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації та здатність до адаптації в кризових умовах. Зокрема, дослідження показують, що такі чинники, як навички саморегуляції, адаптивні копінг-стратегії, оптимізм, позитивне мислення та альтруїзм суттєво сприяють формуванню стійкості до стресу та здатності ефективно адаптуватися до змін [2; 11].

Таблиця 1.3

Система чинників, які впливають на резильєнтність майбутніх психологів в умовах війни

Група чинників	***Назва чинника***	***Характер впливу***
Особистісні	Емоційний інтелект	Позитивний
	Оптимізм	Позитивний
	Внутрішній локус контролю	Позитивний
	Самооцінка	Позитивний
	Когнітивна гнучкість	Позитивний
Соціально-демографічні	Підтримка сім'ї	Позитивний
	Вік та курс навчання	Позитивний
	Соціально-економічний статус	Позитивний
	Безпечне місце проживання	Позитивний
Освітньо- професійні	Якість освітнього процесу	Позитивний
	Підтримка викладачів	Позитивний
	Практична підготовка	Позитивний
	Психологічна служба ЗВО	Позитивний
Ситуативно-об'єктивні (воєнний час)	Безпосередній вплив воєнних дій	Негативний
	Втрати близьких	Негативний
	Економічні труднощі	Негативний
	Участь у волонтерстві	Позитивний/ Негативний

Саморегуляція, яка включає управління емоціями та поведінкою, є критичною для підтримки психічного здоров'я та досягнення академічних цілей. *Адаптивні копінг-стратегії*, включаючи проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані підходи, допомагають студентам ефективно справлятися з академічними та особистими викликами. Позитивне мислення, зокрема оптимізм та когнітивна реструктуризація, дозволяє майбутнім психологам переосмислювати складні ситуації та знаходити в них можливості для зростання. Реалістичне сприйняття власних можливостей і обмежень сприяє адекватній самооцінці та формуванню впевненості у власних силах [23; 27].

Емоційна стабільність, а також *когнітивна гнучкість* – це здатність переключатися між різними способами мислення та адаптувати когнітивні стратегії до нових ситуацій – пов'язані з кращими показниками стресостійкості та здатністю зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях. Гнучкість і відкритість до нового досвіду також відіграє важливу роль, оскільки сприяє

гнучкості мислення, креативності у вирішенні проблем та здатності адаптуватися до нових ситуацій. Майбутні психологи з розвиненою когнітивною гнучкістю краще справляються з неочікуваними змінами та здатні знаходити альтернативні рішення проблем. В умовах війни ці риси особливо важливі для адаптації до змінених умов навчання та життя. [6; 19; 32].

Майбутні психологи з високим рівнем резильєнтності мають *розвинене відчуття контролю над ситуацією*: вони активно намагаються змінити складні ситуації на свою користь. Дослідження показують, що прагнення до контролю має спадкову природу, а саме відчуття контролю є важливим для психологічного благополуччя – воно допомагає людині почуватися в безпеці та краще орієнтуватися в загрозливих умовах. Вони активніше використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу та менш схильні до розвитку депресивних станів [7; 20].

Оптимізм як стабільна особистісна характеристика сприяє розвитку резильєнтності через формування позитивних очікувань щодо майбутнього та схильності до пошуку конструктивних рішень проблем. Оптимістично налаштовані студенти демонструють кращу психологічну адаптацію в умовах невизначеності [15].

Самооцінка та самоефективність також суттєво впливають на резильєнтність. Студенти з адекватною самооцінкою та впевненістю у власних силах краще справляються з викликами та швидше відновлюються після невдач. Позитивна самооцінка сприяє формуванню оптимістичного світогляду та віри у власні можливості. *Емоційний інтелект* також є особливо важливим чинником для майбутніх психологів. Здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також гнучко реагувати на емоції інших людей, є основою як професійної компетентності, так і особистої резильєнтності. Студенти з високим емоційним інтелектом краще справляються зі стресовими ситуаціями та мають кращі міжособистісні стосунки [3; 11].

Ці особистісні чинники є взаємопов’язаними та взаємодоповнюючими, створюючи основу для розвитку резильєнтності у студентів-психологів. Їхнє

цілеспрямоване формування та підтримка в освітньому процесі сприятиме підготовці фахівців, здатних ефективно справлятися з професійними викликами та надавати якісну психологічну допомогу іншим.

Соціально-демографічні чинники.

Соціально-демографічні характеристики також суттєво впливають на рівень резильєнтності майбутніх психологів. Ці чинники включають як *незмінні характеристики* (вік, стать), так і змінні умови життя (сімейний стан, соціально-економічний статус).

Сімейний стан та якість сімейних стосунків є критично важливими чинниками резильєнтності. Студенти, які мають підтримуючі сімейні стосунки та можуть розраховувати на допомогу близьких, демонструють вищу резильєнтність. Особливо це актуально в умовах війни, коли сімейна підтримка може бути одним з небагатьох стабільних факторів у житті [17].

Соціально-економічний статус також впливає на резильєнтність через доступ до ресурсів та можливостей. Студенти з кращими матеріальними умовами мають більше можливостей для отримання освіти, доступу до психологічної допомоги та подолання стресових ситуацій [19].

Місце проживання та географічне розташування набувають особливого значення в умовах війни. Студенти, які проживають у відносно безпечних регіонах, мають кращі умови для навчання та особистісного розвитку порівняно з тими, хто знаходиться в прифронтових зонах або змушений був переїхати через воєнні дії [21]. Досвід міграції або переміщення також впливає на резильєнтність. Студенти, які змушені були змінити місце проживання через війну, стикаються з додатковими викликами адаптації, що може як знижувати, так і (у разі успішного подолання) підвищувати їхню резильєнтність [2].

Освітньо-професійні чинники.

Освітнє середовище та особливості професійної підготовки майбутніх психологів суттєво впливають на формування та розвиток їхньої резильєнтності.

Якість освітнього процесу є фундаментальним чинником. Навчальні програми, які включають компоненти з розвитку особистісних навичок,

емоційного інтелекту, стресостійкості та копінг-стратегій, сприяють формуванню резильєнтності у студентів. Особливо важливими є дисципліни, що розвивають навички саморефлексії, самопізнання та особистісного зростання. Викладачі, які демонструють емпатію, надають конструктивний зворотний зв'язок, створюють безпечне та підтримуюче навчальне середовище, сприяють формуванню у студентів впевненості у собі та мотивації до навчання. Особливо важливою є підтримка наукових керівників, кураторів груп та викладачів практично-орієнтованих дисциплін [6; 11].

Форма організації навчального процесу також має значення. В умовах війни багато закладів вищої освіти перейшли на дистанційне або змішане навчання. Ефективна організація онлайн-навчання з використанням інтерактивних методів, зворотним зв'язком та технічною підтримкою може сприяти розвитку адаптивних навичок у студентів Організаційна культура навчального закладу також впливає на розвиток резильєнтності. Заклади освіти, які підтримують цінності відкритості, співпраці, взаємодопомоги та інноваційності, створюють сприятливі умови для особистісного розвитку студентів та формування у них адаптивних навичок [16].

Об'єктивні чинники, які спричинені воєнним станом.

В умовах війни особливого значення набувають ситуативні чинники, пов'язані з актуальними обставинами життя та специфічними викликами воєнного часу.

Безпосередній вплив воєнних дій є одним з найпотужніших стресових факторів. Студенти, які проживають у районах активних бойових дій, зазнали прямого впливу військових операцій або стали свідками воєнних подій, потребують особливої уваги та підтримки. Інтенсивність та тривалість впливу воєнних дій прямо корелює з рівнем психологічного стресу. Втрати близьких людей внаслідок воєнних дій створюють травматичний досвід, який може значно впливати на резильєнтність. Процес горювання та адаптації до втрат вимагає значних психологічних ресурсів та часто потребує професійної підтримки.

Однак деякі студенти демонструють здатність до посттравматичного зростання навіть після важких втрат [36].

Руйнування домівки або втрата майна також створює додатковий стрес та вимагає адаптації до нових умов життя. Необхідність починати все спочатку може як знижувати резильєнтність через втрату стабільності, так і сприяти її розвитку через мобілізацію адаптивних ресурсів. Економічні труднощі, пов'язані з війною, значно впливають на життя студентів. Втрата роботи батьками, зниження доходів сім'ї, інфляція, зростання цін створюють фінансовий стрес. Необхідність працювати для забезпечення базових потреб може негативно впливати на якість навчання та рівень стресу [8; 14].

Інформаційне навантаження та постійне споживання новин про воєнні події можуть негативно впливати на психічне здоров'я студентів. Надмірна кількість негативної інформації може призводити до розвитку тривожних станів, депресії та зниження здатності до концентрації на навчанні. Порушення звичного режиму життя через воєнні дії також впливає на резильєнтність. Необхідність переховуватись в укриттях, порушення сну через загрози обстрілів, звуки сирени (сигнали повітряної тривоги), обмеження пересування – все це підвищує тривожність, створює хронічний стрес та вимагає постійної адаптації [18].

Отже, система чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни, є складною та багаторівневою. Ефективний розвиток резильєнтності вимагає комплексного підходу, який враховує всі групи чинників та їх взаємодію. Розуміння цієї системи є основою для розробки цільових програм підтримки та розвитку резильєнтності у студентів психологічних спеціальностей.

Для дослідження ми обрали такі чинники: самооцінка, самоефективність та емоційний інтелект, оскільки, на нашу думку, вони є важливими особистісними ресурсами, що визначають здатність майбутніх психологів адаптуватися до складних умов воєнного часу.

Самооцінка є одним із ключових особистісних чинників резильєнтності, оскільки визначає загальне ставлення особистості до себе, рівень прийняття

власних можливостей і обмежень, а також характер саморегуляції у стресових та кризових ситуаціях. Вона виконує важливу регулятивну функцію у процесі подолання труднощів, впливаючи на впевненість у власних силах, готовність брати відповідальність за прийняті рішення та здатність до самопідтримки в умовах емоційного напруження. Стабільна самооцінка позитивно пов'язана з психологічним благополуччям, внутрішнім відчуттям контролю, оптимізмом і більшою стійкістю до фрустрації. Особи з такою самооцінкою менш схильні до розвитку дезадаптивних реакцій і частіше демонструють конструктивні стратегії подолання стресу. Натомість занижена або нестабільна самооцінка може посилювати переживання безпорадності, тривожності та емоційного виснаження, що негативно впливає на рівень резильєнтності [9].

Самоефективність виступає важливим особистісним чинником резильєнтності, що відображає переконаність людини у власній здатності ефективно діяти, долати труднощі та досягати поставлених цілей навіть за умов підвищеного стресу та невизначеності. Високий рівень загальної самоефективності сприяє активному подоланню складних життєвих ситуацій, збереженню мотивації та наполегливості, а також знижує ризик розвитку безпорадності й дезадаптивних форм реагування. Для майбутніх психологів, особливо в умовах війни, самоефективність пов'язана з готовністю брати на себе професійну відповідальність, здатністю підтримувати інших і водночас зберігати власну психологічну стійкість. Особи з високою самоефективністю частіше сприймають стресові події як керовані, використовують більш адаптивні копінг-стратегії та демонструють вищий рівень впевненості у власних професійних можливостях [6; 7].

Емоційний інтелект є базовою особистісно-професійною компетентністю майбутніх психологів, що забезпечує ефективне розпізнавання, усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій як власних, так і емоцій інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою міжособистісною взаємодією, емпатією, толерантністю до емоційної напруги та здатністю підтримувати конструктивну поведінку в умовах невизначеності,

життєвих криз та емоційних потрясінь. Особи з розвиненим емоційним інтелектом більш ефективно регулюють інтенсивні переживання, зокрема тривогу, страх, гнів чи почуття безпорадності, що сприяє збереженню емоційної рівноваги та запобігає емоційному виснаженню [3; 24].

У контексті резильєнтності емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім ресурсом адаптації, оскільки сприяє гнучкому реагуванню на кризові події, прийняттю складних емоційних станів і трансформації негативного емоційного досвіду у джерело особистісного зростання, підтримує здатність до рефлексії, самопідтримки та збереження психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Для майбутніх психологів емоційний інтелект є підґрунтям професійної витривалості, запобігання емоційному вигоранню та формування відповідальної позиції у взаємодії з клієнтами, які переживають травматичний досвід. Розвинений емоційний інтелект сприяє збереженню внутрішньої стабільності, підтримує ефективне функціонування у професійній ролі та виступає важливим чинником розвитку резильєнтності майбутніх психологів у кризових соціальних умовах [5]. Таким чином, вибір саме цих чинників зумовлений їхньою науково доведеною роллю як провідних психологічних детермінант резильєнтності, що забезпечують ефективну адаптацію, професійне становлення та стійкість до впливу екстремальних обставин.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходило у ***три етапи***. 1. Підготовчий, під час якого здійснювався відбір діагностичних методик. 2. Практичний, який охоплював безпосереднє тестування. 3. Аналітичний, що передбачав опрацювання результатів та визначення взаємозв'язків між змінними.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни. На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень прояву даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни.

3. Встановити статистично значущі зв'язки між рівнем прояву резильєнтності та чинниками, які впливають на його прояв у майбутніх психологів в умовах війни. Для ***виконання першого завдання (встановити рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни)*** нами було обрано шкалу резильєнтності CD-RISC-10 [45].

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-10) у скороченій формі була розроблена у 2003 американськими дослідниками – психологинею Кейтлін Коннор та Джонатаном Девідсоном як психодіагностичний інструмент для кількісної оцінки рівня психологічної резильєнтності особистості. Тому Скорочена версія шкали є результатом подальшого психометричного аналізу оригінальної 25-пунктної шкали, що адаптована українськими дослідниками та рекомендована для використання в наукових і прикладних дослідженнях завдяки високій надійності, валідності та компактності [40; 46].

Резильєнтність у межах даної методики розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресу, зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після складних і травматичних життєвих подій. CD-RISC-10 вимірює резильєнтність як єдиний інтегральний конструкт, що охоплює такі прояви, як наполегливість, психологічна гнучкість, здатність долати труднощі та віра у власні ресурси. Причиною вибору саме цієї методики є її адаптація, яка враховує досвід українських здобувачів освіти в умовах війни. Також шкала рекомендована сучасними українськими дослідниками як базова методика вимірювання резильєнтності [19].

Інструкція до виконання

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає тому, як Ви почувалися та поводилися протягом останнього місяця. Оберіть один варіант відповіді, який найточніше відображає Ваш стан. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою: 0 – «зовсім не вірно», 1 – «рідко вірно», 2 – «іноді вірно», 3 – «часто вірно», 4 – «майже завжди вірно».

Правильних або неправильних відповідей не існує. Важливо відповідати щиро, не замислюючись над кожним твердженням занадто довго.

Структура методики

Опитувальник CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, кожне з яких відображає окремий аспект резильєнтної поведінки та переживань особистості. Методика є однофакторною та не передбачає виділення субшкал. Показник резильєнтності може коливатися від низького до високого рівня.

Твердження охоплюють такі компоненти резильєнтності як здатність адаптуватися до змін, уміння зберігати ефективність у складних умовах, наполегливість у досягненні мети, толерантність до стресу, наявність внутрішніх ресурсів, віра у власні сили, здатність швидко відновлювати психологічну рівновагу після невдач і потрясінь.

Обробка отриманих результатів. Для кожного респондента обчислюється загальний сумарний бал резильєнтності шляхом додавання балів за всі 10 тверджень. Зворотне кодування пунктів не застосовується. Схема підрахунку результатів за Шкалою Коннор-Девідсона представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Схема підрахунку результатів за шкалою Коннор-Девідсона CD-RISC-10

Параметр	**Характеристика**
Кількість тверджень	10
Діапазон оцінювання кожного пункту в балах	0–4
Мінімальний загальний бал	0
Максимальний загальний бал	40
Тип показника	Інтегральний

Інтерпретація отриманих результатів

Чим вищим є сумарний бал, тим вищий рівень психологічної резильєнтності демонструє респондент. Низькі показники свідчать про знижену здатність до адаптації та відновлення в умовах стресу.

Для практичного та наукового аналізу рекомендовано використовувати орієнтовну інтерпретаційну шкалу, подану в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Орієнтовні рівні резильєнтності за шкалою Коннор-Девідсона CD-RISC-10

Сумарний бал	**Рівень резильєнтності**	**Психологічна характеристика**

0–13	Низький	Знижена життєстійкість, труднощі з адаптацією, виснажуваність
14–27	Середній	Помірна здатність до подолання труднощів, часткове відновлення після стресу
28–40	Високий	Висока резильєнтність, гнучкість, швидке та ефективне відновлення

За оцінкою українського дослідника О. Кокуна, шкала демонструє високу критеріальну валідність. Методика придатна для використання у клінічних, освітніх та соціально-психологічних дослідженнях [19].

З метою ***виконання другого завдання (визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни)*** нами було підібрано три опитувальники:

– Шкала самооцінки М. Розенберга [62];

– Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема [64];

– Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла [50];

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) є однією з найпоширеніших методик оцінювання глобальної самооцінки особистості. Інструмент був розроблений М. Розенбергом і використовується у психологічних дослідженнях понад півстоліття, демонструючи високу валідність та надійність у різних соціально-культурних контекстах. Шкала дозволяє оцінити загальне ставлення людини до самої себе, рівень прийняття власної особистості та ступінь задоволеності собою [9].

Мета методики є вимірювання інтегрального показника самооцінки, який відображає загальний аспект самосприйняття особистості. Для майбутніх психологів, що перебувають у ситуації воєнного часу, рівень самооцінки виступає суттєвим чинником резильєнтності, оскільки впливає на здатність до подолання труднощів, стресостійкість та адаптивність поведінки.

Структура методики: опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюють два основні компоненти: *позитивну самооцінку* (позитивне ставлення до себе) та *негативну самооцінку* (схильність до самокритики).

Половина тверджень подані у прямій формі (позитивні судження), інша половина – у зворотній (негативні формулювання). Така структура забезпечує більш точне визначення загального рівня самооцінки та мінімізує ефект соціальної бажаності.

Інструкція до виконання

Респондентам пропонується оцінити свою згоду або незгоду з кожним твердженням за чотирибальною шкалою: 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – скоріше не погоджуюсь; 3 – скоріше погоджуюсь; 4 – повністю погоджуюсь;

Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження та вибрати той варіант, що найбільше відображає його ставлення на момент опитування.

Обробка результатів

Підрахунок балів здійснюється шляхом сумування оцінок за всіма твердженнями. Негативно сформульовані твердження потребують зворотного кодування (1 ↔ 4, 2 ↔ 3). Для коректного підрахунку балів за цим кодуванням номери позитивних та негативних тверджень представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Ключи до шкали самооцінки Розенберга

№ твердження	Тип твердження	Оцінювання
1, 3, 4, 7, 10	Прямі	4–1 бал
2, 5, 6, 8, 9	Зворотні	1–4 бал

Після перетворення підсумовується загальна сума, яка може варіюватися від 10 до 40 балів, де:

31 – 40 балів – високий рівень самооцінки (досліджуваний демонструє впевненість у власних силах, позитивне ставлення до себе, конструктивне самосприйняття).

21 – 30 балів – середній рівень самооцінки (характеризується відносно стабільним ставленням до себе, помірною критичністю, інколи – коливаннями у прийнятті власної особистості).

10 – 20 балів – низький рівень самооцінки (може свідчити про невпевненість, підвищену самокритику, залежність від зовнішніх оцінок, потребу у підтримці).

У контексті дослідження рівень самооцінки виконує роль важливого чинника резильєнтності, оскільки формує базові уявлення про особистісну цінність, впливає на самоефективність та мотиваційні аспекти діяльності визначає емоційне реагування та стратегії подолання труднощів Шкала самооцінки Розенберга дозволяє кількісно оцінити цей показник та встановити зв'язки між рівнем самооцінки й іншими досліджуваними характеристиками, зокрема резильєнтністю, емоційним інтелектом та самоефективністю майбутніх фахівців [12; 15; 18].

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, R. Schwarzer & M. Jerusalem)

Шкала загальної самоефективності, розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом, є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки впевненості людини у власній здатності успішно долати життєві труднощі, планувати та реалізовувати поведінку, спрямовану на досягнення цілей. Методика широко використовується у дослідженнях мотивації, стресостійкості, професійного розвитку та особистісної адаптації, що робить її актуальною для вивчення чинників резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни [7; 39].

Мета методики

Метою опитувальника є визначення рівня загальної самоефективності – узагальненого переконання особистості в тому, що вона здатна впоратися з різноманітними складними або новими ситуаціями. Самоефективність виступає важливим ресурсом резильєнтності, оскільки підвищує готовність долати стрес,

зменшує тривожність і сприяє адаптивній поведінці в умовах невизначеності [36].

Поняття самоефективності ґрунтується на соціально-когнітивній теорії А. Бандури, згідно з якою впевненість у власних можливостях є ключовим предиктором вибору поведінки, рівня мотивації та успішності у виконанні завдань. Саме тому Шварцер і Єрусалем створили універсальну шкалу, що вимірює загальну, а не ситуаційно обмежену самоефективність [10; 64].

Структура методики

Опитувальник складається з 10 тверджень, які описують віру людини у здатність впоратися з труднощами, мобілізувати власні ресурси та досягати бажаних результатів попри перешкоди. Усі твердження є прямими, не містять зворотного кодування, що робить методику простою в інструктажі та обробці.

Респондент оцінює свою згоду з кожним твердженням за 4-бальною шкалою: 1 – зовсім не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – цілком вірно.

Інструкція до виконання

Ознайомтеся з наведеними твердженнями. Оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашій звичній поведінці та відчуттям. Оберіть один із варіантів відповіді навпроти кожного твердження.

Обробка результатів є лінійною та простою. Підраховується сумарний бал за всі 10 тверджень. Загальний діапазон результатів становить від 10 до 40 балів. ***Інтерпретація результатів*** може здійснюватися за трирівневою моделлю:

10 – 24 балів – низька самоефективність (людина сумнівається у власних ресурсах, частіше очікує невдачу).

25 – 32 балів – середня самоефективність (помірна впевненість у собі, залежна від зовнішніх умов).

33 – 40 балів – висока самоефективність (виражена здатність брати відповідальність, долати труднощі, адаптуватися).

Шкала демонструє високу надійність та валідність у багатьох країнах, її переклади та адаптації підтверджують стабільність психометричних характеристик [29; 36].

У контексті вивчення особливостей розвитку резильєнтності у студентів-психологів в умовах війни ця методика є особливо значущою, оскільки визначає здатність ефективно діяти в кризових умовах, виступає внутрішнім ресурсом подолання стресу та невизначеності, корелює з емоційною стабільністю, оптимізмом і професійною мотивацією [12; 16].

Отримані дані за шкалою дозволяють визначити, наскільки студенти довіряють власним силам і вважають себе ефективними, та співвіднести цей показник з іншими чинниками резильєнтності – самооцінкою та емоційним інтелектом.

Опитувальник емоційного інтелекту Ніколаса Холла є однією з найбільш відомих, безкоштовних і доступних методик для діагностики емоційного інтелекту. В академічному середовищі він цінується за структурований підхід до вимірювання емоційної компетентності [4; 5; 18].

Структура методики та опис шкал

Опитувальник складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал (факторів), кожна з яких представлена 6 питаннями:

1. Емоційна обізнаність – усвідомлення та розуміння власних емоцій;

2. Управління своїми емоціями – емоційна відхідливість, емоційна неригідність (гнучкість);

3. Самомотивація – довільне керування своїми емоціями, здатність керувати своєю поведінкою через емоції;

4. Емпатія – розуміння емоцій інших, чуйність;

5. Розпізнавання емоцій інших людей – вміння впливати на емоційний стан інших (оточуючих).

Процедура дослідження та інструкція

Респонденту пропонується оцінити 30 тверджень, які відображають різні сторони життя. Оцінювання здійснюється за 6-бальною шкалою (від –3 до +3).

Інструкція для респондента

«Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Поруч з твердженням напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: 3 бали – повністю не згоден; 2 бали – в основному не згоден (не згоден); 1 бал – почасти не згоден (скоріше не згоден); +1 бал – частково згоден (скоріше згоден); +2 бали – в основному згоден (згоден); +3 бали – повністю згоден».

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахунок здійснюється шляхом підсумовування балів (з урахуванням знаків) окремо за кожною шкалою та в цілому за методикою (інтегральний показник), що представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Шкали та градація рівнів за методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла

Шкали за методикою Н. Холла	**Рівні прояву**					
	високий		**середній**		**низький**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Емоційна обізнаність	13	26	18	36	19	38
Управління емоціями	7	14	16	32	27	54
Самомотивація	10	20	25	50	15	30
Емпатія	11	22	18	36	21	42
Розуміння емоцій інших людей	9	18	27	54	14	28

Для кожної шкали обчислюється сума балів (враховуючи знак). Оскільки шкала оцінювання містить як позитивні, так і негативні значення, результат може бути як вище, так і нижче нуля. Розподіл за рівнями представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні розвитку емоційного інтелекту

Рівень	**Показник за кожною шкалою**	**Інтегральний показник (сума)**

Високий	13 і більше	70 і більше
Середній	8 – 12	40 – 69
Низький	7 і менше	39 і менше

Ключ до опитувальника (розподіл питань по шкалах)

Для отримання результатів за кожним із п'яти факторів необхідно підсумувати бали (враховуючи знак «-» або «+») за наступними номерами тверджень:

– шкала 1. Емоційна обізнаність: № 1, 2, 4, 17, 19, 25;

– шкала 2. Управління своїми емоціями: № 3, 7, 8, 10, 18, 30;

– шкала 3. Самомотивація: № 5, 6, 13, 14, 16, 22;

– шкала 4. Емпатія: № 9, 11, 20, 21, 23, 28;

– шкала 5. Розпізнавання емоцій інших людей: № 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було здійснено впродовж грудня 2025 навчального року із застосуванням онлайн-інструменту Google Forms. Участь у ньому взяли загалом 20 майбутніх психологів, серед яких – студенти спеціальності «Психологія» двох вищих навчаних заклідів: СДПУ імені А. С. Макаренка та СОІППО (бакалаври та магістри). Для формування загального уявлення про вибірку використовувалася анкета-паспортичка, яку респонденти заповнювали на початку онлайн-форми перед проходженням основних психодіагностичних методик. Загальні характеристики вибірки (паспортичку) за результатами опитування подано в таблиці 2.6, у якій відображено відсотковий розподіл респондентів за основними категоріями.

Таблиця 2.6

Характеристика вибірки респондентів

Критерій	Категорії	%
Стать	жіноча	85
	чоловіча	15
Вік	17-30	60
	31-40	30
	41-60	10
Професійна діяльність	Працюю (поєдную навчання з роботою)	60
	Не працюю через навчання (студент)	30
	Тимчасово не працюю через життєві обставини (втрата роботи, скорочення, декрет тощо)	10
Місце проживання (зміни під час війни	Постійне, не змінювалось з початку повномасштабної війни	40
	Внутрішньо-переміщена особа (переїзд в інше місто по Україні)	30
	Вимушена еміграція (проживаю за кордоном)	15
	Був вимушений виїзд за кордон з початку повномасштабної і подальше повернення додому	15
Суб'єктивна оцінка рівня стресу за останній рік	Високий	45
	Помірний	35
	Дуже високий	10
	Низький	10
Чи зазнали Ви безпосереднього впливу воєнних дій?	Так	40
	Ні	30
	Частково, через членів родини або близьких родичів які перебували або досі перебувають у зоні бойових дій	30

За результатами анкетування встановлено, що вибірка представлена переважно жінками – 85%, тоді як чоловіки становлять 15%. За віковими показниками більшість респондентів належить до групи 17 – 30 років (60%), 30% становлять особи віком 31 – 40 років, а 10% – вікову категорію 41 – 60 років. Таким чином, вибірка охоплює переважно молодих людей, які перебувають на етапі професійного становлення.

Щодо професійної діяльності, 60% респондентів поєднують навчання з роботою, 30% є студентами, які наразі не працюють, а 10% тимчасово не здійснюють професійну діяльність через життєві обставини. Аналіз змін місця проживання під час війни показав, що у 40% респондентів умови проживання залишалися незмінними, тоді як 60% зазнали різних форм вимушеної міграції:

30% є внутрішньо переміщеними особами, по 15% проживали за кордоном або мали досвід вимушеного виїзду з подальшим поверненням.

Суб'єктивна оцінка рівня стресу за останній рік свідчить про домінування підвищеного психоемоційного навантаження: 45% респондентів оцінили свій рівень стресу як високий, 35% – як помірний, 10% – як дуже високий, і лише 10% – як низький.

Щодо безпосереднього впливу воєнних дій, 40% респондентів зазначили прямий досвід, тоді як по 30% вказали на його відсутність або опосередкований вплив через членів родини чи близьких.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен

Дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити прояву резильєнтності у майбутніх психологів та визначити чинники, які впливають на її прояв у майбутніх психологів.

Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів.***

З метою визначення рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни нами було проведено дослідження за методикою визначення рівня резильєнтності за Шкалою Коннор-Девідсона [28; 30; 31].

Дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання завдань, які дозволяють встановити рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів та визначити чинники, які впливають на її прояв у майбутніх психологів. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Першим етапом дослідження є встановлення рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів.

Аналіз результатів показав, що у 55% респондентів (11 осіб) виявлено середній рівень резильєнтності, у 40% (8 осіб) – високий рівень, у 5% (1 особа) – низький. Таким чином, переважна більшість майбутніх психологів характеризується середньо-помірною резильєнтністю, що відображає наявність базових адаптаційних ресурсів. Значна частка осіб із високим рівнем резильєнтності вказує на потенціал розвитку життєвої стійкості та можливе посттравматичне зростання після подолання життєвих викликів воєнного часу.

Отримані результати засвідчують, що переважна більшість майбутніх психологів (95%) демонструють середній та високий рівні резильєнтності. Це може пояснюватися специфікою професійної підготовки, яка передбачає розвиток особистісних якостей, необхідних для надання психологічної допомоги іншим, а також усвідомленням важливості власного психологічного благополуччя для ефективної професійної діяльності. Візуалізація розподілу рівнів резильєнтності представлена на рисунку 2.1.

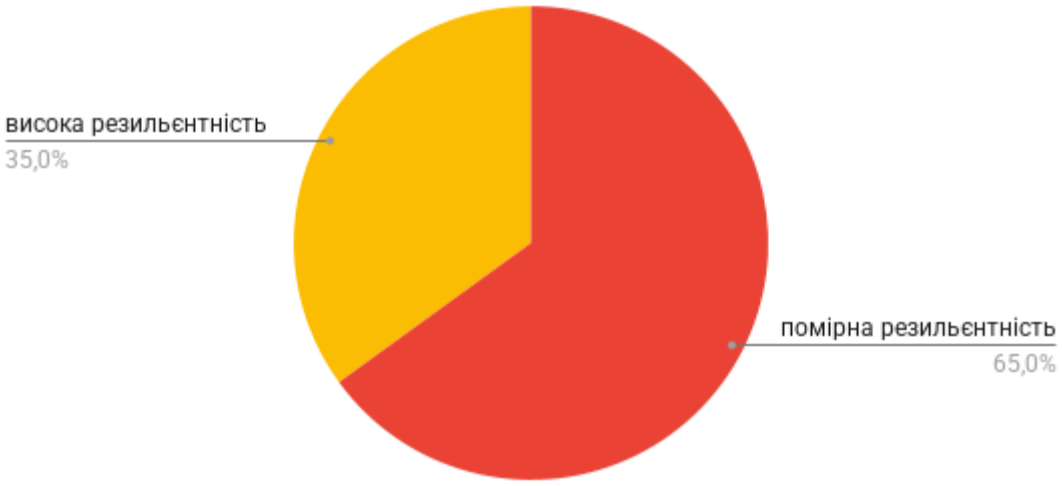


Рис. 2.1. Розподіл рівнів резильєнтності у майбутніх психологів

Середнє значення резильєнтності у вибірці становить 24,75 бала (SD = 5,25), медіана – 26 бала, що відповідно до обраних інтерпретаційних меж відповідає середньому рівню прояву даної характеристики. Мінімальне значення становить 13 балів, максимальне – 32 бали, що свідчить про наявність

індивідуальних відмінностей у рівні психологічної стійкості майбутніх психологів.

Самооцінка розглядається як один із ключових чинників, що впливає на розвиток резильєнтності особистості. Для дослідження самооцінки використовувалася методика М. Розенберга. Критерії визначення рівнів: низький рівень – 10 – 20 балів, середній рівень – 21 – 30 балів, високий рівень – 31 – 40 балів [5]. Результати дослідження рівня самооцінки у майбутніх психологів представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл рівнів самооцінки у майбутніх психологів

Рівень самооцінки	**Кількість респондентів**	**Відсоток (%)**
Низький	1	5
Середній	17	85
Високий	2	10
Разом	**20**	**100**

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.2, свідчить, що у переважної більшості досліджуваних переважає середній рівень самооцінки – 85% (17 осіб). Це вказує на загалом адекватне ставлення до себе, поєднання самоприйняття з критичністю та реалістичним усвідомленням власних можливостей і обмежень. Високий рівень самооцінки виявлено у 10% респондентів (2 особи), що може свідчити про виражене відчуття власної цінності, впевненість у собі та позитивний образ «Я» (рис. 2.2). Низький рівень самооцінки зафіксовано лише у 5% вибірки (1 особа), що може вказувати на наявність внутрішніх сумнівів, знижену впевненість у собі та потребу у психологічній підтримці й розвитку більш стійкої внутрішньої опори.

Загалом отримані результати свідчать про домінування середнього рівня самооцінки у вибірці, що є типовим для осіб, які перебувають на етапі особистісного та професійного становлення, і водночас підкреслюють актуальність роботи з образом «Я» та самоприйняттям у процесі підготовки майбутніх психологів.

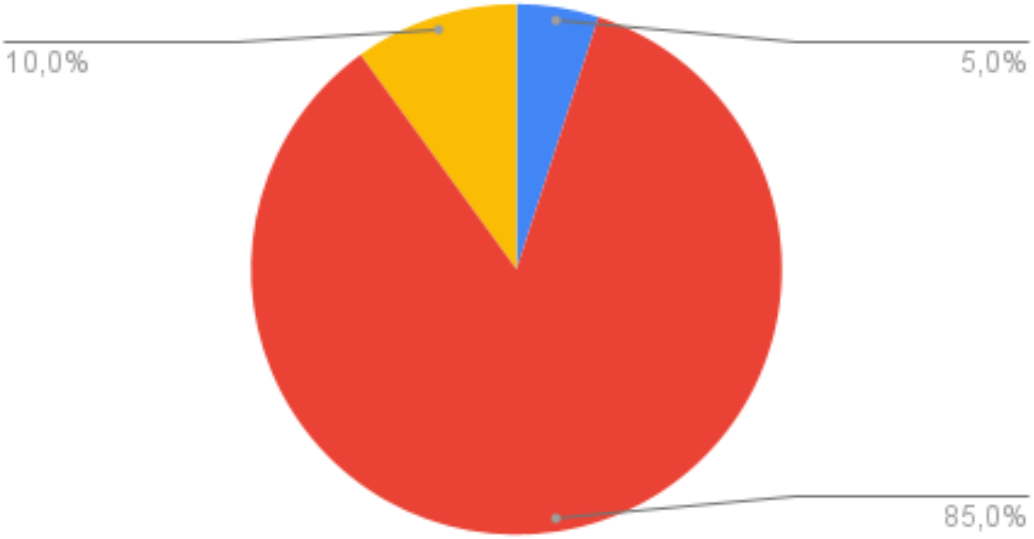


Рис. 2.2. Розподіл рівнів самооцінки у майбутніх психологів

Середнє значення самооцінки у вибірці становить 28,80 бала (SD=3,94), медіана – 30 балів, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Мінімальний бал – 19, максимальний – 35. Отримані результати вказують на те, що більшість майбутніх психологів (85%) мають середній та високий рівні самооцінки, що є сприятливою передумовою для розвитку резильєнтності.

Самоефективність є важливим чинником, що визначає здатність особистості долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій [7; 12; 24]. Для вимірювання самоефективності застосовувалася методика Р. Шварцера і М. Єрусалема. Рівні визначалися за критеріями: низький – 10 – 24 бали, середній – 25 – 32 бали, високий – 33 – 40 балів (рис. 2.3).

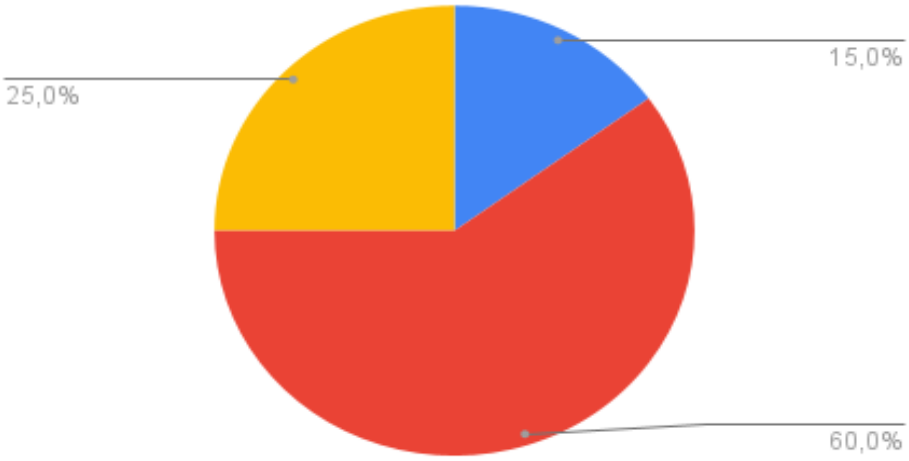


Рис. 2.3. Розподіл рівнів самоефективності у майбутніх психологів

Найбільша частка респондентів (60%) характеризується середнім рівнем самоефективності. Це свідчить про наявність базової впевненості у власних можливостях впоратися з різними життєвими ситуаціями, проте з певними сумнівами у найскладніших обставинах. Високий рівень самоефективності виявлено у 5 осіб (25%), що вказує на сильну віру у власні здібності та готовність долати будь-які перешкоди.

Середнє значення самоефективності становить 29,95 бала (SD=4,89), медіана – 30,00 балів. Діапазон балів від 20 до 40 свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у переконаннях майбутніх психологів щодо власної ефективності.

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту майбутніх психологів показав, що у вибірці переважають середній та низький рівні розвитку емоційного інтелекту. Так, у 55% респондентів (11 осіб) виявлено середній рівень EQ, що свідчить про наявність базових здібностей до усвідомлення та розуміння емоційних станів, а також часткову сформованість навичок емоційної регуляції. Особи з таким рівнем, як правило, здатні розпізнавати власні емоції та емоції інших, однак у складних або стресових ситуаціях можуть відчувати труднощі в управлінні емоційними реакціями (рис. 2.4).

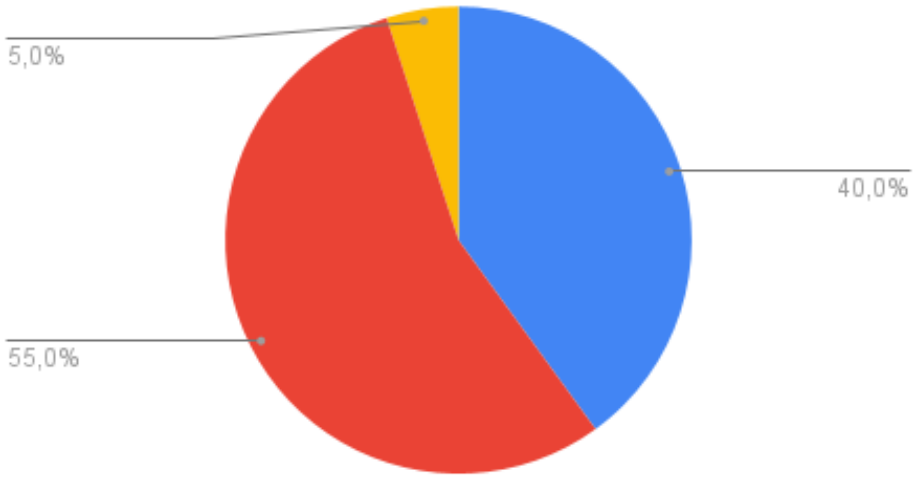


Рис. 2.4. Розподіл рівнів емоційного інтелекту (EQ) у майбутніх психологів

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 40% вибірки (8 осіб), що вказує на значну частку респондентів, для яких характерні труднощі в емоційній рефлексії, розпізнаванні та регуляції емоційних станів. Такий результат може свідчити про підвищену вразливість до психоемоційного напруження, імпульсивних реакцій або складнощів у міжособистісній взаємодії, що є особливо значущим у контексті підготовки майбутніх психологів.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено лише у 5% респондентів (1 особа). Це свідчить про обмежену представленість у вибірці осіб із вираженими навичками емоційного усвідомлення, саморегуляції та емпатійної взаємодії, які зазвичай розглядаються як важливі ресурси психологічної стійкості та професійної ефективності.

Загалом отримані результати вказують на домінування середнього та низького рівнів емоційного інтелекту у вибірці, що підкреслює актуальність цілеспрямованої роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції та емоційної усвідомленості у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Середнє значення показника емоційного інтелекту у вибірці становить 37,75 бала (SD = 15,43), медіана – 42,50 бала, що вказує на переважання у вибірці значень, які відповідають низькому та середньому рівням розвитку емоційного інтелекту, з окремими більш високими показниками. Діапазон отриманих балів варіює від 8 до 59, що свідчить про наявність виражених індивідуальних відмінностей у рівні розвитку емоційного інтелекту серед досліджуваних. Значне стандартне відхилення підтверджує неоднорідність вибірки за даним показником та відображає різний ступінь сформованості емоційної компетентності у майбутніх психологів.

Для виявлення характеру та сили взаємозв'язків між резильєнтністю та досліджуваними чинниками (самооцінка, самоефективність, емоційний інтелект) було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта

рангової кореляції Спірмена. Результати представлені у таблиці 2.8 (Додаток А, Б, В).

Таблиця 2.8

Кореляційні взаємозв'язки між резильєнтністю та чинниками її розвитку (коефіцієнт Спірмена)

Показники зв'язків між феноменом та чинником	**r_s**	**p**	**Інтерпретація зв'язку**
Резильєнтність – Самооцінка	r_s=0.345	p=0.136	слабкий позитивний зв’язок
Резильєнтність – Самоефективність	r_s=0.442	p=0.051	слабкий позитивний зв’язок
Резильєнтність – Емоційний інтелект	r_s=0.312	p=0.181	слабкий позитивний зв’язок

Кореляційний аналіз, здійснений із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, показав наявність позитивних, проте статистично незначущих зв’язків між резильєнтністю та досліджуваними чинниками. Зокрема, між резильєнтністю та самооцінкою виявлено слабкий позитивний зв’язок (rs = 0,345; p = 0,136), між резильєнтністю та самоефективністю – слабко-помірний позитивний зв’язок, який має тенденційний характер (rs = 0,442; p = 0,051), а між резильєнтністю та емоційним інтелектом – слабкий позитивний зв’язок (rs = 0,312; p = 0,181). Отже, у межах даної вибірки не підтверджено наявності статистично значущих кореляцій, що дозволяли б розглядати досліджувані чинники як однозначні предиктори резильєнтності. Виявлені взаємозв’язки мають тенденційний характер і підкреслюють багатофакторну природу психологічної стійкості.

Варто зазначити, що кореляційні зв'язки між резильєнтністю та самоефективністю (r = 0,442, p = 0,051), а також між резильєнтністю та емоційним інтелектом (r = 0,400, p = 0,080) виявилися статистично незначущими при рівні $p < 0,05$, проте мають тенденцію до значущості. Це може пояснюватися обмеженим обсягом вибірки (n = 20) та вимагає подальшої перевірки на більшій кількості респондентів.

Найсильніший взаємозв'язок виявлено між самооцінкою та самоефективністю (r = 0,652, p = 0,002), що підтверджує теоретичні уявлення про тісний зв'язок між загальним ставленням до себе та впевненістю у власній ефективності. Самооцінка виступає центральним чинником, який має статистично значущі зв'язки з усіма досліджуваними показниками: резильєнтністю, самоефективністю та емоційним інтелектом.

Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні узагальнення щодо особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни та чинників, які впливають на її розвиток.

Переважна більшість досліджуваних майбутніх психологів (95%) демонструють середній та високий рівні резильєнтності, що свідчить про достатню психологічну стійкість даної категорії респондентів. Це є особливо важливим в умовах війни, коли психологи стикаються з підвищеними вимогами до власної емоційної стабільності та здатності підтримувати інших.

Таким чином, результати дослідження підтверджують комплексний характер резильєнтності, яка пов'язана з різними особистісними характеристиками майбутніх психологів. Для ефективного розвитку психологічної стійкості необхідна цілеспрямована робота над підвищенням самооцінки, формуванням адекватної самоефективності та розвитком емоційного інтелекту.

Отримані дані створюють основу для розробки психологічних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів, які будуть представлені у наступному підрозділі роботи.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

У рамках психологічних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни нами було розроблено тренінгову програму «Розвиток резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни».

Пояснювальна записка. Актуальність тематики. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається не як статична або вроджена властивість, а як динамічний процес, що формується протягом життя під впливом індивідуально-психологічних характеристик, соціального контексту та умов життєдіяльності. Сучасні соціальні, політичні та гуманітарні виклики, спричинені повномасштабною війною, суттєво змінюють умови життя, навчання та професійного становлення особистості. Тривалий стан невизначеності, хронічний стрес, загроза безпеці та втрати різного характеру формують нову реальність, у якій особливої значущості набуває здатність людини зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до складних умов і відновлюватися після пережитих труднощів.

По-перше, війна створює ситуацію тривалого психоемоційного навантаження, що негативно впливає на психологічне здоров'я та функціонування особистості. Для студентів закладів вищої освіти, зокрема майбутніх психологів, це поєднується з високими академічними вимогами, необхідністю професійного самовизначення та емоційною залученістю у події, що відбуваються в суспільстві. У таких умовах зростає ризик виснаження, зниження мотивації та втрати відчуття внутрішньої опори.

По-друге, майбутні психологи перебувають у подвійній позиції: з одного боку, вони самі переживають наслідки воєнного часу, а з іншого – готуються до професійної діяльності, що передбачає роботу з людським стражданням, кризовими станами та травматичним досвідом. Це вимагає не лише фахових знань і навичок, але також достатнього рівня особистісних ресурсів, здатності до саморегуляції та психологічної витривалості.

По-третє, особливого значення в умовах війни набувають такі психологічні чинники, як самооцінка, самоефективність та емоційний інтелект. Саме вони визначають, наскільки людина здатна підтримувати відчуття власної цінності, вірити у свої можливості, усвідомлювати і регулювати емоційні стани, а також обирати адаптивні способи подолання стресу. Розвиток цих чинників є

важливою умовою формування резильєнтності як інтегральної характеристики особистості.

Вибір теми розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни зумовлений необхідністю пошуку ефективних психологічних інструментів, що сприяють збереженню внутрішнього ресурсу та професійної здатності до допомоги іншим у ситуації тривалого стресу. Розробка та впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток резильєнтності, є актуальною відповіддю на виклики сучасності та важливим кроком у підготовці психологів, здатних ефективно функціонувати та підтримувати інших у складних умовах воєнного часу.

Мета тренінгової програми – сприяти розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни шляхом формування усвідомлення ключових психологічних чинників, що впливають на здатність до психологічної стійкості (самооцінка, самоефективність, емоційний інтелект), а також оволодіння практичними методами емоційної саморегуляції та адаптивного подолання стресових і кризових ситуацій.

Завдання тренінгової програми:

1. Проаналізувати зміст поняття «резильєнтність», її структурні компоненти та значення для професійного становлення майбутніх психологів в умовах війни.

2. Розкрити особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів, які навчаються та здійснюють професійну підготовку в ситуації хронічного стресу та невизначеності.

3. Розкрити основні психологічні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності у майбутніх психологів, зокрема самооцінку, самоефективність та емоційний інтелект.

4. Навчити учасників методам самодіагностики рівня власної резильєнтності та визначення індивідуальних ресурсних і вразливих зон, пов’язаних із зазначеними психологічними чинниками.

5. Надати теоретичне підґрунтя та відпрацювати практичні техніки емоційної саморегуляції, підвищення усвідомленості, розвитку самоефективності та підтримки позитивної самооцінки як основи формування резильєнтності в умовах війни.

У Додатку В. 1. у відповідній таблиці подано структуру тренінгової програми та стислий опис кожного тренінгового заняття. Загальна орієнтовна кількість годин тренінгу – 15 годин.

Контроль за ефективністю реалізації тренінгової програми передбачає опитування учасників за допомогою анкети «Аналіз ефективності тренінгу з розвитку резильєнтності», а також отримання якісного зворотного зв'язку (усні та письмові відгуки, рефлексивні нотатки) після проведення практичного заняття (Тема 5). Додатково учасникам пропонується список рекомендованої наукової та навчально-методичної літератури, опрацювання якої сприятиме розширенню та поглибленню знань щодо феномену резильєнтності та психологічних ресурсів особистості в умовах війни.

Тренінгова програма адресована майбутнім психологам, які прагнуть підвищити рівень власної психологічної стійкості, розвинути внутрішні ресурси (самооцінку, самоефективність, емоційний інтелект) та сформувати навички адаптивного подолання стресових і кризових ситуацій у процесі професійного становлення.

Зміст тренінгової програми

Цільова аудиторія: студенти магістратури спеціальності «Психологія», майбутні психологи, які проходять професійну підготовку та навчання в умовах війни.

Тривалість: 5 занять тривалістю приблизно 2,5 години, а також вступне і підсумкове заняття тривалістю по 1-1,5 годині.

Форма роботи: психоедукація, психодіагностика, тренінгові вправи, групова робота, індивідуальна та групова рефлексія.

1. Перше заняття «Зміст та структура тренінгу» (1 година).

Зміст заняття: знайомство учасників та створення безпечного психологічного простору; визначення очікувань учасників від тренінгової програми; узгодження правил роботи в групі (конфіденційність, добровільність, повага до особистих меж); ознайомлення зі структурою, логікою та основними напрямами тренінгової програми розвитку резильєнтності.

2. Тема 1: «Резильєнтність у професійному становленні майбутнього психолога» (2,5 години).

Мета: сформувати цілісне розуміння феномену резильєнтності; сприяти усвідомленню власного рівня психологічної стійкості та ресурсів в умовах війни.

Зміст заняття: поняття резильєнтності: визначення, основні характеристики та структурні компоненти; резильєнтність у контексті війни: професійні та особистісні виклики для майбутніх психологів; взаємозв'язок резильєнтності із самооцінкою, самоефективністю та емоційним інтелектом.

Практика:

1. Діагностика рівня: 1) резильєнтності; 2) самооцінки; 3) самоефективності; 4) емоційного інтелекту за допомогою відповідних стандартизованих опитувальників.

2. Вправа «Незакінчені речення» (усвідомлення власних переживань, ресурсів і труднощів у професійному становленні в умовах війни).

3. Групова робота / мозковий штурм: «Що допомагає мені зберігати психологічну стійкість, а що її підриває під час навчання та професійної підготовки?»

Результат: учасники усвідомлюють власний рівень резильєнтності, визначають провідні ресурсні та вразливі зони, а також окреслюють психологічні чинники, розвиток яких буде пріоритетним у подальшій роботі в межах тренінгової програми.

3. Тема 2: «Самооцінка як ресурс психологічної стійкості» (2,5 години).

Мета: усвідомити роль самооцінки у формуванні психологічної стійкості в умовах війни; сприяти розвитку навичок емоційної саморегуляції та внутрішньої опори; сформувати та розвинути навички підтримки стабільного ставлення до себе в ситуаціях стресу та невизначеності.

Зміст: самооцінка як динамічний психологічний конструкт та її роль у резильєнтності; вплив соціального контексту війни на образ «Я» та професійну ідентичність майбутнього психолога; взаємозв'язок самооцінки з рівнем тривожності, адаптивністю та здатністю до відновлення.

Практика:

1. Вправа «Колесо ресурсної самооцінки» (коучинговий інструмент: аналіз різних сфер самосприйняття та виявлення зон підтримки).

2. Гештальт-вправа «Діалог із образом себе» (усвідомлення ставлення до себе в умовах війни: очікування, напруга, підтримка).

3. Арт-терапевтична техніка «Я, який(а) витримує» (візуалізація власних ресурсів, досвіду подолання та відновлення).

4. Техніки когнітивної терапії: (виявлення автоматичних негативних думок щодо себе, формування більш збалансованих і реалістичних самовизначень).

Результат: підвищення усвідомленості власної цінності, формування стабільнішої самооцінки та внутрішньої опори.

4. Тема 3: «Самоефективність як чинник активного подолання труднощів» (2,5 години).

Мета: сформувати усвідомлення власної здатності впливати на події та результати діяльності; посилити віру у власні професійні можливості як складову резильєнтності.

Зміст: поняття самоефективності та її роль у стресостійкості; досвід успішного подолання труднощів як основа формування резильєнтності; зв'язок самоефективності з активною позицією та відповідальністю.

Практика:

1. Вправа «Карта подоланих труднощів» (рефлексія минулого досвіду успішного справляння зі складними ситуаціями).

2. КПТ-техніка «Сходи до цілі» (розбиття складного завдання на досяжні кроки).

3. Вправа «Мої компетенції як психолога» (структурований аналіз уже набутих професійних умінь і знань).

4. Поведінкові експерименти: – планування та виконання невеликих дій із подальшою рефлексією результатів.

Результат: зростання впевненості у власних можливостях, зниження безпорадності, формування активної адаптивної позиції.

5. Тема 4: «Емоційний інтелект і саморегуляція в умовах війни» (2,5 години)

Мета: розвинути здатність усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоційні стани; сформувати навички адаптивного реагування на хронічний стрес.

Зміст: емоційний інтелект як складова резильєнтності; емоційні реакції на війну: страх, злість, провина, виснаження; значення емоційної регуляції для збереження професійної ефективності.

Практика:

1. Майндфулнес-практика «Сканування емоційного стану» (усвідомлення актуальних переживань без оцінювання).

2. Вправа «Емоційна карта дня» (відстеження змін емоційного стану та їх тригерів).

3. Техніка емоційної регуляції (КПТ): пауза між стимулом і реакцією та альтернативні способи реагування.

4. Арт-терапевтична вправа «Емоція в образі» (символічне арт-терапевтичне вираження складних емоцій і пошук ресурсу для їхньої трансформації).

Результат: підвищення рівня емоційного інтелекту, емоційної усвідомленості, розвиток навичок саморегуляції та зниження емоційного виснаження.

6. Тема 5. «Резильєнтність як ефективна копінг-стратегія воєнного часу: як підтримувати свій ресурс у часи дефіциту ресурсів» (2,5 години)

Мета: сформувати розуміння резильєнтності як динамічної копінг-стратегії в умовах тривалого стресу та дефіциту ресурсів; навчити майбутніх психологів свідомо підтримувати та відновлювати власний ресурс у реаліях воєнного часу; сприяти формуванню реалістичних і адаптивних стратегій самопідтримки.

Зміст: резильєнтність як процес адаптації в умовах нестачі зовнішніх і внутрішніх ресурсів; специфіка копінг-стратегій у воєнний час: адаптивні та неадаптивні моделі реагування; поняття ресурсного дефіциту: фізичного, емоційного, когнітивного та соціального; принцип «достатності» як альтернатива ідеї постійної ефективності та продуктивності.

Практика:

1. Вправа «Моя карта резильєнтності» (структуроване узагальнення особистісних ресурсів, навичок і стратегій відновлення).

2. Коучингова техніка «Ресурсний баланс», «Мій ресурс у режимі дефіциту ресурсів» (аналіз співвідношення витрат і відновлення енергії в різних сферах життя, усвідомлення базових дій і станів, які допомагають зберігати психологічну стійкість навіть за мінімальних можливостей).

3. Вправа «Ресурсна інвентаризація» (Копінг-аналіз ситуацій) (структурований аналіз наявних і втрачених ресурсів із фокусом на доступні в умовах тут і зараз; робота з реальними прикладами воєнного повсякдення: що виснажує, що допомагає витримувати, які стратегії є адаптивними).

4. Практика «Мікровідновлення» (освоєння короткої, реалістичної майндфулнес-техніки відновлення в умовах обмеженого часу та сил).

Результат: інтеграція отриманих знань і навичок, формування усвідомленого ставлення до власного ресурсу, здатність обирати адаптивні

копінг-стратегії та підтримувати психологічну стійкість у складних і нестабільних умовах війни.

Підсумкове заняття «Рефлексія та оцінка ефективності тренінгової програми» (1 година)

Зміст заняття:

– підсумкова рефлексія участі в тренінговій програмі;

– обговорення особистих змін, труднощів та відкриттів;

– повторна діагностика основних показників резильєнтності;

– зворотний зв'язок щодо ефективності тренінгу.

Результат: усвідомлення особистісного прогресу, закріплення навичок резильєнтної поведінки та підвищення готовності до подальшого професійного розвитку.

Сценарій тренінгового заняття «Емоційний інтелект і саморегуляція в умовах війни».

Мета заняття: підвищити рівень емоційної усвідомленості та сформувати навички саморегуляції як складові емоційного інтелекту в умовах воєнного часу.

Цільова аудиторія: студенти магістратури спеціальності «Психологія», майбутні психологи.

Завдання заняття:

– проаналізувати зміст поняття «емоційний інтелект» (EQ), його роль у психологічній стійкості, розкрити особливості емоційних реакцій особистості в умовах війни;

– визначити типові труднощі емоційної саморегуляції в ситуації хронічного стресу;

– навчити учасників розпізнавати власні емоційні стани та їх тригери;

– сформувати навички базової емоційної саморегуляції в повсякденному та професійному контексті.

Очікувані результати: учасники/учасниці:

– знатимуть сутність поняття «емоційний інтелект» та його основні компоненти;

– розумітимуть специфіку власних емоційних реакцій у воєнний час;

– вмітимуть ідентифікувати емоційні тригери та сигнали перевантаження;

– опанують базові техніки емоційної саморегуляції;

– отримають нові усвідомлення щодо значення розвитку емоційного інтелекту для професійної діяльності психолога.

Обладнання: онлайн-платформа Teams, олівці, 3 листи паперу А4.

Орієнтовний час проведення: 2,5 години

Хід заняття:

1. Знайомство. Організаційна частина (10 хв.)

Презентація тренера. Коротке представлення теми, мети та формату заняття.

Вправа «Емоційний check-in» (5 хв.).

Мета: актуалізувати емоційний стан учасників та налаштувати на роботу.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам відповісти на два запитання: «Який мій емоційний стан зараз?», «Одне слово або образ, який найкраще його описує». Учасники по черзі діляться відповідями (за бажанням). Рефлексія: коротке обговорення відмінностей і спільних емоційних станів у групі.

Прийняття правил роботи групи (5 хв.).

Мета: створення безпечного простору.

Хід проведення: учасники пропонують правила групової взаємодії (конфіденційність, добровільність, повага, право на паузу). Тренер фіксує правила на дошці, група погоджується з ними.

2. Мотивація та очікування (5 хв.).

Вправа «Мій запит на цю зустріч».

Мета: визначити очікування учасників.

Хід проведення: учасники на стікерах записують, що саме вони хочуть зрозуміти або опанувати щодо емоцій і саморегуляції, та прикріплюють їх на фліпчарт. Рефлексія: короткий коментар тренера щодо співвідношення очікувань і мети заняття.

3. Основна частина.

3.1. Інформаційно-смисловий компонент.

Вправа «Емоційний словник» (5 хв.)

Мета: розширити уявлення учасників про різноманітність емоцій.

Хід проведення: учасники записують якомога більше емоцій, які вони переживали останнім часом. Потім обговорюється: які емоції повторюються найчастіше; які з них є складними або виснажливими. Рефлексія: тренер підводить до висновку про важливість усвідомлення емоцій як першого кроку до саморегуляції.

Міні-лекція «EQ та саморегуляція в умовах війни» (10 хв.).

3.2. Діагностично-практичний компонент.

Вправа «Карта емоційних тригерів» (10 хв.).

Мета: усвідомити чинники, що запускають інтенсивні емоційні реакції.

Хід проведення: учасники на аркушах записують: ситуації, які найчастіше викликають сильні емоції; тілесні або поведінкові реакції на них. Обговорення відбувається в малих групах або загальному колі.

Вправа «Пауза між стимулом і реакцією» (10 хв.).

Мета: навчити навички базової емоційної саморегуляції.

Хід проведення. Тренер пропонує простий алгоритм: зупинка; усвідомлення емоції; дихання; вибір реакції.

Учасники відпрацьовують алгоритм на прикладах реальних ситуацій.

3.3. Корекційно-розвивальний компонент (30 хв.).

Вправа 1. «Контейнер для емоцій» (15 хв.).

Мета: зменшити інтенсивність емоційного напруження та сформувати навичку безпечного «утримання» складних емоцій.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам: Заплющити очі та зосередитися на емоції, яка наразі є найбільш інтенсивною. Уявити контейнер (скриньку, коробку, сейф), у який можна тимчасово «помістити» цю емоцію, не заперечуючи її існування. Визначити, яким є цей контейнер: форма, розмір,

міцність, можливість відкривати та закривати його. Усвідомити, що емоція збережена безпечно та до неї можна повернутися у відповідний час.

Рефлексія: коротке обговорення відчуттів до та після вправи, акцент на зниженні напруги.

Вправа 2. «Регулятор напруги» (15 хв.).

Мета: розвинути усвідомлення рівня власного емоційного напруження та навичку його регулювання.

Хід проведення: учасникам пропонується оцінити свій рівень напруги за шкалою від 0 до 10; далі тренер демонструє просту техніку саморегуляції (повільне дихання з подовженим видихом або тілесне заземлення); після виконання вправи учасники повторно оцінюють рівень напруги; обговорюється, які зміни відбулися та в яких ситуаціях техніку можна використовувати. Рефлексія: учасники діляться відчуттями та власними спостереженнями щодо ефективності вправи.

4. Заключна частина (10 хв.).

Рефлексія «Що я забираю з собою?». Учасники діляться одним усвідомленням або навичкою, яка була для них найбільш цінною.

Підсумок від тренера: акцент на тому, що емоційна саморегуляція – це здатність бути з ними в контакті та обирати адаптивні способи реагування.

При розробці тренінгової програми розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни були враховані доказові психотерапевтичні підходи, зокрема когнітивно-поведінковий підхід, підходи позитивної психології, майндфулнес-орієнтовані інтервенції, елементи гештальт-підходу, а також коучингові технології, ефективність яких підтверджена сучасними науковими дослідженнями. Запропоновані вправи спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, формування стабільної самооцінки, підвищення рівня самоефективності та підтримку психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Розроблена тренінгова програма передбачає вступне заняття, п’ять тематичних та підсумкове заняття, які мають чітко визначену структуру та

включають організаційний блок, інформаційно-смисловий компонент, практичну частину та рефлексію. Кожне заняття зосереджене на окремих чинниках розвитку резильєнтності (самооцінка, самоефективність, емоційний інтелект, копінг-стратегії воєнного часу) та їх взаємозв'язку з резильєнтністю та професійним становленням майбутніх психологів. У програмі передбачено різноманітні форми роботи: міні-лекції, групові обговорення, діагностичні та корекційно-розвивальні вправи, елементи арт-терапії та практики усвідомленості.

У результаті участі в тренінговій програмі майбутні психологи мають сформувати цілісне розуміння феномену резильєнтності, усвідомити власні ресурсні та вразливі зони, а також опанувати конкретні навички емоційної саморегуляції, підтримки внутрішніх ресурсів і вибору адаптивних копінг-стратегій, необхідних для особистісного та професійного функціонування в умовах війни.

ВИСНОВКИ

На підставі результатів дослідження особливостей розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни ми дійшли таких висновків.

Резильєнтність у майбутніх психологів розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, включає здатність до психологічної адаптації, відновлення після стресових впливів і збереження психологічного благополуччя в умовах тривалої напруги та невизначеності.

Проведений теоретичний аналіз сучасних наукових джерел дозволив нам уточнити зміст поняття «резильєнтність» як інтегрального психологічного феномена, що відображає здатність особистості витримувати вплив стресових і кризових подій, адаптуватися до складних умов, зберігати відносну внутрішню стабільність та відновлюватися після пережитих труднощів.

На основі аналізу психологічної літератури та теоретичного дослідження проблеми за основу нашого дослідження було взято визначення американської психологічної асоціації (APA), де резильєнтність трактується як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин за рахунок когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості, а також здатності ефективно реагувати на зовнішні й внутрішні виклики. Резильєнтність передбачає не лише здатність «повернутися до рівноваги» після кризи, а й можливість глибокого особистісного зростання.

Більшість наукових підходів останніх років інтерпретують резильєнтність не як статичну рису, а як динамічний процес адаптації, що формується у взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх умов, які можуть як підтримувати, так і гальмувати розвиток адаптаційних механізмів. Особливої актуальності це набуває у воєнний час, коли інтенсивність стресу та життєвих викликів суттєво зростає.

У контексті професійного становлення майбутніх психологів резильєнтність набуває особливого значення, оскільки вони одночасно

виступають як суб’єкти, що безпосередньо проживають наслідки воєнного часу, і як фахівці, чия майбутня діяльність передбачає роботу з кризовими станами, психологічними травмами та людським стражданням. Така позиція істотно підвищує вимоги до рівня особистісної стійкості, емоційної саморегуляції та здатності підтримувати власний ресурс.

У ході дослідження встановлено, що майбутні психологи є вразливою, проте потенційно резильєнтною групою, оскільки поєднують особисте проживання воєнного досвіду з професійним зануренням у травматичний контент. Водночас вони мають вищий потенціал розвитку резильєнтності порівняно зі студентами інших спеціальностей завдяки професійній спрямованості підготовки, орієнтації на самопізнання та розвиток емоційної компетентності.

Аналіз літератури свідчить про те, що в умовах тривалого стресу, невизначеності та загрози безпеці резильєнтність може як послаблюватися, так і активізуватися залежно від наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів. У цій науковій роботі нами було досліджено зв'язок з такими психологічними чинники, як самооцінка, самоефективність та емоційний інтелект, які визначають здатність особистості усвідомлювати та регулювати власні стани, зберігати віру у власні можливості та обирати адаптивні копінг-стратегії.

Для визначення рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів нами було підібрано методику – Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale) CD-RISC-10, яка спрямована для дослідження загального рівня резильєнтності. З метою визначення чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у майбутніх психологів, було підібрано стандартизовані опитувальники Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES-10), Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, R. Schwarzer & M. Jerusalem), Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла (Hall Emotional Intelligence Test).

Емпіричне дослідження проводилось у грудні 2025 навчального року на базі . У дослідженні взяли загалом 20 майбутніх психологів, серед яких –

студенти спеціальності «Психологія» двох вищих навчальних закладів: Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (бакалаври та магістри), що дозволило отримати узагальнене уявлення про психологічні особливості вибірки та визначити рівні основних показників. Для збору загальних відомостей про респондентів застосовано анкету-паспортичку, а для оцінки психологічних чинників було застосовано психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня самооцінки, самоефективності та емоційного інтелекту.

Результати дослідження рівня резильєнтності засвідчили, що у більшості респондентів вона перебуває на помірному рівні – 65% (13 осіб). Високий рівень резильєнтності виявлено у 35% досліджуваних (7 осіб). Низький рівень у межах даної вибірки не зафіксований. Таким чином, переважна частина майбутніх психологів характеризується достатньо сформованою, але ще не максимально стабільною здатністю до психологічної адаптації та відновлення в умовах стресу. Це може свідчити про наявність базових ресурсів психологічної стійкості, які, однак, потребують подальшого розвитку й укріплення, особливо з огляду на тривалі стресові чинники сучасного соціального контексту.

Аналіз результатів дослідження самооцінки показав, що 85% респондентів (17 осіб) мають середній рівень самооцінки, 10% (2 особи) – високий, і лише 5% (1 особа) – низький. Отримана картина свідчить про те, що для більшості досліджуваних характерне загалом адекватне ставлення до себе, поєднання прийняття власних якостей із критичністю та усвідомленням власних обмежень. Водночас наявність осіб із низькими показниками вказують на актуальність роботи з образом «Я», розвитком внутрішньої опори, самоприйняття та відчуття власної цінності.

Дослідження рівня самоефективності засвідчило, що у 65% респондентів (13 осіб) виявлено середній рівень, тоді як 35% (7 осіб) продемонстрували високий рівень самоефективності. Низькі показники у вибірці відсутні. Це свідчить про те, що більшість майбутніх психологів загалом вірять у власну

здатність впливати на події, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Водночас домінування середнього рівня може вказувати на те, що відчуття власної компетентності та впевненості ще не є достатньо стійким і може суттєво залежати від зовнішніх умов та емоційного стану.

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту показав, що у 65% респондентів (13 осіб) зафіксовано середній рівень, а у 35% (7 осіб) – високий рівень емоційного інтелекту. Низький рівень у межах вибірки не виявлено. Отримані дані свідчать про те, що більшість досліджуваних мають базово сформовані здібності до усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів – як власних, так і чужих. Наявність значної частки осіб із високим рівнем емоційного інтелекту може розглядатися як важливий ресурс для професійного становлення майбутніх психологів, а також як потенційна основа для розвитку резильєнтності.

За результатами кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена було досліджено взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та такими психологічними чинниками, як самооцінка, самоефективність та емоційний інтелект. Отримані емпіричні коефіцієнти кореляції між резильєнтністю та самооцінкою ($r_s \approx 0{,}4$), резильєнтністю та самоефективністю ($r_s \approx 0{,}4$), а також між резильєнтністю та емоційним інтелектом ($r_s \approx 0{,}4$) свідчать про наявність помірних позитивних тенденційних зв'язків. Водночас порівняння отриманих значень із критичними величинами для вибірки $n = 20$ ($r_s^{кр} = 0{,}45$ при $p \leq 0{,}05$) показало, що жоден із виявлених коефіцієнтів не досягає рівня статистичної значущості.

Таким чином, у межах даної вибірки не підтверджено наявності статистично значущих зв'язків, які б дозволяли однозначно розглядати самооцінку, самоефективність або емоційний інтелект як детермінанти рівня резильєнтності. Отримані результати не дають підстав для прямого прогнозування рівня психологічної стійкості на основі зазначених чинників.

Водночас позитивний напрям виявлених кореляцій може бути інтерпретований як тенденційний. Це означає, що за зростання самооцінки, віри

у власну ефективність та розвитку емоційного інтелекту простежується загальна схильність до підвищення рівня резильєнтності, однак у межах даної вибірки ці зв’язки виявилися недостатньо стійкими, щоб вважатися статистично доведеними.

Виявлене переважання середнього рівня резильєнтності у вибірці свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів у більшості респондентів, водночас указує на вразливість до виснаження за умов тривалого психоемоційного навантаження. Це обґрунтовує доцільність впровадження спеціальних програм розвитку резильєнтності у процес професійної підготовки майбутніх психологів. Такі програми можуть включати тренінги емоційної саморегуляції, формування навичок відновлення, роботу з особистими ресурсами, тілесно-орієнтовані та арт-терапевтичні підходи, розвиток усвідомлення та підтримку внутрішньої опори.

Результати щодо самооцінки та самоефективності можуть бути використані у практиці індивідуального та групового консультування майбутніх фахівців. Переважання середніх рівнів цих показників свідчить про актуальність роботи з розвитком професійної ідентичності, впевненості у власних можливостях, формуванням реалістичних очікувань щодо себе як майбутнього спеціаліста. Практично це може реалізовуватися через психоедукаційні заняття, групи підтримки, супервізійні формати, тренінги особистісного зростання та програми профілактики професійного вигорання.

Середні та вище середнього показники емоційного інтелекту у більшості респондентів можуть розглядатися як важливий ресурс для розвитку резильєнтності. Це створює підґрунтя для побудови інтервенцій, спрямованих на поглиблення емоційної компетентності.

Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, при розробці навчальних курсів і тренінгових програм із розвитку резильєнтності, а також у практиці консультування студентів-психологів, які переживають підвищене психоемоційне навантаження, кризові стани або втрату внутрішніх ресурсів.

З метою розвитку рівня резильєнтності було розроблене тренінгове заняття «Розвиток резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни», яке мало на меті сприяти розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни шляхом формування усвідомлення ключових психологічних чинників, що впливають на здатність до психологічної стійкості (самооцінка, самоефективність, емоційний інтелект), а також оволодіння практичними методами емоційної саморегуляції та адаптивного подолання стресових і кризових ситуацій.

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. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224471/224687

2. Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. Суми: Університетська книга, 2023. 156 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/377815676_ROZVITOK_REZILENTNOSTI_ZDOBUVACIV_PERSOGO_RIVNA_VISOI_OSVITI_V_UMOVAH_VOENNOGO_KONFLIKTU_NA_TERITORII_UKRAINI

3. Бозоян М. А. Смисложиттєві 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/Tippp_2021_3(1)__14

4. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2023. № 2. С. 5–10. URL: https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/96/86

5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*, 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.

6. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія,* 2024. № 2. С. 15–24. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/459/432

7. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelogs,* 2024. № 3. С. 210–218. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/219/206

8. Васильєва О.А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного

стану. *Науковий журнал Габітус,* 2024. Випуск № 64. С. 43–48. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/64_2024.pdf

9. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства,* 2025. № 13. С. 142–172. URL: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

10. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету,* 2003. Вип. 5. С. 433–442. URL:https://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/filos/article/view/13190/13870

11. Готич В.О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія, 2023. Том 34 (73). № 3. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf

12. Гупало С. Р. Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. *Габітус. Психологія особистості,* 2022. Вип. 42. С. 132–136. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/22.pdf

13. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс. Київ: Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія»: НаУКМА, 2017.

14. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психологія праці. Експериментальна психологія, 2020. Вип. 20. С. 17–27. URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721351/1/Dzvonyk_GP_2020_The_research_of_psychophysiological_componen.pdf

15. Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Освітній діалог як гуманітарна психодидактична технологія вищої освіти: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 140–155 URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf

16. Докучаєва В. В. Резильєнтність як відмінна риса сучасних освітніх систем. *Grail of Science*. 2023. № 31. С. 422–423. URL: https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1623

17. 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.

18. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Том 1, Вип. № 6. С. 55–59. URL: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.12

19. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://fp.udu.edu.ua/images/naykovtchi/kokun.pdf

20. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

21. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління:* науковий журнал. 2018. № 11. С. 156–164. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711171/1/2018v11_Kravchuk_S_L-The_peculiarities_psychological_156-164.pdf

22. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології,* 2016. Том 1, Вип. 45. С. 120–127. URL:http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf

23. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Том 3: Консультативна психологія і

психотерапія, 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

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. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/281304/276607

25. Мельник О. А. Резильєнтність: основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. *Психологія та соціальна робота,* 2024. Вип. 1 (59). С. 45–58. URL: https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/63426b84-fe76-4d72-a82f-d7a4cd88f307/content

26. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник.* Серія: Психологія, 2024. № 1. С. 134–142. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/325/302

27. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 10. С. 623–633.

28. Підбуцька Н., Книш А., Богдан Ж. Ресурси резильєнтності майбутніх психологів, що займаються волонтерською діяльністю під час воєнного стану. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія,* 2022. № 4. С. 16–25.

29. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал. 2023*. № 11. С. 45–54. URL: http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/298404

30. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи:* збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 122–127. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_6%282%29__30.pdf

31. Сулім В. О., Даниленко Н. В., Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус,* 2021. № 30. С. 97–102. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/16.pdf

32. Сургунд Н., Козенко О. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. *Psychology Travelogs,* 2023. № 4. С. 189–199. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/139/129

33. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості.* Київ, Марич, 2009. 76 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

34. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії:* матеріали конференції, 2022. С. 225–228. URL: http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1

35. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165. URL:http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_6%282%29__30.pdf

36. Черножук Ю. Особливості самоефективності осіб з різним типом емоційності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2017. No 2(18). С. 205–209. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-18-2017-39.pdf

37. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732913/

38. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727629/

39. Шапошник–Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості: дис. на здоб. наук. ступ. к. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 193 с. URL: https://ispp.org.ua/2020/05/06/shaposhnik-dominska-d-o-psixologichni-osoblivosti-rozvitku-samoefektivnosti-osobistosti/

40. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали життєстійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал.* 2020. Випуск 2(8). С. 66–72. URL:https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf?upload=

41. American Psychological Association. Resilience. *Resources from APA.* URL: https://www.apa.org/topics/resilience

42. Bonanno G., Diminich, E. Annual research review: Positive adjustment to adversity – trajectories of resilience and posttraumatic growth. *Clinical Psychology Review*, № 65, 2013. P. 43–56. URL:https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3606676/

43. Cherry K. How resilience helps you cope with life's challenges 2022. URL: https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (Дата звернення: 20.01.2026)

44. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. Bancyfelin: Crimson Publishing, 2010. 160 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Resilience.html?id=5PbkDwAAQBAJ

45. Connor K. M., Davidson J. R., Connor–Davidson Resilience Scale. Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale. 2003.

URL:https://www.connordavidson-resiliencescale.com/CD-RISC%20Manual%2008-19-18.pdf

46. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 2007. 20(6): P. 1019–1028. URL: https://empower4pandemias.eu/wp-content/uploads/2024/07/t_Campbell_2007_Psychometric-analysis-and-refinement-of-the-connor-davidson-1.pdf

47. Cherry K. How resilience helps you cope with life's challenges 2022. URL: https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (дата звернення: 20.01.2026)

48. Farchi-Moshe U., Peled-Avram M. The ART of resilience: a theoretical bridge across disciplines. *Frontiers in Psychology*, 2025. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1556047/full

49 .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

50. Hall N. Emotional intelligence: a primer. *Positive Psychology News*, 2007. URL: https://positivepsychologynews.com/news/nicholas-hall/20071110483

51. Henderson N. Havens of resilience. *Educational leadership*, 2013. Vol. 71. № 1. P. 22–27. URL: https://eric.ed.gov/?id=EJ1032659

52. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*, 2020. URL:https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience

53. Lazos G., Kredentser O. Resilience of psychotherapists and the relationship between their personal and professional characteristics. *American Journal of Applied Psychology*, 2021. Vol. 10, № 6. P. 162–172. URL: https://sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/j.ajap.20211006.15

54. Luthar S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Developmental Psychopathology*, 2000. № 4. P. 857–885. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11202047/

55. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist,* 2005. Vol. 60 (3). P. 261–267. URL: https://www.researchgate.net/publication/278135105_On_hardiness_and_other_pathways_to_resilience

56. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development,* 2014. Vol. 85. P. 6–20. URL: https://schools.aidr.org.au/media/4597/masten-a-s-2014-global-perspectives-on-resilience-in-children-and-youth-child-development-85-1-6-20-1.pdf

57. Masten A. S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist.* 2001. Vol. 56(3). P. 227–238. URL: https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf

58. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: *Principles and Updates.Emotion Review.* 2016. Vol. 8(4), P. 290–300. URL: https://doi.org/10.1177/1754073916639667

59. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Academic Press, 2018. 167 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/328274622_Innovative_Approaches_to_Individual_and_Community_Resilience_From_Theory_to_Practice

60. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B., Wyche K. F., Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*. 2008. Vol. 41, Issues 1–2. P. 127–150. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10464-007-9156-6

61. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58(3). P. 307–321. URL: https://www.researchgate.net/publication/11523616_The_Metatheory_of_Resilience_and_Resiliency

62. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, 1965. URL: https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf

63. Schaefer S. K., Kunzler A., Kalisch R., Tüscher O., Lieb K. Trajectories of Resilience And Mental Distress to Global Major Disruptions. *Trends in Cognitive Sciences*. 2022. Vol. 26, Is. 12. P. 1171–1189. URL: https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.09.017

64. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Windsor, UK: NFER-NELSON. 1995. P. 35–37. URL: https://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm

65. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 2014. Vol. 5. P. 1–14. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4185134/pdf/EJPT-5-25338.pdf

66. Tugade M. , Fredrickson B. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004. Vol. 86(2). P. 320–333. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3132556/pdf/nihms90226.pdf

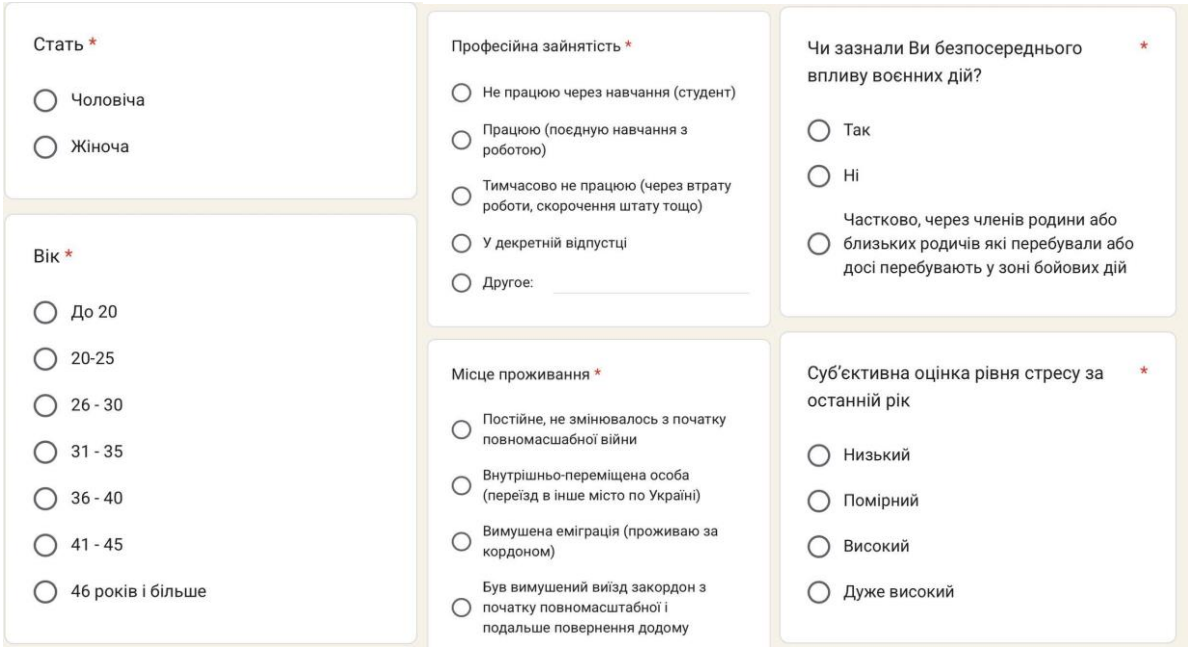
67. Werner E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology,* 1993. № 5. P. 503–515. URL: https://raggeduniversity.co.uk/wp-content/uploads/2025/02/werner1993.pdf

68. Whitson H. E., Duan-Porter W., Schmader K. E., Morey M. C., Cohen H. J., Colon-Emeric C. S. Physical resilience: A new concept for geriatric medicine. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2018. Vol. 66, № 3. P. 529–53 URL: https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.15233

69. Windle G., Bennett K. M., Noyes J. A methodological review of resilience measurement scales. *Health Quality Life Outcomes,* 2011. № 9(1). P. 1–18. URL: https://www.researchgate.net/publication/49811188_A_methodological_review_of_resilience_measurement_scales_Health_and_Quality_of_Life_Outcomes_9

ДОДАТКИ

Додаток А
Анкета-паспортичка
для дослідження рівня резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни



Стать *

- Чоловіча
- Жіноча

Вік *

- До 20
- 20-25
- 26 - 30
- 31 - 35
- 36 - 40
- 41 - 45
- 46 років і більше

Професійна зайнятість *

- Не працюю через навчання (студент)
- Працюю (поєдную навчання з роботою)
- Тимчасово не працюю (через втрату роботи, скорочення штату тощо)
- У декретній відпустці
- Другое:

Місце проживання *

- Постійне, не змінювалось з початку повномасшабної війни
- Внутрішньо-переміщена особа (переїзд в інше місто по Україні)
- Вимушена еміграція (проживаю за кордоном)
- Був вимушений виїзд закордон з початку повномасштабної і подальше повернення додому

Чи зазнали Ви безпосереднього впливу воєнних дій? *

- Так
- Ні
- Частково, через членів родини або близьких родичів які перебували або досі перебувають у зоні бойових дій

Суб'єктивна оцінка рівня стресу за останній рік *

- Низький
- Помірний
- Високий
- Дуже високий

Додаток Б
Додаток Б. 1.

Розрахунок кореляції між рівнем резильєнтності та самооцінки у майбутніх психологів в умовах війни

№	Показники рівня резильєнтності (змінна А)		Показники рівня самооцінки (змінна В)			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.		ранг		
1	28	7,0	26	11	11	-4,0	16,0
2	13	20,0	25	14	13,5	6,5	42,3
3	19	17,5	25	13	13,5	4,0	16,0
4	28	7,0	22	18	18,5	-11,5	132,3
5	25	12,0	24	15	16	-4,0	16,0
6	30	3,0	26	10	11	-8,0	64,0
7	25	12,0	32	2	2	10,0	100,0
8	20	15,5	28	7	6	9,5	90,3
9	29	4,5	36	1	1	3,5	12,3
10	32	1,0	27	8	8,5	-7,5	56,3
11	29	4,5	28	6	6	-1,5	2,3
12	16	19,0	24	17	16	3,0	9,0
13	20	15,5	22	19	18,5	-3,0	9,0
14	24	14,0	26	12	11	3,0	9,0
15	19	17,5	24	16	16	1,5	2,3
16	25	12,0	27	9	8,5	3,5	12,3
17	28	7,0	30	3	3	4,0	16,0
18	31	2,0	28	5	6	-4,0	16,0
19	27	9,5	29	4	4	5,5	30,3
20	27	9,5	20	20	20	-10,5	110,3
	495		529				761,5
n=	20						
$\sum d^2$=	761,5						
$r_{s\ емп}$ =	0,4						

Таблиця критичних значень для n=20

n	**p**	
	0,05	**0,01**
20	**0,45**	**0,57**

Додаток Б. 2.

Розрахунок кореляції між рівнем резильєнтності та рівнем самоефективності у майбутніх психологів в умовах війни

№	Показники рівня резильєнтності (змінна А)		Показники рівня самоефективності (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	28	7,0	28	14,5	-7,5	56,3
2	13	20,0	27	16,5	3,5	12,3
3	19	17,5	38	2	15,5	240,3
4	28	7,0	33	4,5	2,5	6,3
5	25	12,0	27	16,5	-4,5	20,3
6	30	3,0	33	4,5	-1,5	2,3
7	25	12,0	31	8	4,0	16,0
8	20	15,5	30	11	4,5	20,3
9	29	4,5	40	1	3,5	12,3
10	32	1,0	35	3	-2,0	4,0
11	29	4,5	30	11	-6,5	42,3
12	16	19,0	20	20	-1,0	1,0
13	20	15,5	28	14,5	1,0	1,0
14	24	14,0	30	11	3,0	9,0
15	19	17,5	30	11	6,5	42,3
16	25	12,0	30	11	1,0	1,0
17	28	7,0	22	19	-12,0	144,0
18	31	2,0	32	6,5	-4,5	20,3
19	27	9,5	32	6,5	3,0	9,0
20	27	9,5	23	18	-8,5	72,3
	495		599			732,0
n=	20					
$\sum d^2$=	732,0					
$r_{s\ емп}$ =	0,4					

Таблиця критичних значень для n=20

n	**p**	
	0,05	**0,01**
20	**0,45**	**0,57**

Додаток Б. 3.

Розрахунок кореляції між рівнем резильєнтності та рівнем емоційного інтелекту (EQ) у майбутніх психологів в умовах війни

№	Показники рівня резильєнтності (змінна А)		Показники рівня емоційного інтелекту (EQ) (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	28	7,0	55	5	2,0	4,0
2	13	20,0	35	14	6,0	36,0
3	19	17,5	32	15	2,5	6,3
4	28	7,0	64	4	3,0	9,0
5	25	12,0	66	3	9,0	81,0
6	30	3,0	68	2	1,0	1,0
7	25	12,0	44	11	1,0	1,0
8	20	15,5	20	16	-0,5	0,3
9	29	4,5	73	1	3,5	12,3
10	32	1,0	48	8	-7,0	49,0
11	29	4,5	47	9	-4,5	20,3
12	16	19,0	18	17,5	1,5	2,3
13	20	15,5	8	19	-3,5	12,3
14	24	14,0	53	6,5	7,5	56,3
15	19	17,5	46	10	7,5	56,3
16	25	12,0	42	12	0,0	0,0
17	28	7,0	37	13	-6,0	36,0
18	31	2,0	18	17,5	-15,5	240,3
19	27	9,5	53	6,5	3,0	9,0
20	27	9,5	8	20	-10,5	110,3
	495		835			742,5
n=	20					
$\sum d^2$=	742,5					
$r_{s\ емп}$ =	0,4					

Таблиця критичних значень для n=20

n	**p**	
	0,05	**0,01**
20	**0,45**	**0,57**

Таблиця первинних даних респондентів

№	Резильєнтність	Самооцінка (Розенберг)	Самоефективність	Емоційний інтелект
1	28	15	28	59
2	13	16	27	47
3	19	15	38	44
4	28	15	33	68
5	25	17	27	70
6	30	15	33	68
7	25	17	31	44
8	20	18	30	44
9	29	17	40	79
10	32	17	35	72
11	29	17	30	49
12	16	15	20	48
13	20	15	28	52
14	24	15	30	53
15	19	14	30	50
16	25	16	30	48
17	28	16	22	41
18	31	17	32	34
19	27	16	32	59
20	27	15	23	44

Додаток В

Додаток В. 1.

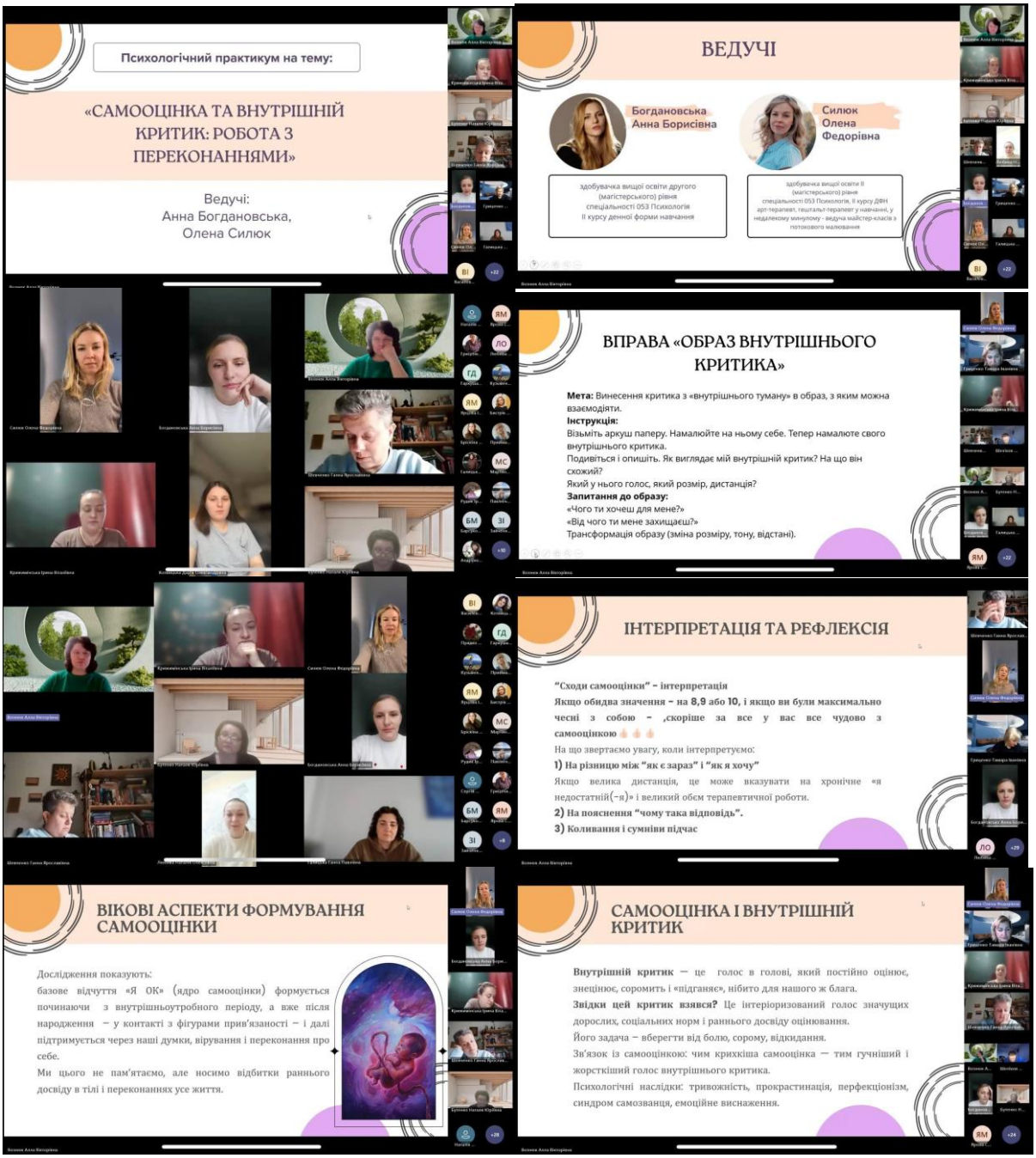
Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва і опис тренінгового заняття	Кількість годин
1.	Перше заняття «Зміст та структура тренінгу»	1 година
2.	**Тема 1**. *«Резильєнтність у професійному становленні майбутнього психолога»* (розкривається поняття резильєнтності, її значення для психологічної практики та професійної ідентичності в умовах війни)	2,5 години
3.	**Тема 2.** *«Самооцінка як внутрішній ресурс психологічної стійкості»* (розкривається роль самооцінки у збереженні емоційної рівноваги, професійної впевненості та здатності до відновлення в умовах хронічного стресу)	2,5 години
4.	**Тема 3.** *«Самоефективність як чинник ефективного подолання стресу та невизначеності»* (тренується самоефективність, віра у власні можливості як основа адаптивної поведінки, відповідальності та професійної витривалості)	2,5 години
5.	**Тема 4.** *«Емоційний інтелект у контексті резильєнтності: усвідомлення, регуляція, емпатія»* (вивчається та практикується здатність розпізнавати, приймати та регулювати власні емоційні стани і взаємодіяти з іншими без емоційного виснаження)	2,5 години
6.	**Тема 5.** *«Резильєнтність як ефективна копінг-стратегія воєнного часу: як підтримувати свій ресурс у часи дефіциту ресурсів»* (відбувається узагальнення набутих знань, формування особистого плану розвитку резильєнтності та профілактики емоційного виснаження)	2,5 години
	Підсумкове заняття	1,5 години
	Разом	15 годин

Загальний обсяг тренінгу – 15 год.

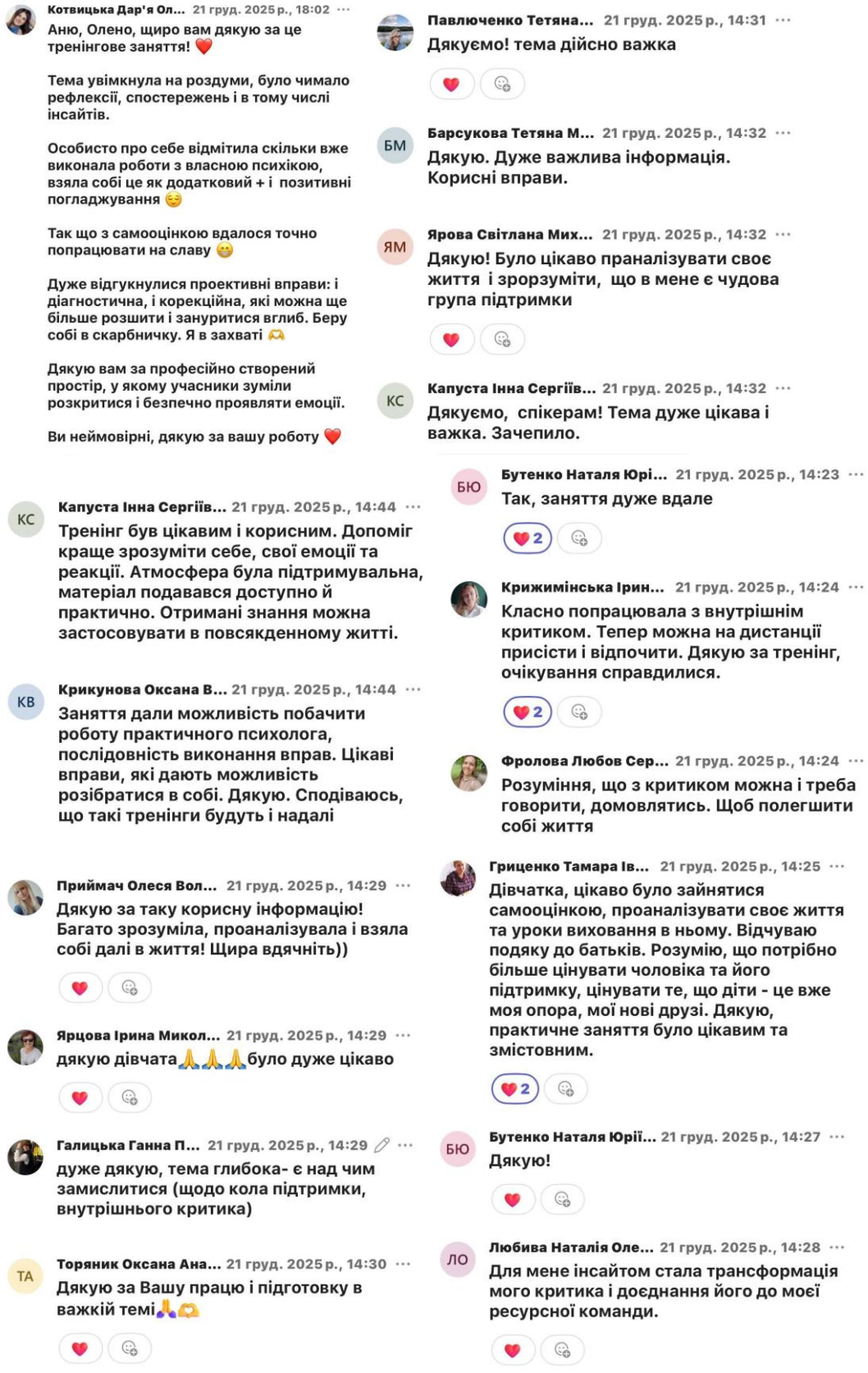
Додаток В. 2.

Фотозвіт з проведеного тренінгового заняття



Додаток В. 2.

Відгуки про проведення тренінгового заняття



Котвицька Дар'я Ол... 21 груд. 2025 р., 18:02

Аню, Олено, щиро вам дякую за це тренінгове заняття! ❤️

Тема увімкнула на роздуми, було чимало рефлексії, спостережень і в тому числі інсайтів.

Особисто про себе відмітила скільки вже виконала роботи з власною психікою, взяла собі це як додатковий + і позитивні погладжування ☺️

Так що з самооцінкою вдалося точно попрацювати на славу 😁

Дуже відгукнулися проективні вправи: і діагностична, і корекційна, які можна ще більше розшити і зануритися вглиб. Беру собі в скарбничку. Я в захваті 🫶

Дякую вам за професійно створений простір, у якому учасники зуміли розкритися і безпечно проявляти емоції.

Ви неймовірні, дякую за вашу роботу ❤️

Павлюченко Тетяна... 21 груд. 2025 р., 14:31

Дякуємо! тема дійсно важка

БМ **Барсукова Тетяна М...** 21 груд. 2025 р., 14:32

Дякую. Дуже важлива інформація. Корисні вправи.

ЯМ **Ярова Світлана Мих...** 21 груд. 2025 р., 14:32

Дякую! Було цікаво праналізувати своє життя і зрозуміти, що в мене є чудова група підтримки

КС **Капуста Інна Сергіїв...** 21 груд. 2025 р., 14:32

Дякуємо, спікерам! Тема дуже цікава і важка. Зачепило.

КС **Капуста Інна Сергіїв...** 21 груд. 2025 р., 14:44

Тренінг був цікавим і корисним. Допоміг краще зрозуміти себе, свої емоції та реакції. Атмосфера була підтримувальна, матеріал подавався доступно й практично. Отримані знання можна застосовувати в повсякденному житті.

КВ **Крикунова Оксана В...** 21 груд. 2025 р., 14:44

Заняття дали можливість побачити роботу практичного психолога, послідовність виконання вправ. Цікаві вправи, які дають можливість розібратися в собі. Дякую. Сподіваюсь, що такі тренінги будуть і надалі

Приймач Олеся Вол... 21 груд. 2025 р., 14:29

Дякую за таку корисну інформацію! Багато зрозуміла, проаналізувала і взяла собі далі в життя! Щира вдячність))

Ярцова Ірина Микол... 21 груд. 2025 р., 14:29

дякую дівчата🙏🙏🙏було дуже цікаво

Галицька Ганна П... 21 груд. 2025 р., 14:29

дуже дякую, тема глибока- є над чим замислитися (щодо кола підтримки, внутрішнього критика)

ТА **Торяник Оксана Ана...** 21 груд. 2025 р., 14:30

Дякую за Вашу працю і підготовку в важкій темі🙏🫶

БЮ **Бутенко Наталя Юрі...** 21 груд. 2025 р., 14:23

Так, заняття дуже вдале

Крижимінська Ірин... 21 груд. 2025 р., 14:24

Класно попрацювала з внутрішнім критиком. Тепер можна на дистанції присісти і відпочити. Дякую за тренінг, очікування справдилися.

Фролова Любов Сер... 21 груд. 2025 р., 14:24

Розуміння, що з критиком можна і треба говорити, домовлятись. Щоб полегшити собі життя

Гриценко Тамара Ів... 21 груд. 2025 р., 14:25

Дівчатка, цікаво було зайнятися самооцінкою, проаналізувати своє життя та уроки виховання в ньому. Відчуваю подяку до батьків. Розумію, що потрібно більше цінувати чоловіка та його підтримку, цінувати те, що діти - це вже моя опора, мої нові друзі. Дякую, практичне заняття було цікавим та змістовним.

БЮ **Бутенко Наталя Юрії...** 21 груд. 2025 р., 14:27

Дякую!

ЛО **Любива Наталія Оле...** 21 груд. 2025 р., 14:28

Для мене інсайтом стала трансформація мого критика і доєднання його до моєї ресурсної команди.