

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES UNDER THE CONDITIONS OF THE MILITARY STATE

Статтю присвячено дослідженню резильєнтності як чинника формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Висвітлено зміст понять «резильєнс» та «резильєнтність», розглянуто основні складники поняття та проаналізовано його роль у процесі професійної підготовки майбутніх психологів у вищій школі. Розглянуто типи резильєнтності: фізична, психологічна, емоціональна та соціальна. Конкретизовано психологічні чинники, які зумовлюють розвиток резильєнтності особистості. Описано специфіку розвитку резильєнтності практичного психолога. Установлено, що підготовка майбутнього психолога у ЗВО в умовах воєнного стану передбачає розроблення та впровадження спеціальних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток резильєнтності майбутніх фахівців, зокрема психологічного тренінгу. Виокремлено основні напрями керівництва цим процесом. Доведено провідну роль резильєнтності в учбовій та професійній діяльності психологів. На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що резильєнтність являє собою індивідуальну здатність психологів до адаптації та саморегуляції у непередбачуваних життєвих і професійних обставинах, забезпечує їхнє фізичне та психологічне благополуччя, створює ресурси для підвищення працездатності та задоволеності життям, а також зменшує ризик виснаження та негативних наслідків професійної діяльності. Акцентовано увагу на тому, що зміна парадигми психологічної допомоги під час війни та значення резильєнтності у практичній діяльності психологів передбачає необхідність формування в процесі навчання у ЗВО психологічної готовності психологів до використання психологічних технологій забезпечення психологічної стійкості в умовах війни. У контексті нашого дослідження важливими є вивчення особистісної готовності до змін та розроблення тренінгових програм, що сприяють зменшенню впливу професійних та соціальних стресорів та повноті самореалізації особистості практичного психолога.

Ключові слова: резильєнс, резильєнтність, заклад вищої освіти, майбутні практичні

психологи, професійна підготовка, воєнний стан, тренінг.

The article is devoted to the study of «resilience» as a factor in the formation of the psychological readiness of future psychologists for professional activity in the conditions of martial law. The article highlights the meaning of the concepts of resilience and resiliency, examines the main components of the concept and analyzes its role in the process of professional training of future psychologists in higher education. The types of resilience are considered: physical, psychological, emotional and social. The psychological factors that determine the development of individual resilience are specified. The specifics of the development of resilience of a practical psychologist are described. It has been established that the training of a future psychologist in a military school in conditions of martial law involves the development and implementation of special psychological and pedagogical technologies aimed at developing the resilience of future specialists, in particular psychological training. The main directions of management of this process are highlighted. The leading role of resilience in the educational and professional activities of psychologists has been proven. Based on the theoretical analysis of the researched problem, it was established that resilience is the individual ability of psychologists to adapt and self-regulate in unpredictable life and professional circumstances, ensures their physical and psychological well-being, creates resources for increasing work capacity and life satisfaction, and also reduces the risk of exhaustion and negative consequences of professional activity. Attention is focused on the fact that the change in the paradigm of psychological assistance during war and the importance of resilience in the practical activities of psychologists presupposes the need for the formation of the psychological readiness of psychologists for the use of psychological technologies to ensure psychological stability in war conditions. In the context of our research, it is important to study personal readiness for change and develop training programs that help reduce the impact of professional and social stressors and complete self-realization of the personality of a practical psychologist.

Key words: resilience, institution of higher education, future practical psychologists, professional training, military status, training.

УДК 159.98:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6>

Васильєва О. А.

к. пед. н.,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Вступ. В умовах повномасштабної війни України проти РФ діяльність закладів вищої освіти характеризується особливою напруженістю, оскільки викладачі та студенти працюють сьогодні в умовах хронічного стресу, невизначеності, постійної загрози для життя і здоров'я. Окрім того, нові виклики в умовах війни передбачають розширення психологічної діяльності,

яка ще нещодавно була значно обмеженою та чітко визначеною. Сьогодні надзвичайно важливими постають питання розроблення та впровадження сучасних інноваційних форм психокорекційної роботи з учасниками бойових дій, їхніми родинами, тимчасово переміщеними особами. Це зумовлює і виникнення нових підходів до реабілітації громадян у воєн-

ний та поствоєнний періоди, а також засвоєння необхідних компетенцій фахівцями-психологами через дистанційні та онлайн-семінари. Тривалий характер російської агресії проти України, невизначеність термінів воєнного стану зумовлюють зростання кількості людей, які потребуватимуть психологічної, реабілітаційної та психотерапевтичної допомоги.

Таким чином, назріла потреба пошуку нових підходів до підготовки майбутніх психологів, провідну роль серед яких посідають, на нашу думку, розроблення та впровадження технологій забезпечення психологічної стійкості, такої як резильєнтність, що забезпечує здатність справлятися зі стресами і життєвими негараздами, повертатися до нормального життя, швидко адаптацію до змін. Ураховуючи соціальну значущість проблеми, резильєнтність як важливий складник психологічного здоров'я постає ключовим аспектом, який дає змогу фахівцеві зберігати здатність до стійкості та адаптації у відповідь на стресові ситуації в умовах постійних викликів і криз. Складні життєві ситуації значною мірою впливають на всіх учасників освітнього процесу у вищій школі, що зумовлює необхідність розвитку психологічної готовності до професійної діяльності в умовах воєнного часу.

У зарубіжній психологічній науці з означеної проблеми відзначаються роботи Дж. Боннано, Е. Вернер, Н. Гармезі, Дж. Девідсон, С. Мадді, А. Мастен, Р. Сміс, М. Руттер Д. Хошаба та ін. Щодо вітчизняної науки і практики, то аналіз літератури показав, що сьогодні в Україні серед вітчизняних дослідників проблематиці резильєнтності присвячено роботи таких учених, як Е. Грішин, Н. Гусак, Л. Карамушка, О. Кокун, О. Креденцер, Г. Лазос, Т. Мельничук, М. Савчин, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, О. Чиханцова та ін.

Розкриваючи теоретико-методологічні основи поняття «резильєнтність», вітчизняними дослідниками розглянуто психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії (О. Чиханцова, К. Гуцол [17]), психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу (В. Федорчук, Л. Комарніцька [15]), резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану (К. Балахтар [2]), резильєнтність особистості в умовах невизначеності (О. Чиханцова [16]), підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах (В. Панок, В. Чернобровкін [11]), розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога (О. Іванова [6]) та ін.

Разом із тим незначна кількість досліджень, присвячених проблемі резильєнтності як чинника формування психологічної готовності психологів до надання психологічної допомоги

постраждалим в умовах війни, її актуальність в умовах тривалої кризи, спричиненої військовою агресією, зумовила вибір теми дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до визначення поняття «резильєнтність» як чинника психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Із метою визначення змісту даного поняття й аналізу його ролі в процесі професійної підготовки майбутніх психологів у вищій школі розглянемо поняття «резильєнтність» та його основні складники. Що стосується сутності резильєнтності особистості, то аналіз літератури показав, що базові підходи до визначення змісту поняття визначено в документах ВООЗ, де резильєнс – це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями та вміння використовувати особисті ресурси [11, с. 13].

Термін «резилієнс» (англ. resilience) був запозичений із механіки в гуманітарні науки для опису фізичної властивості матеріалів «повертатися до свого первісного стану». Останнім часом цей термін активно широко використовується у соціальних науках, психології, медицині й розглядається як вплив несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) ситуацій на людей і/або соціальних систем (сімей, громад, організацій) та їхню здатність підтримувати нормальне функціонування під час і після таких впливів.

У психології та соціальних науках резилієнс є ключовим поняттям, що описує здатність індивіда або групи людей ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після кризових моментів і зберігати свою функціональність, незважаючи на труднощі. В українській психологічній літературі «резилієнс» використовується як стійкість до стресу, витривалість, життєздатність, травмостійкість, емоційна стабільність, що спричиняє певну термінологічну плутанину. Резильєнс використовується для позначення важливих ресурсів, які допомагають людям подолати стресові або травматичні події, психологічні наслідки травматичного стресу, втрати та інші катастрофи [11, с. 5–7].

Проблематика резильєнсу вже давно широко представлена у зарубіжних дослідженнях. Уперше цей термін був уведений у наукову літературу в 1970-х роках дослідниками Н. Гармеці та Е. Вернер, які були піонерами у вивченні цього феномена [7]. Суть резилієнсу розглядається дослідниками Вергус і Зіммерман як здатність ефективно долати та справлятися з негативними наслідками травматичних подій та уникати негативні події життя і розвитку, які пов'язані з ризиками [7]. Резилієнс у трактуванні Мередіт розглядається не тільки

як успішна адаптація в умовах ризику, критичних обставин, а й як взаємодія людини з її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [7].

Вітчизняними науковцями висвітлено аспекти, що пов'язані з поняттям резильєнс, яке розуміють, по-перше, як стабільну психічну діяльність у стресових умовах; по-друге, як швидке відновлення внаслідок негативного впливу психотравмуючих чинників; по-третє, отримання нових якісних характеристик та більш ефективного функціонування після подолання психологічної травми [1].

Резильєнтність як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих ситуацій або викликів розглядається у словнику Американської психологічної асоціації (APA), особливо через розумову, поведінкову та емоційну гнучкість, а також здатність пристосовуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог. Адаптація до негараздів визначається низкою різних чинників, серед яких домінують: спосіб, за допомогою якого індивід сприймає навколишню дійсність і взаємодіє з нею, доступність та рівень якості соціальних ресурсів і спеціалізовані стратегії подолання труднощів [18].

Дослідники вказують на різницю між поняттями «резилієнс» (resilience) та «резильєнтність» (resiliency), яка полягає у тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю або здатністю особистості [1]. Унгар стверджує, що резильєнтність – це здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовуватися під час труднощів, щоб забезпечити та підтримувати своє ефективне функціонування [7].

Українські дослідники, такі як Л. Дворніченко, О. Кононенко, О. Медянов та ін., визначають резильєнтність як здатність особистості протистояти важким життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючих або стресових подій та як динамічну характеристику особистості, яка включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних і особистісних якостей, що забезпечують здатність людини витримувати стрес та протистояти його негативному впливу для збереження власного психічного здоров'я [10].

Г. Лазос представлено важливі, на нашу думку, висновки щодо змісту поняття «резильєнтність», зокрема це: біо-психосоціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним наслідком різних процесів розвитку протягом певного періоду; здатність психіки відновлюватися після негативних впливів; специфічна характеристика, властива окремій людині, або динамічний процес залежно від об'єкта та предмета дослідження; здатність особистості розвиватися та зростати після переживання посттравматичного стресу [8].

Узагальнюючи результати досліджень, можна виокремити такі типи резильєнтності:

- фізична резильєнтність (здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень та стресових чинників, а також відновлюватися після захворювань і травматичних ушкоджень);

- психологічна резильєнтність (здатність індивіда до адаптації в умовах змін і невизначеності; особи з високим рівнем психологічної резильєнтності демонструють когнітивну гнучкість та емоційну стабільність у стресових ситуаціях);

- емоціональна резильєнтність (здатність регулювати афективні стани під час стресу; такі індивіди усвідомлюють свої емоційні реакції; завдяки високій самоусвідомленості здатні керувати власними когнітивними процесами та емоціями в негативних ситуаціях, що дає змогу зберігати оптимізм у складні періоди);

- соціальна резильєнтність (визначається як спроможність соціальних груп або спільнот відновлюватися після кризових ситуацій, що передбачає ефективну комунікацію і колективну діяльність, спрямовану на вирішення проблем, які впливають на індивідів як окремо, так і в рамках групи) [12].

Важливою проблемою є врахування психологічних чинників розвитку резильєнтності в процесі розроблення та впровадження психолого-педагогічних технологій у підготовку майбутніх психологів. Аналіз вітчизняних літературних джерел дає змогу дійти висновку, що психологічними чинниками, які зумовлюють розвиток резильєнтності, є: цілеспрямованість, домінування позитивних емоцій, адекватна самооцінка, відчуття особистої ефективності, оптимізм, соціальна підтримка та здатність звертатися за допомогою до інших, висока духовність особистості [5].

Психологічні дослідження свідчать, що ресурси та навички, пов'язані з більш ефективною адаптацією (високою життєстійкістю), потребують розвитку та вдосконалення, що сприятиме формуванню психологічної стійкості фахівця. О. Марциняк-Дорош, О. Васильєва, В. Слободяник та ін. зазначають, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, який забезпечує їй успіх у подоланні життєвих проблем, протистоянні стресовим ситуаціям і збереженні внутрішньої впевненості і збалансованості [9, с. 836].

Таким чином, визначення поняття «резильєнтність» є значно ширшим за термін «життєстійкість», і ці два поняття не можна вважати синонімами. Зазначене підкреслює складність точного визначення резильєнтності у психологічному контексті. На даний момент в Україні відсутнє уніфіковане трактування терміна «резильєнтність». Отже, резильєнтність передбачає відновлення до попе-

реднього рівня функціонування без негативних наслідків для фізичного або психічного здоров'я шляхом ефективного використання особистих ресурсів.

Унаслідок узагальнення наукової літератури визначено модель резильєнтності особистості та виділено її складники:

- оптимізм. Особи, яким властивий здоровий оптимізм, упевнено прогнозують майбутні перспективи;

- соціальні контакти (оточення). Люди з високим рівнем резильєнтності здатні формувати та ефективно використовувати міжособистісні контакти;

- самопроєктування. Здатність реалізувати дії відповідно до своїх майбутніх планів та життєвих цілей;

- самоставлення. Резильєнтні особистості мають чітке уявлення про себе і світ, прогнозують власну соціальну ефективність та ставлення інших до себе, а також коригують свої міжособистісні стосунки;

- цілі. Індивіди раціонально і свідомо планують власне майбутнє та визначають відповідні цілі для досягнення конкретних завдань;

- сенс. Особи з високим рівнем резильєнтності знаходять своє покликання і віддаються діяльності, яка надає їхньому життю мету і сенс;

- почуття відданості важливій справі сприяє розвитку сміливості, рішучості та життєвих сил [16; 17].

Отже, модель резильєнтності особистості являє собою сукупність стійких, позитивних характеристик та ресурсів особистості, які допомагають людині відновитися до звичного психічного та фізичного стану після стресових або травматичних ситуацій.

Із початком повномасштабного вторгнення в Україну вітчизняні науковці сфокусували свій дослідницький інтерес на створенні спеціалізованих психотехнологій для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо [7].

Слід зазначити, що врахування значущості психологічної готовності психологів до надання психологічної допомоги постраждалим в умовах війни постає головним пріоритетом для сучасної української вищої освіти. Так, Л. Карамушкою розглянуто сутність психологічних технологій та їх значення у забезпеченні психічного здоров'я і благополуччя особистості та організації в умовах війни та післявоєнного відновлення. У колективній монографії представлено модель технологічних підходів до підтримки психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та періоду післявоєнної реабілітації [14].

У цьому контексті О. Бондарчук [3] підкреслює, що до структури готовності психолога до надання психологічної підтримки особам, що

знаходяться в умовах війни, а також їхнім родинам як складного особистісного утворення належать такі компоненти: когнітивний, афективний та конативний. На думку автора, когнітивний компонент включає комплекс знань про зміст, чинники, методи й техніки надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в антитерористичних операціях (АТО), та їхнім родинам. Ці знання є критично важливими для зменшення ризику деструктивних тенденцій у цьому процесі, зокрема для запобігання перекрученому сприйняттю та спотворенню професійно навантаженої інформації. Афективний компонент включає позитивне ставлення до процесу надання психологічної підтримки, що визначається сукупністю мотивів, які формують відповідну налаштованість психолога. Конативний компонент включає практичні вміння та навички, що забезпечують ефективне надання психологічної допомоги, зокрема здатність до ведення продуктивного діалогу з клієнтами; здійснення саморегуляції в умовах професійної діяльності з високим рівнем складності; застосування ефективних стратегій та методів для управління стресовими ситуаціями в професійній діяльності. Автор підкреслює, що лише високий рівень розвитку описаних компонентів забезпечить професійну готовність психологів надавати ефективну психологічну допомогу особам, які зазнали травматичних впливів у результаті кризових ситуацій [3].

Відзначимо, що в сучасній прикладній психології визначено сукупність специфічних стратегій, інтервенцій та технік для розвитку та підвищення рівня особистісної резильєнтності. Особливості розвитку визначає конкретна індивідуальність, для якої важливо розвивати такі особистісні характеристики, як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексія та саморегуляція. Зокрема, через саморефлексію вона здатна глибше усвідомити власну особистість та спосіб життя, що постає основою для ефективного саморозвитку та адаптації. Самовпевненість являє собою критично важливий компонент оптимізму та віри у власні можливості, які є фундаментальними для формування резильєнтності [13].

Перевагами дії резильєнтності постають висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності. Ураховуючи, що психологічна адаптація студента до навчання постає важливою умовою його особистісного та професійного розвитку, можна стверджувати, що її успішність залежить від швидкості та ефективності оволодіння ним професійними компетенціями [3].

Таким чином, підготовка майбутнього психолога у ЗВО в умовах воєнного стану передбачає розроблення та впровадження спеціальних

психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток резильєнтності майбутніх фахівців. Психологічний тренінг у психологічній підготовці являє собою форму реалізації, яка дає можливість відпрацювати у його учасників психологічні та психолого-педагогічні вміння та навички, спрямовані на оптимізацію здатності протидіяти стресу, відновлення емоційних ресурсів, засвоєння ефективних стратегій копінгу. Аналіз психолого-педагогічної вітчизняної та зарубіжної літератури дав змогу визначити такі напрями у підготовці здобувачів за спеціальністю 053 «Психологія» щодо формування компетентностей резильєнтності під час війни з урахуванням вищезазначених чинників її формування та розвитку:

- упровадження освітніх програм та зміст: розроблення програм і навчального змісту, які спрямовані на вирішення конкретних завдань психологічної підтримки особистості, забезпечення психічного здоров'я та благополуччя, попередження та подолання професійного стресу; профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання»;

- використання активних методів навчання: тренінги психічної саморегуляції, адаптації, базуючись на стратегії підвищення та розвитку резильєнтності психолога, яка складається з ресурсу, стабілізації й адаптації, нарцисичної рівноваги (самоповага) (Лазос, 2022), інтерактивних технік, які сприяють розкриттю сутності резильєнтності, специфічних характеристик, діагностики, корекційно-розвивальні методики, які зумовлюють розвиток резильєнтності майбутнього психолога, зокрема рольові і ділові ігри, робота в малих групах; «мозковий» штурм, міжгрупове обговорення; аналіз ситуацій; творчі домашні творчі завдання та ін.;

- упровадження психологічних технологій ефективного функціонування та розвитку особистості, підтримка мотивації, сприяння підвищенню успішності учбової діяльності та самореалізації майбутніх психологів, зменшення впливу навчальних стресорів, пов'язаних зі змістом, складністю, інтенсивністю навчального навантаження в освітньому процесі ЗВО;

- стимулююче соціальне середовище: психологічні технології забезпечення взаємодії суб'єктів освітнього простору, соціальна підтримка викладачів та одногрупників, спільне почуття цінностей, співпраця і менторство, покращення психологічного клімату в навчально-виховному процесі ЗВО;

- рефлексія та самоаналіз: технології самопроєктування особистості майбутнього психолога з вираженим фокусом на висвітлення змісту та важливих складників психічного здоров'я та благополуччя;

- залучення зовнішніх ресурсів: використання зовнішніх ресурсів, таких як майстер-класи із запрошенням фахівців-експертів;

онлайн-вебінари, конгреси, науково-практичні конференції, семінари, круглі столи та ін.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, можемо підкреслити, що забезпечення психічного здоров'я та благополуччя українців в умовах війни зумовлено якістю підготовки психологів, їхньою спроможністю до адаптації в умовах змін та використання інноваційних методів у професійній діяльності. Отже, важливо акцентувати увагу на тому, щоб підготовка сучасних психологів відповідала викликам, які постають перед українським суспільством на даний момент. Відзначимо необхідність трансформації суспільного ставлення до фахівців-психологів із метою забезпечення їх належної мотивації для ефективного виконання професійних обов'язків в умовах війни. Такий підхід, на нашу думку, забезпечить комплексне вирішення проблем надання психологічної підтримки та проведення реабілітаційних заходів із широкими категоріями населення відповідно до реальних ситуацій. Резильєнтність як важлива риса особистості відображає її провідну роль в учбовій та професійній діяльності психологів.

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що резильєнтність являє собою індивідуальну здатність психологів до адаптації та саморегуляції у непередбачуваних життєвих і професійних обставинах, забезпечує їхнє фізичне та психологічне благополуччя, створює ресурси для підвищення працездатності та задоволеності життям, а також зменшує ризик виснаження та негативних наслідків професійної діяльності.

Таким чином, зміна парадигми психологічної допомоги під час війни та значення резильєнтності в практичній діяльності психологів передбачає необхідність формування в процесі навчання у ЗВО психологічної готовності психологів до використання психологічних технологій забезпечення психологічної стійкості в умовах війни. У контексті нашого дослідження важливими є вивчення особистісної готовності до змін та розроблення психологічних тренінгових програм, що сприяють зменшенню впливу професійних та соціальних стресорів та повноті самореалізації особистості майбутнього практичного психолога.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4(4). e0404219.
2. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»* 2022. Вип. 1(20). С. 55–62.
3. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Василюєва О.А. Психологічні особливості адаптації сту-

дентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.

4. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їхніх сімей. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в Антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 березня 2016 р. : у 2-х ч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. Ч. 1. С. 11–14.

5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

6. Іванова О.В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога : наукова доповідь. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4(2). С. 1–6.

7. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

9. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність / О. Марциняк-Дорош та ін. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 835–846.

10. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 10(28). С. 601–611.

11. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних

зкладах : навчально-методичний посібник / С.О. Богданов та ін. ; заг. ред.: В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

12. Пирожков С.І., Божок, Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

13. Савчин М.В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 333–345.

14. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

15. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний інститут*, 2022. С. 225–228.

16. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34(73). № 1. С. 35–40.

17. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с.

18. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>