

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА У КРИЗОВИХ УМОВАХPECULIARITIES OF RESILIENCE FORMATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS  
UNDER CRISIS CONDITIONS

У статті розглянуто трактування поняття «резильєнтність» у науковому психологічному дискурсі. Авторами під поняттям «резильєнтність» визначено таку концепцію, що походить із психології й описує здатність індивіда адаптуватися до стресу, труднощів і негативних подій, зумовлює кореляцію таких складників: 1) емоційної стабільності; 2) гнучкості мислення; 3) соціальної підтримки; 4) оптимізму. Авторами наголошується, що формування резильєнтності в майбутніх психологів під час професійної підготовки має передбачати гармонійне поєднання знаннєвого компонента, представленого теоретичними та методологічними основами психології, та практичного, який полягає у знайомстві студентів із конкретними способами практичної діяльності психологів, і набуття первинного досвіду їх застосування в навчальних ситуаціях. Розглянуто особливості, які визначають резильєнтність у професії психолога з позиції кризових умов (психологічні, соціальні, економічні), як-от: уміння справлятися зі стресом; розвиток емоційного інтелекту; професійне самовдосконалення; соціальна підтримка; ставлення до труднощів. Авторами наголошується, що кризові умови мають багатогранний вплив на психічне здоров'я загалом і психологів зокрема. Важливою є необхідність розвитку стратегій управління стресом і емоційної підтримки для збереження психічного благополуччя професіоналів у цій сфері. Запропоновані й обґрунтовані шляхи формування та розвитку резильєнтності в майбутніх психологів у межах професійної підготовки в закладах вищої освіти: 1) внесення змін до навчальних програм з урахуванням методів і підходів; 2) визначення ролі викладача як наставника, що здійснюватиме підтримку здобувачів освіти; 3) урахування практичного досвіду. Отже, формування резильєнтності майбутнього психолога є складним і багатогранним процесом, який потребує інтеграції навчальних програм, підтримки викладачів і практичного досвіду.

**Ключові слова:** формування, резильєнтність, професійна підготовка, майбутні пси-

хологи, професійна підготовка майбутнього психолога, кризові умови.

The article examines the interpretation of the concept of "resilience" in scientific psychological discourse. The authors define "resilience" as a concept originating from psychology that describes an individual's ability to adapt to stress, difficulties, and adverse events and is characterized by the correlation of the following components: 1) emotional stability; 2) cognitive flexibility; 3) social support; 4) optimism. The authors emphasize that the formation of resilience in future psychologists during professional training should include a harmonious combination of a knowledge component, represented by the theoretical and methodological foundations of psychology, and a practical component, involving students' acquaintance with specific methods of psychological practice and the acquisition of initial experience in their application in educational scenarios. The peculiarities defining resilience in the profession of a psychologist from the perspective of crisis conditions (psychological, social, economic) are considered: the ability to cope with stress; the development of emotional intelligence; professional self-improvement; social support; and attitudes toward difficulties. The authors highlight that crisis conditions have a multifaceted impact on mental health in general and on psychologists in particular. The importance of developing stress management strategies and emotional support to maintain the mental well-being of professionals in this field is noted. The pathways for the formation and development of resilience in future psychologists within the framework of professional training in higher education institutions are proposed and substantiated: 1) making changes to educational programs considering methods and approaches; 2) determining the role of the instructor as a mentor providing support to students; 3) taking into account practical experience. Thus, the formation of resilience in future psychologists is a complex and multifaceted process that requires the integration of educational programs, instructor support, and practical experience.

**Key words:** formation, resilience, professional training, future psychologists, professional training of future psychologists, crisis conditions.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.36>

**Цегельник Т.М.**

доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри спеціальної  
та інклюзивної освіти  
Тернопільський національний  
педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

**Станіченко О.Ф.**

доктор філософії,  
старший викладач кафедри педагогіки,  
психології та дошкільної освіти  
Обласний коледж «Кременчуцька  
гуманітарно-технологічна академія  
імені А.С. Макаренка»  
Полтавської обласної ради

**Кондратюк С.Л.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна  
академія

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, що характеризується високим рівнем нестабільності та частими кризовими ситуаціями (психологічними, соціальними, економічними), професія психолога стає особливо важливою для забезпечення психічного благополуччя суспільства. Так, психологічними кризами можуть бути ситуації, що склались унаслідок раптових або тривалих емоційних травм, стресових подій або значних змін у житті (втрати, розлучення, травми або травматичні переживання). Соціальними кризами є ті, що відбуваються в суспільстві, як-от політична

нестабільність, соціальні конфлікти, насильство, міграційні кризи й інші явища, які впливають на великі групи людей. Економічні кризи можуть призводити до втрати роботи, нестабільності в житті, що негативно позначається на психічному стані людей, спричиняє стрес, тривогу та депресивні симптоми. Однак у процесі професійної діяльності самі психологи також стикаються із численними стресовими чинниками, які можуть негативно впливати на їхній емоційний стан і професійні функції. Формування резильєнтності в майбутніх психологів є ключовим елементом їхньої професійної

підготовки. Це питання стає особливо актуальним у контексті підготовки студентів – майбутніх психологів, де необхідно поєднувати теоретичне навчання із практичними навичками, що допоможуть майбутнім фахівцям зберігати емоційну стабільність, гнучкість мислення та підтримувати високий рівень професійної ефективності навіть у кризових умовах.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень** показує, що концепційні основи професійної підготовки фахівця в контексті сучасних реалій відкритого освітньо-наукового простору ЗВО детально розкриваються у праці О. Самойленко, О. Міршук, Ю. Силенко й інших. Питання резильєнтності, його змісту, принципів формування та розвитку у здобувачів освіти досліджується в роботах В. Єгорової, О. Якимець, Л. П'янківської, Е. Грішина, О. Коновалова, С. Бикова, А. Буровицької, О. Чиханцової, К. Гуцол, Н. Школіної й інших; Д. Ассонів і О. Хаустова розмежують резильєнтність у кореляції понять і резилієнс. Окреслення резильєнтності для майбутніх психологів досліджується у працях О. Василенка, О. Наумової, Є. Мартиненко, Н. Підбуцької й інших. Серед закордонних авторів резильєнтність є теж темою дискусійного характеру (К. Браян (С. Bryan), Д. О'Ши (D. O'Shea), Т. Макінтайр (T. Macintyre), Д. Флетчер (D. Fletcher), М. Саркар (M. Sarkar), Дж. Бонанно (J. Bonanno), Ф. Лютанс (F. Luthans) та інші).

**Мета дослідження** – проаналізувати поняття «резильєнтність» у науковому психологічному дискурсі, що уможливить обґрунтування шляхів формування та розвитку резильєнтності в майбутніх психологів у межах професійної підготовки в ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** Розглянемо трактування поняття «резильєнтність» у науковому психологічному дискурсі. Варто підкреслити, що питання резильєнтності та її формування у здобувачів освіти окреслюється в дослідженнях В. Єгорової [5], О. Якимець [14], Л. П'янківської [10], Е. Грішина [4] та інших, які зазначають, що ключовим для здобувача освіти є здатність самостійно вирішувати проблеми та визначати правильні кроки для досягнення мети. Д. Ассонів і О. Хаустова розмежують резильєнтність у кореляції понять і резилієнс, зазначають, що «резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості» [1]. Такого ж погляду дотримується і низка авторів – О. Кокун [6], Т. Мельничук [6], Л. Наугольник [9] та інші.

О. Коновалова та С. Бикова визначають поняття «резильєнтність» як «розуміння людиною тяжкості свого становища і водночас усвідомлення того, що вихід із такої ситуації існує, проте потрібно докласти деяких зусиль» [7, с. 14]. Авторами зазначається, що «резильєнтність, яка формується в людини, дозволяє

їй виконувати намічену нею життєву стратегію, попри явні перешкоди» [7, с. 14]. А. Буровицька досліджує особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу та зазначає, що резильєнтність – «здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, є предметом активного вивчення у світовій психології із 70-х рр. минулого століття» [2, с. 18]. Е. Грішин трактує резильєнтність з позиції розгляду її в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому [4]. У своєму практичному посібнику О. Чиханцова та К. Гуцол під резильєнтністю розуміють «здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травматичних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів. Тобто не адаптуватися під нові реалії, а повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я» [12, с. 13].

Н. Школіна й інші розглядають резильєнтність з позиції подолання психологічних травм та визначають як «здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясіння» [13]. О. Коновалова та С. Бикова у своєму дослідженні розмежують чинники, що впливають на формування резильєнтності у здобувачів освіти. Так, авторами визначено, що насамперед це «рівень задоволеністю життям. Якщо здобувач освіти задоволений своїм життям, то йому простіше вирішити проблеми, оскільки він буде намагатися вирішити складну ситуацію без шкоди для свого комфорту, якщо він не задоволений, то вміння вирішувати складні ситуації часто є нерозвиненим, оскільки така людина намагається здебільшого перекинути провину та відповідальність за певні ситуації на когось іншого» [7, с. 16].

О. Чиханцова та К. Гуцол виділяють модель резильєнтності особистості, що являє собою «систему стійких позитивних рис особистості, це ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій» [12, с. 21]. А. Буровицька зазначає, що «нестача нормального 8-годинного сну; відставання в дедлайнах відповідно до графіка навчального процесу; велика кількість пропусків з якого-небудь предмета; конфлікт ролей, може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи та вимогами формальної організації (викладача)» [2, с. 19].

О. Чиханцова та К. Гуцол чинниками розвитку резильєнтності визначають: «оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли» [12, с. 23]. Авторами доводиться думка, що «гнучкість, адаптивність і наполегливість можуть допо-

могти людям скористатися своєю стійкістю, змінивши думки та поведінку» [12, с. 23].

Окреслення резильєнтності для майбутніх психологів досліджується у працях О. Василенка [3], О. Наумової [3], Є. Мартиненко [8], Н. Підбуцької [8] та інших. Серед закордонних авторів резильєнтність є теж темою дискусійного характеру. Останнім часом було запропоновано рівні концепції психологічної стійкості, що досліджуються у працях К. Браян (С. Bryan) [16], Д. О'Ши (D. O'Shea) [16], Т. Макінтайр (T. Macintyre) [16], Д. Флетчер (D. Fletcher) [17], М. Саркар (M. Sarkar) [17]. Дж. Бонанно (J. Bonanno) розглядає резильєнтність із позиції подолання особистістю психологічних травм [15]. Ф. Лютанс (F. Luthans) дещо розширює поняття резильєнтності та зазначає, що вона є набутою властивістю особистості, отже, може розвиватись протягом усього життя [18].

У результаті проведеного аналізу різних поглядів науковців, зіставлення їх, ми розуміємо поняття «резильєнтність» як таку концепцію, що походить із психології й описує здатність індивіда адаптуватися до стресу, труднощів і негативних подій, зумовлює кореляцію таких складових частин: 1) емоційної стабільності (тобто здатність підтримувати емоційний баланс, навіть у стресових ситуаціях); 2) гнучкості мислення (що зумовлює наявність уміння змінювати підходи до вирішення проблем і адаптуватися до нових обставин); 3) соціальної підтримки (наявність соціальних зв'язків, які допомагають у важкі часи); 4) оптимізму (тобто сприйняття труднощів як можливості для зростання і навчання, а не як непереборних перешкод).

Формування резильєнтності в майбутніх психологів під час професійної підготовки має передбачати гармонійне поєднання знаннєвого компонента, представленого теоретичними та методологічними основами психології, та практичного, який полягає у знайомстві студентів із конкретними способами практичної діяльності психологів, набуття первинного досвіду їх застосування в навчальних ситуаціях. Розглянемо особливості, які визначають резильєнтність у професії психолога: по-перше, це вміння майбутнього психолога справлятися зі стресом, адже майбутні психологи повинні мати навички управління стресом, оскільки робота з емоційно важкими випадками може бути виснажливою. По-друге, розвиток емоційного інтелекту, адже резильєнтність передбачає вміння розпізнавати й управляти своїми емоціями, а також емоціями інших, що критично важливо для створення ефективних терапевтичних відносин. По-третє, це професійне самовдосконалення, адже постійне навчання, супервізія й участь у групах підтримки можуть підвищити рівень резильєнтності. Це допомагає майбутнім психологам отримувати

нові навички та знання, необхідні для подолання професійних викликів. По-четверте, це соціальна підтримка, де підвищується важливість створення спільноти серед колег, де психологи можуть ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку. По-п'яте, це ставлення до труднощів. Резильєнтні психологи сприймають труднощі як можливості для навчання й особистісного зростання, що дозволяє їм краще справлятися із проблемами. Отже, формування резильєнтності в майбутніх психологів у кризових умовах є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, оскільки це не лише підвищує їхню ефективність, але й сприяє збереженню їхнього психічного здоров'я.

Кореляція зазначених кризових умов (психологічні, соціальні, економічні) має вплив на майбутніх психологів і на формування в них резильєнтності, адже стрес може проявлятися у вигляді фізичних симптомів (головні болі, проблеми із травленням), а також емоційних розладів (тривога, депресія). По-друге, це розвиток емоційного вигорання в майбутнього фахівця. Тривала робота з емоційно важкими випадками може призвести до відчуття виснаження, цинізму і зниження ефективності. Вигорання може негативно позначатися на якості роботи психолога, знижуючи здатність надавати ефективну допомогу клієнтам. По-третє, це потреба майбутнього психолога в підтримці. У кризових умовах майбутні психологи можуть відчувати потребу в підтримці з боку колег, наставників або супервізорів. Взаємодія з іншими професіоналами допомагає зменшити відчуття ізоляції, сприяє емоційній підтримці. Участь у групах підтримки або супервізіях може сприяти обміну досвідом, навчанню нових методів роботи та підвищенню резильєнтності.

Отже, кризові умови мають багатогранний вплив на психічне здоров'я загалом, зокрема і психологів. Важливою є необхідність розвитку стратегій управління стресом і емоційної підтримки для збереження психічного благополуччя професіоналів у цій сфері. Це підкреслює важливість формування резильєнтності в майбутніх психологів для успішного подолання викликів, що виникають у кризових ситуаціях.

Актуальності набуває розгляд особливостей формування резильєнтності в майбутніх психологів у межах професійної підготовки у ЗВО. Шляхами його формування можуть бути, по-перше, внесення змін до навчальних програм з урахуванням методів і підходів, що будуть сприяти формуванню та розвитку резильєнтності; по-друге, визначення ролі викладача як наставника, що здійснюватиме підтримку здобувачів освіти у формуванні та розвитку резильєнтності; по-третє, урахування практичного досвіду. Розглянемо кожен зі шляхів більш детально.

Внесення змін до навчальних програм з урахуванням методів і підходів, що будуть сприяти формуванню та розвитку резильєнтності, передбачає, наприклад, організацію групових тренінгів, що забезпечуватимуть здобувачам освіти можливість взаємодіяти один з одним, ділитися досвідом і навчатись на прикладах колег. Це створюватиме середовище, у якому учасники можуть відчувати підтримку, обмінюватись емоціями та навчатись управління стресом. Вагомим прикладом можуть слугувати тренінги на тему управління стресом, де студенти практикують техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи або медитацію), обговорюють свої переживання у групі. Іншим аспектом може слугувати здійснення супервізій, що надають можливість студентам отримувати зворотний зв'язок від досвідченіших фахівців, обговорювати свої практичні випадки й отримувати підтримку у складних ситуаціях. Реалізацією може бути презентація студентами, які працюють із кризовими клієнтами, своїх випадків на супервізіях, з отриманням рекомендацій і нових перспектив від супервізора. Ще одним аспектом може бути організація практичних занять, які включають рольові ігри, моделювання кризових ситуацій або психотерапевтичних сеансів, що дозволяють здобувачам освіти отримувати практичні навички в безпечному середовищі. Такими прикладами можуть бути заняття із проведення психотерапевтичних сеансів, де студенти виконують ролі терапевтів і клієнтів, що допомагає їм розвинути навички активного слухання й емпатії.

**Визначення ролі викладача як наставника, що здійснюватиме підтримку здобувачів освіти у формуванні та розвитку резильєнтності.** Викладачі можуть виступати наставниками, підтримувати студентів у їхньому професійному й особистісному розвитку. Коли викладач, який проводить регулярні зустрічі із групою студентів для обговорення їхніх досягнень і труднощів, забезпечує індивідуальний підхід до кожного студента. Іншим аспектом може бути моделювання поведінки, де викладачі демонструють резильєнтність через власні приклади, показують, як вони справляються зі стресом. Наприклад, викладач, який ділиться власними переживаннями під час важких часів, розповідає, як він використав техніки самопідтримки, що надихає студентів. Ще одним аспектом може бути створення підтримувального середовища, де пануватиме атмосфера підтримки та довіри. Наприклад, викладачі організують заходи, як-от «Дні відкритих дверей» або «Психологічні ігри», де студенти можуть вільно ділитися своїми думками та переживаннями в невимушеній обстановці.

**Урахування практичного досвіду.** Це передбачає участь у стажуваннях і надає молодим фахівцям можливість практично застосовувати

отримані знання. Ще одним варіантом може бути те, коли майбутні психологи беруть участь у волонтерських проєктах, що дозволяє студентам отримати цінний досвід і практикувати навички управління емоціями, або в безпосередній роботі із клієнтами в рамках навчальної практики. Адже студенти на практиці можуть працювати у шкільних психологічних службах, надавати консультації учням, що дозволяє їм набувати реального досвіду в управлінні складними ситуаціями та розвитку адаптивних стратегій.

**Висновки.** Формування резильєнтності майбутнього психолога є складним і багатограним процесом, який потребує інтеграції навчальних програм, підтримки викладачів і практичного досвіду. Важливість цих елементів полягає у створенні середовища, яке сприяє розвитку професійних навичок і психологічної стійкості, що допомагає майбутнім психологам ефективно справлятися із професійними викликами.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 24.10.2024).
2. Буровицька А. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. Серія «Психологія». 2024. № 2. С. 17–23.
3. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travels*. 2024. № 3. С. 210–218.
4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
5. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.
6. Кокун О., Мельничук Т. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
7. Коновалова О., Бикова С. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 13–17.
8. Мартиненко Є., Підбуцька Н. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих учених : збірник тез, 14–16 грудня 2022 р.* Харків : НТУ «ХП», 2022. С. 349–350.
9. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
10. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.

11. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в контексті сучасних реалій відкритого освітньо-наукового простору ЗВО / О. Самойленко та ін. *Молодь і ринок*. 2023. № 5 (213). С. 83–89. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.282838>.
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
13. Школіна Н. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 70.
14. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. С. 17–27.
15. Bonanno J. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28.
16. Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work / C. Bryan et al. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2019. Vol. 12. Is. 1. P. 70–111.
17. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience : A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. Is. 1. P. 12–23.
18. Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. 2002. № 16. P. 57–75.