



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-21>

О. А. Ігнатюк

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6305-8802> – О. А. Ігнатюк
 olgaignatyuk2016@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ І СУБ'ЄКТИВНИЙ ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА, ПЕДАГОГА, ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У центрі уваги перебувають питання необхідності формування резильєнтності як ключової професійної компетентності та суб'єктивного чинника психологічного благополуччя майбутніх соціальних працівників, педагогів, психологів. Наголошується на все більшій важливості стресостійкості, емоційної гнучкості й внутрішньої психологічної стабільності соціальних працівників, педагогів, психологів як основи ефективної професійної діяльності. Акцентовано увагу на високій стресогенності професійної праці, зумовленій як соціальними, так і професійними факторами, що підвищує ризики емоційного вигорання та професійної деформації. На підставі теоретико-емпіричних досліджень українських і закордонних учених досліджено сутність феномену «резилієнс» та підходи до визначення резильєнтності.

З метою вивчення питань резильєнтності як ключової компетентності та суб'єктивного чинника психологічного благополуччя майбутніх соціальних працівників, педагогів, психологів в умовах воєнного стану в умовах НТУ «ХПІ» впродовж 2024–2025 рр. було проведено дослідження із залученням магістрантів спеціальностей А1 «Освітні науки», С4 «Психологія», І10 «Соціальна робота та консультивання». Загальна кількість учасників дослідження становила 98 осіб. Установлено взаємозв'язок між якістю професійної підготовки майбутніх соціальних працівників, педагогів, психологів і розвитком таких особистісних якостей, як самоконтроль, емоційна врівноваженість, адаптивність, стресостійкість, резильєнтність.

Проаналізовано уявлення магістрантів щодо ранжування особистісних якостей, які допомагають протистояти емоційному вигоранню та професійній деформації соціальних працівників, педагогів, психологів. Установлено, що самоконтроль усіма учасниками вибрано як важливий за рангом (1), стресостійкість і резильєнтність майже збігаються у виборі всіх респондентів і посідають позиції рангу (2) та (3). Акцентується увага на емоційну врівноваженість (рейтинг 8,2 у соціальних працівників, рейтинг 8,8–8,9 у психологів та педагогів відповідно) та адаптивність (рейтинг 9,2 у психологів та соціальних працівників, рейтинг 9.1 у педагогів). Такі дані можуть свідчити про глибоке розуміння специфіки професійної діяльності, набутий досвід практичної роботи.

Проаналізовано чинники, що сприяють розвитку резильєнтності в студентському віці та сприяють адаптації до життєвих викликів і підвищенню психологічної стійкості. До першої п'ятірки таких чинників увійшли психолого-педагогічна підтримка (85% респондентів), особистісні характеристики супроводу (83% респондентів), позитивне безпечне освітнє середовище (79% респондентів), проведення психологічних тренінгів (78% респондентів), долучення провідних фахівців до професійної підготовки з метою передавання особистого досвіду (75% респондентів). Наступні позиції рейтингу чинників займають збільшення використання інтерактивних методів навчання в професійній підготовці (73% респондентів) та розкриття шляхів і джерел розвитку, які здобувачі освіти можуть використовувати самостійно (69% респондентів). Доведено зв'язок та відмінності між резильєнтністю і стресостійкістю. Визначено, що стресостійкість є одним із компонентів резильєнтності. Висока стресостійкість може сприяти розвитку резильєнтності, оскільки людина, яка вміє ефективно справлятися зі стресом,

має більше шансів успішно подолати життєві труднощі. Встановлено, що відмінності характеризуються за масштабом поняття, формою та проявом.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, майбутні фахівці, соціальні працівники, педагоги, психологи, професійна підготовка, психоемоційне здоров'я, вища освіта, воєнний стан.

O. A. Ihnatiuk

*National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute",
Kharkiv, Ukraine*

RESILIENCE AS A KEY COMPETENCE AND A SUBJECTIVE FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY OF A SOCIAL WORKER, TEACHER, PSYCHOLOGIST IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Abstract. The focus is on the need to develop resilience as a key professional competence and a subjective factor in the psychological well-being of future social workers, teachers, and psychologists. The increasing importance of stress resistance, emotional flexibility, and internal psychological stability of social workers, teachers, and psychologists as the basis for effective professional activity is emphasized. The author focuses on the high stress of professional work, caused by both social and professional factors, which increases the risks of emotional burnout and professional deformation. Based on theoretical and empirical research by domestic and foreign scientists, the essence of the phenomenon of "resilience" and approaches to defining resilience were investigated. In order to study the issues of resilience as a key competence and a subjective factor of psychological well-being of future social workers, teachers, and psychologists in conditions of martial law, a study was conducted at NTU "KhPI" during 2024–2025. The study was attended by master's students of specialties A1 "Educational Sciences", C4 "Psychology", and I10 "Social Work and Counseling". The total number of study participants was 98 people. The study established a relationship between the quality of professional training of future social workers, teachers, and psychologists and the development of such personal qualities as self-control, emotional balance, adaptability, stress resistance, and resilience. The ideas of master's students regarding the ranking of personal qualities that help to resist emotional burnout and professional deformation of social workers, teachers, and psychologists were analyzed. It was found that self-control was selected by all participants as important by rank (1), stress resistance and resilience almost coincide in the choice of all respondents and occupy positions of rank (2) and (3). Attention is focused on emotional balance (rating 8.2 for social workers, rating 8.8–8.9 for psychologists and teachers, respectively) and adaptability (rating 9.2 for psychologists and social workers, rating 9.1 for teachers). Such data may indicate a deep understanding of the specifics of professional activity and acquired practical work experience. Factors that contribute to the development of resilience in student life and contribute to adaptation to life challenges and increasing psychological stability are analyzed. The top five such factors included psychological and pedagogical support (85% of respondents), personal characteristics of the support (83% of respondents), a positive safe educational environment (79% of respondents), conducting psychological training (78% of respondents) and involving leading specialists in professional training to transfer personal experience (75% of respondents). The next positions in the ranking of factors are occupied by the increased use of interactive learning methods in professional training (73% of respondents) and the disclosure of paths and sources of development that applicants can use independently (69% of respondents). The connection and differences between resilience and stress resistance have been proven. It has been determined that stress resistance is one of the components of resilience. High stress tolerance can contribute to the development of resilience, since a person who can effectively cope with stress has a better chance of successfully overcoming life's difficulties. It has been established that differences are characterized by the scale of the concept, form and manifestation.

Key words: resilience, stress resistance, future professionals, social workers, teachers, psychologists, professional training, psycho-emotional health, higher education, martial law.

Постановка проблеми. Професії соціального працівника, психолога та педагога варто схарактеризувати як велику групу професій, основним об'єктом праці яких є людина. Соціальний працівник, психолог та педагог безпосередньо працюють з індивідами, групами і спільнотами, надаючи їм підтримку, реабілітацію, освіту та соціальну допомогу. Ці професії пов'язані з гуманітарними науками, людськими стосунками, культурою та

суспільними процесами. Робота цих спеціалістів передбачає розуміння людської поведінки, мотивації, а також надання допомоги в складних життєвих ситуаціях.

Кожна із цих людиноорієнтованих професій відрізняється між собою. Так, соціальний працівник фокусується на наданні соціальних послуг і підтримки людям, які опинилися у складних життєвих обставинах. Психолог працює із психікою

людини, допомагаючи їй розв'язувати психологічні проблеми, покращувати психічний стан та розвиватися. Педагог займається процесом навчання та виховання, передаючи знання, формуючи навички і розвиваючи особистість здобувачів освіти.

Отже, всі три професії об'єднує орієнтація на людину як об'єкт діяльності, але кожна з них має свої специфічні завдання та сфери застосування. Ці професії характеризуються високим рівнем напруженості та психологічного навантаження, вимагають специфічних знань, навичок і особистісних якостей для розв'язання соціальних, психологічних та освітніх завдань. Усе це робить указані професії вимогливими щодо підготовки кадрів. Наявність таких чинників, як високий рівень емоційного й інтелектуального напруження та психологічне навантаження, посилюють актуальність і доцільність звернення до дослідження розвитку резильєнтності та стресостійкості вказаних фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз останніх українських та зарубіжних досліджень і публікацій засвідчив, що феномен резильєнтності й основні теоретичні концепції резильєнтності досліджували такі зарубіжні науковці: Е. Seligman, М. Csikszentmihalyi, Н. Kaplan, К. Connor, J. Davidson.

Воєнний стан змушує й українських науковців вести дослідження резильєнтності (К. Березяк, Ю. Гонтар, К. Гуцол, О. Кокун, Р. Лісецький, О. Москаленко, Н. Підбуцька, О. Руденко, В. Турбан, Т. Федотова, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та інші).

Активно вивчають проблему резильєнтності педагогів як у вітчизняній, так і в міжнародній науковій спільноті, зокрема, такі дослідники, як К. Балахтар, О. Кравцова, О. Лактіонов, Г. Мигаль, Р. Неман, О. Протасенко, О. Романчук, Т. Титаренко, Т. Циганчук та інші.

Нині основна увага в дослідженнях приділяється загальним механізмам формування резильєнтності в майбутніх фахівців (О. Кокун, В. Турбан, Л. Сердюк, В. Москаленко та інші). Проте недостатньо вивчено вплив особистісних властивостей та особливостей взаємодії з іншими людьми на розвиток цієї компетенції в соціальних працівників, педагогів, психологів із різним рівнем стресостійкості. Такий підхід створює значну прогалину в науковому розумінні резильєнтності як багатовимірного феномену, що обмежує можливість цілеспрямованого впливу на формування цієї якості в межах професійної підготовки.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає в дослідженні

резильєнтності майбутніх фахівців із соціальної роботи, педагогів, психологів в умовах воєнного стану. Завдання дослідження: 1) розкрити сутність феномену «резильєнс» та підходи до визначення резильєнтності; 2) дослідити уявлення магістрантів щодо ранжування особистісних якостей, які допомагають протистояти емоційному вигоранню та професійній деформації соціальних працівників, педагогів, психологів; 3) проаналізувати чинники, що сприяють розвитку резильєнтності в студентському віці; 4) визначити відмінності, взаємозв'язки резильєнтності та стресостійкості та окреслити психологічні чинники розвитку резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У контексті нашого дослідження зосереджуємо увагу на питаннях резильєнтності викладача закладу вищої освіти в умовах воєнного стану, які представлено в роботі К. Балахар [1]. Автор роботи дуже ґрунтовно розкриває сутність феномену «резильєнс» як складного, багатовимірного і динамічного за своєю суттю комплексу особливостей людини; здатності особистості протистояти і адаптуватися до несприятливих і травматичних подій. Важливим і цінним є визначення переваг дії резильєнтності та висвітлення її складників (надія, оптимізм, адаптивність, стійкість). Варто підтримати обґрунтовані психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності викладачів закладів вищої освіти (цілеспрямованість, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя і професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, оптимізм, висока духовність особистості та ін.).

Науковці Е. Seligman, М. Csikszentmihalyi [8] відзначають, що резильєнтність охоплює особливості, характеристики та риси, які забезпечують досягнення цілей, незважаючи на проблеми, і вона представлена як мінлива, багатовимірна риса залежно від різних умов.

Визиває схвалення позиція науковців В. Турбан, Л. Сердюк, В. Москаленко [9], які під резильєнтністю розуміють «здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів». Вони підкреслюють саме аспект відновлення, уміння «повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я» [9, с. 31].

Аналіз наукових праць українських дослідників (О. Руденко, Ю. Гонтар) [6], (О. Москаленко) [5], (О. Кокун) [4], іноземних дослідників (А. Saleem, А. Mevawala) [7]; (Н. Kaplan) [3] свідчить, що, зважаючи на відсутність єдиного

трактування сутності поняття «резильєнтність», науковці його трактують трьома визначеннями, а саме як: а) концепцію, б) процес та в) результат.

Зокрема, К. Березяк, Р. Лісецький [2] аналізують діяльність військовослужбовців, пов'язану з дією стресогенних факторів, надзвичайних фізичних та когнітивних вимог, характеризують резильєнтність як здатність системи протистояти, краще відновлюватися або адаптуватися до негативних подій, викликів чи стресора, є критичним чинником у забезпеченні здоров'я та безпеки військовослужбовців.

Професії соціального робітника, педагога, психолога належать до найбільш стресогенних серед соціально важливих професій. Водночас суспільство висуває високі вимоги до таких фахівців, зокрема щодо їхньої психологічної стійкості [4; 5]. Особливо складною є необхідність постійного контролю емоцій у професійній діяльності [1; 9], адже професії соціального працівника, педагогіка, психолога вимагають виваженості, емоційної стабільності й ефективного управління власними реакціями. Проте через несприятливі умови праці ці завдання часто стають складними для реалізації. Високий рівень стресу працівників таких професій є наслідком значного емоційного й інтелектуального навантаження. У цьому контексті резильєнтність і стресостійкість є важливими професійними компетентностями, які дають фахівцям змогу екологічно й ефективно долати

негативні наслідки стресових факторів, що супроводжують їх діяльність [1].

З метою визначення резильєнтності як ключової компетентності та суб'єктивного чинника психологічного благополуччя майбутніх соціальних працівників, педагогів, психологів в умовах воєнного стану в умовах НТУ «ХП» впродовж 2024–2025 рр. було проведено дослідження із залученням магістрантів спеціальностей А1 «Освітні науки», С4 «Психологія», І10 «Соціальна робота та консультування». Загальна кількість учасників дослідження становила 98 осіб.

Для визначення результатів проблеми дослідження були задіяні розроблені авторські анкети-опитувальники, які виступили інструментом для вивчення ранжування особистісних якостей, які допомагають протистояти емоційному вигоранню та професійній деформації, впливу чинників на розвиток резильєнтності та стресостійкості. Отримані результати знайшли відображення, відповідно, в таблиці 1 та таблиці 2.

Як свідчать показники таблиці 1, самоконтроль визначений усіма учасниками як важливий за рангом (1), стресостійкість і резильєнтність майже збігаються у виборі всіх респондентів і посідають позиції рангу (2) та (3). Проте можна акцентувати увагу на емоційну врівноваженість (рейтинг 8,2 у соціальних працівників, рейтинг 8.8–8.9 у психологів та педагогів відповідно) та адаптивність (рейтинг 9,2 у психологів і соціальних праців-

Таблиця 1

Уявлення магістрантів щодо ранжування особистісних якостей, які допомагають протистояти емоційному вигоранню та професійній деформації

Показник	Магістранти-психологи	Магістранти-педагоги	Магістранти-соціальні працівники
Адаптивність	9,2	9,2	9,1
Стресостійкість	8,7	8,7	8,2
Емоційна врівноваженість	8,9	8,8	8,2
Самоконтроль	8,5	8,6	8,5
Резильєнтність	8,8	8,9	8,8

Таблиця 2

Вплив чинників на розвиток резильєнтності та стресостійкості

Варіанти відповідей	Відповіді магістрантів, %
Психолого-педагогічна підтримка	85
Особистісні характеристики супроводу	83
Позитивне безпечне освітнє середовище	79
Проведення психологічних тренінгів	78
Долучення провідних фахівців до професійної підготовки з метою передачі особистого досвіду	75
Збільшення використання інтерактивних методів навчання в професійній підготовці	73
Розкриття шляхів та джерел розвитку, які здобувачі освіти можуть використовувати самостійно	69

ників, рейтинг 9,1 у педагогів). Такі дані можуть свідчити про глибоке розуміння характеристики та специфіки професійної діяльності, набутий досвід практичної роботи.

Відомо, що резильєнтність (або психологічна пружність) – це здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, справлятися з труднощами та відновлюватися після стресу або травми. Вона включає низку ресурсів, як внутрішніх (наприклад, позитивне мислення, саморегуляція), так і зовнішніх (соціальна підтримка, наявність можливостей для розвитку тощо). Резильєнтність допомагає не тільки пережити кризу, але й вийти з неї сильнішим та більш адаптованим.

Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресовим факторам, не допускаючи їх негативного впливу на фізичне та психологічне здоров'я. Це здатність зберігати спокій та ефективність у складних ситуаціях, контролювати емоції та уникати деструктивних реакцій на стрес.

Результати анкетування щодо визначення впливу чинників на розвиток резильєнтності та стресостійкості магістрантів знайшли свій відбиток у таблиці 2. На їх підставі можна сформулювати певні висновки.

По-перше, першу трійку чинників, що сприятимуть підвищенню рівня резильєнтності та стресостійкості, на думку майбутніх фахівців соціального, педагогічного та психологічного напрямів підготовки, посіли психолого-педагогічна підтримка (85% респондентів), особистісні характеристики супроводу (83% респондентів), позитивне безпечне освітнє середовище (79% опитаних); *по-друге*, 78% респондентів вважають, що проведення психологічних тренінгів щодо формування резильєнтності та стресостійкості уявляється ефективним та цікавим; *по-третє*, 73% вважають необхідним збільшення використання інтерактивних методів навчання; *по-четверте*, 75% респондентів віддало перевагу залученню провідних фахівців до професійної підготовки з метою передачі особистого досвіду; *по-п'яте*, 69% опитаних цікавим і корисним убачають розкриття шляхів і джерел розвитку резильєнтності та стресостійкості, які здобувачі можуть використовувати самостійно.

Тож проаналізовані результати проведеного опитування підтверджують необхідність розроблення рекомендацій щодо посилення процесу формування й розвитку резильєнтності та стресостійкості майбутніх фахівців означених напрямів підготовки.

У процесі інтерв'ювання було встановлено уявлення та розуміння майбутніх фахівців – соці-

альних працівників, педагогів та психологів щодо питань резильєнтності та стресостійкості як ключових компетентностей майбутніх фахівців та чинників психологічного благополуччя, їх єдності та відмінностей. Зокрема, було отримано такі результати:

- Резильєнтність і стресостійкість сприймають як два взаємопов'язаних, але не ідентичних поняття (95% респондентів);

- Резильєнтність вважають ширшим поняттям, що описує здатність людини адаптуватися до труднощів та відновлюватися після стресу (90% респондентів);

- Резильєнтність визначають як компетентність, яка допомагає не тільки пережити кризу, але й вийти з неї сильнішим та більш адаптованим (89% респондентів);

- Внутрішніми ресурсами резильєнтності визначають, наприклад, позитивне мислення, саморегуляцію (85% респондентів);

- Зовнішніми ресурсами резильєнтності визначають соціальну підтримку, наявність можливостей для розвитку тощо (83% респондентів).

- Стресостійкість характеризують як більш конкретну властивість, що вказує на здатність людини переносити стресові ситуації без значних негативних наслідків, протистояти стресовим факторам, не допускаючи їх негативного впливу на фізичне та психологічне здоров'я, тобто здатність зберігати спокій та ефективність у складних ситуаціях, контролювати емоції та уникати деструктивних реакцій на стрес (87% респондентів).

Уявлення магістрантів про резильєнтність і стресостійкість як суб'єктивні чинники психологічного благополуччя майбутніх соціальних працівників, педагогів та психологів знайшли відображення в таблиці 3.

Показово, що в характеристиці взаємозв'язку переважна більшість респондентів (84%) відзначає, що: резильєнтність і стресостійкість тісно пов'язані; стресостійкість є одним із компонентів резильєнтності; висока стресостійкість може сприяти розвитку резильєнтності, оскільки людина, яка вміє ефективно справлятися зі стресом, має більше шансів успішно подолати життєві труднощі. Отже, варто зазначити, що обидва поняття є важливими для підтримки психологічного благополуччя людини та її здатності до успішного функціонування в умовах сучасного життя, що постійно змінюється.

Формування та розвиток резильєнтності в студентському віці значною мірою визначається низкою чинників ([1; 4; 5] та Моніторинг НТУ «ХП» «Двадцять найважливіших компетентнос-

Уявлення магістрантів про відмінності між резильєнтністю і стресостійкістю

Ознака	Резильєнтність	Стресостійкість
Масштаб поняття	Це більш загальна здатність, що охоплює адаптацію до різних видів труднощів та відновлення після них (85% респондентів)	Більш конкретна здатність, що стосується подолання стресових ситуацій (87% респондентів)
Фокус уваги	Резильєнтність зосереджена на процесі відновлення та розвитку після травматичного досвіду (78% респондентів)	Стресостійкість більше орієнтована на запобігання негативним наслідкам стресу (75% респондентів)
Прояви	Резильєнтність може проявлятися у вигляді здатності приймати зміни, знаходити позитивні сторони в складних ситуаціях, будувати міцні соціальні зв'язки (77% респондентів)	Стресостійкість може проявлятися у вигляді здатності зберігати спокій під час кризи, ефективно розв'язувати проблеми та контролювати свої емоції (73% респондентів)

тей майбутніх фахівців у вимірах працедавців»), які сприяють адаптації до життєвих викликів і підвищенню психологічної стійкості, серед них: *по-перше*, уміння адекватно розв'язувати проблеми (2-ге місце), що включає розвиток когнітивної гнучкості, здатність до аналізу ситуацій і знаходження ефективних рішень у складних умовах, здатність працювати самостійно (3-тє місце); *по-друге*, позитивне налаштування на майбутнє, бажання успіху (12-те місце), яке формує оптимістичний погляд на життя й спонукає до активних дій для досягнення цілей (8-ме місце); *по-третє*, схвалення особистості з боку навколишніх людей, що забезпечує соціальну підтримку та зміцнює самооцінку (13-те місце); *по-четверте*, упевненість у власних можливостях, яка є ключовою для збереження внутрішньої рівноваги й мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях (16-те місце); *по-п'яте*, задоволеність вибраною професією, що сприяє формуванню стійкої мотивації до навчання й професійного розвитку, забезпечуючи відчуття реалізованості (1-ше місце).

Визначена вище низка чинників підкреслює необхідність забезпечення комплексної підтримки майбутніх фахівців указаних напрямів як на етапі їхньої професійної підготовки, так і в процесі подальшої професійної діяльності (наприклад, тренінги як інструменти для управління стресом, розвитку комунікативного потенціалу, конфліктологічної культури, програми розвитку резильєнтності, технік саморегуляції та ін.).

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. На основі теоретико-емпіричних досліджень варто зазначити, що визначна проблематика є актуальною та доцільною. У контексті розгляду професій соціального працівника, педагога, психолога в умовах воєнного стану резильєнтність і стресостійкість виступають важливими професійними компетентностями, які дають фахівцям змогу екологічно й ефективно долати негативні наслідки стресових факторів,

що супроводжують їхню діяльність. Резильєнтність розуміється як психологічна здатність людини протистояти й адаптуватися до значного стресу, негараздів і травми. Люди з високою резильєнтністю мають вищі бали за самооцінку, само-ефективність, стабільні міжособистісні стосунки й ефективне розв'язання проблем.

Перспективи подальших розвідок убачаємо спрямувати на аналіз копінг-стратегій та психологічних ресурсів майбутніх фахівців, що сприятимуть розвитку емоційного інтелекту, резильєнтності й стресостійкості соціальних працівників, педагогів, психологів.

Список літератури:

1. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 55–62.
2. Березяк К.М., Лісецький Р.Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 1 (3). С. 59–66.
3. Kaplan H.B. Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds M. Glantz and J. Johnson. New York : Plenum Press, 1999. P. 17–83.
4. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 68–81.
5. Москаленко О.В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. № 2. С. 67–70. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309> (дата звернення: 11.09.2025).
6. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особис-

тості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 73–78.

7. Saleem A. & Mevawala A.S. Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses Role. *Journal on Nursing*. 9(1), 2019. P. 32–38. URL: <https://doi.org/10.26634/jnur.9.1.16078> (дата звернення: 02.09.2025).

8. Seligman, E. & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology. *American Psychologist*. 55, 2000. P. 5–14. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (дата звернення: 02.09.2025).

9. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / В. Турбан та ін. ; за наук. ред. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.

References:

1. Balakhtar, K. S. (2022). Rezyliantnist vykladacha ZVO v umovakh viiskovoho stanu [Resilience of a higher education teacher in martial law conditions]. *Visnyk Natsionalnoho aviaatsiinoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Psykholohiia. Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology*. 1(20), 55–62. K.: National Aviation University [in Ukrainian].

2. Bereziak, K. M., & Lisetskyi R. B. (2024). Psykholohichni osoblyvosti rezyliantnosti viiskovosluzhbovtsiv [Psychological features of resilience of military personnel]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti. Pedagogika i psykholohiia. – Scientific notes of the Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*. 1 (3). 59–66 [in Ukrainian].

3. Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. In M. Glantz & J. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, 17–83. Plenum Press [in English].

4. Kokun, O. M. (2020). Profesijna zhittyestijkist osobistosti: analiz fenomena [Professional vitality of

the individual: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemi psihologiyi: zbirnik naukovih prac Institutu psihologiyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrayini – Current problems of psychology: collection of scientific works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine*. Tom V, Issue 20, 68–81 [in Ukrainian].

5. Moskalenko, O. V. (n.d.). Psykholohichna rezyliantnist yak umova pidtrymky psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Psychological resilience as a condition for maintaining personal mental health]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 67–70. Retrieved from: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309> (accessed: 11.09.2025) [in Ukrainian].

6. Rudenko, O. V., & Hontar, Yu. V. (2022). Struktura rezylientsu u konteksti rozvytku rezyliantnosti osobystosti [The structure of resilience in the context of personality resilience development]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia – Scientific Notes of V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 33(72), 2, 73–78 [in Ukrainian].

7. Saleem, A. & Mevawala, A.S. (2019). Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses Role. *Journal on Nursing*. 9(1), 32–38. DOI: <https://doi.org/10.26634/jnur.9.1.16078> (accessed: 02.09.2025) [in English].

8. Seligman, E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*. 55, 5–14. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (accessed: 02.09.2025) [in English].

9. Turban, V. V., Serdyuk, L. Z., Moskalenko, V. V. & etc. (2023) *Sociokulturni determinanti rozvytku psihologiyi osobistosti v Ukrayini [Sociocultural determinants of the development of personality psychology in Ukraine: Monograph]*. Kyiv: Institute of Psychology named after H. S. Kostyuka NAPN of Ukraine [in Ukrainian].

© О. А. Ігнатюк

Науково-методична

Надійшла до редакції 24.09.2025

Прийнято до публікації 11.10.2025

Опублікована 02.12.2025