

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

РОЗВИТОК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ
ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка групи ЕКПм-1-24-1.4з
заочної форми навчання

Годована Ольга Євгенівна

Науковий керівник:

Цюман Тетяна Петрівна

доцент кафедри психології особистості
та соціальних практик

Факультету психології, соціальної роботи
та спеціальної освіти

кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ	7
1.1. Феномен резилієнтності в наукових доробках вітчизняних і зарубіжних дослідників.	7
1.2. Соціально-психологічні аспекти моделей розвитку резильєнтності.	16
1.3. Соціально-психологічні проблеми розвитку резильєнтності у представників соціономічних професій в умовах воєнного стану	25
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	34
2.1 Обґрунтування діагностичних методик резилієнтності фахівців соціономічних професій	34
2.2 Обґрунтування та зміст платформи розвитку навичок резилієнтності фахівців соціономічних професій	40
Висновки до Розділу 2.2	44
2.3 Перевірка ефективності онлайн-платформи для розвитку навичок резилієнтності фахівців соціономічних професій	47
Висновки до розділу 2	56
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	64

АНОТАЦІЯ

РОЗВИТОК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження. Десятирічна війна в Україні призвела до масштабної мобілізації до ЗСУ (за даними ЄДР та міграційної служби) у кількості півтора мільйона осіб та внутрішньому перселенню в кількості 4,9 млн осіб. З врахуванням середньостатистичної сім'ї в Україні, кількість українців що отримала подвійну травматизацію складає приблизно 8,6 мільйонів українців, а це майже третина населення України.

Розуміння того як і яким чином третина українського населення вистійть, відновиться, психологічно зросте та зміцниться під час та після війни є надважливим актуальним викликом сьогодення для психологів, психотерапевтів та працівників соціономічної сфери взагалом.

Резилієнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки особистості відновлюватися після несприятливих умов, травм, стресових ситуацій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості, розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації.

Концептуальні засади теоретичної та емпіричної бази дослідження феномену резильєнтності представлено у зарубіжних працях S. Luthar, A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та багато ін. (Лютар, 2000; Мастен, 2014; Конор, 2003; Ньюман, 2005; Ричардсон та Девідсон, 2002). Термін «резильєнтність» було впроваджено науковцями E. Werner та R. Smith (Вернер та Сміт, 1992). За їх визначенням резилієнтність — це здатність до нормального розвитку в несприятливих умовах.

Крістін Падескі та Деніс Мун у своїй книзі «Вступ до когнітивно-поведінкової терапії» (Introduction to Cognitive Behavioral Therapy) наголошують, що резилієнтність — це здатність адаптуватися до стресових обставин, зберігаючи психологічну стійкість і особистісну цілісність. Вони акцентують увагу на тому, що резилієнтність — це навичка, яку можна розвивати через практику когнітивно-поведінкових технік.

Американська психологічна асоціація (APA, 2010) визначає резилієнтність як процес адаптації в умовах стресу, травматичних подій, трагедій чи тривалого впливу негативних чинників. Це поняття включає в себе здатність не лише справлятися з труднощами, але й досягати успішного розвитку в складних життєвих обставинах або після потенційно доленосних подій.

Ряд україномовних авторів (напр. Семигіна Т.В., Басенко О.М., Гніда Т.Б.) використовує поняття життєстійкості та резилієнсу як синоніми. Навпроти, ряд авторів (напр. Кравчук С.Л., Лапіна М.Д.) розмежовує поняття резилієнтності та життєстійкості в україномовній термінології, відносячи життєстійкість до особистісної налаштованості, яка є прогностичним фактором резилієнтності, а самій резилієнтності надаючи поведінковий характер.

Марціновська І.П. розглядає резилієнтність як адаптивні копінг-стратегії в ситуації травматичного стресу, фактично прирівнюючи резилієнс до адаптивного копіngu. Інші дослідники (напр., Тарасова Т.В.) стверджують, що поняття резилієнтності є ширшим за копінг поняттям, та означає здатність людини не просто повертатись до початкового стану, а і включає певний позитивний розвиток особистості.

В Українському інституті когнітивно-поведінкової терапії резилієнтність розглядається у вигляді п'яти-компонентної моделі, поняття «практик» стійкості та моделі їх інтеграції у життя. Компоненти включають в себе орієнтацію на цінності, ефективні дії, корисне мислення, регуляція емоцій та опора на стосунки.

Розвиток резилієнтності фахівців соціономічної сфери в умовах воєнного часу з потенційно великою кількістю постраждалих не досліджувався. З огляду на актуальність та недостатню розробленість інструментів розвитку резилієнтності в умовах воєнного стану нами було обрано тему «Розвиток резилієнтності фахівців соціономічної сфери в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження: резилієнтність фахівців соціономічної сфери

Предмет дослідження: розвиток резилієнтності фахівців соціономічної сфери в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити резилієнтність фахівців соціономічної сфери, розробити й апробувати інструменти розвитку резилієнтності фахівців соціономічної сфери в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових джерел щодо проблематики поняття резилієнтності
2. Емпірично дослідити рівень резилієнтності фахівців соціономічної сфери в умовах воєнного стану.
3. Розробити й апробувати інструменти розвитку резилієнтності для фахівців соціономічної сфери що працюють в умовах воєнного стану з потенційно великою кількістю постраждалих.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики поняття резилієнтності; порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006) ; Шкала

негативного впливу роботи (Д. Ватсон)(адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова).

Ключові слова: резилієнтність, життєстійкість, фахівці соціономічної сфери, воєнний стан.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії воєнного стану в Україні, спричинені повномасштабним військовим вторгненням, створили умови хронічного та інтенсивного психоемоційного навантаження. Це навантаження є критичним для фахівців соціономічних професій (зокрема, психологів, соціальних працівників, педагогів, медиків), які перебувають на передовій соціально-психологічної допомоги. Їхня діяльність пов'язана з постійною суб'єктно-суб'єктною взаємодією, роботою з травмованими особами та високою відповідальністю, що багаторазово підвищує ризик емоційного вигорання, вторинної травматизації та професійної дезадаптації (Комар, 2022; Дубчак, 2020). Зважаючи на тривалість конфлікту, гостро постає питання про забезпечення стійкості (резилієнтності) цих фахівців, як ключової характеристики, що гарантує їхню професійну ефективність і психічне здоров'я.

Феномен резилієнтності, що описує здатність особистості адаптуватися та зростати після пережитих кризових подій, має глибоке міждисциплінарне підґрунтя. Витоками традиції розглядати психологічну стійкість можна вважати фундаментальні лонгітюдні дослідження Е. Вернер і Р. Сміт (Werner E., 1992), які емпірично встановили це поняття. Наступним етапом розвитку стало визначення резилієнтності як «звичайного дива» (ordinary magic) американською дослідницею Анною Мастен (Masten, 2001). Важливими є також новаторські роботи Джорджа А. Бонанно (Bonanno, 2004), який досліджував множинність шляхів адаптації дорослих до життєвих травм, а також метатеорія Е. Річардсона (Richardson, 2002) про хвилі наукового

інтересу. У контексті України дослідженням життєстійкості та резилієнтності в умовах кризи приділяється значна увага. Серед вітчизняних науковців, які досліджують дану проблематику та розробляють програми підтримки фахівців соціономічної сфери, слід відзначити: О. М. Кокуна (життєстійкість та адаптація в умовах війни), Г. В. Дубчак (професійна стресостійкість), Н. Цюман та співавторів (формування резилієнтності педагогів), О. А. Чиханцову (моделі розвитку резилієнтності в ситуаціях невизначеності).

Попри значну кількість теоретичних розробок, відчувається брак валідизованих, зручних та доступних онлайн-інструментів, що можуть бути оперативно інтегровані в процес самопомогі фахівців, які працюють у віддалених або небезпечних умовах. Відсутність цільових, доказово ефективних платформ для розвитку компонентів когнітивної гнучкості та емоційної регуляції, які є критичними мішенями для соціономічних професій, створює складнощі щодо надання якісної та своєчасної психологічної підтримки. Відтак, дослідження механізмів розвитку резилієнтності та апробація інноваційних інструментів має вагоме як теоретичне, так і практичне значення.

Об'єкт дослідження - резилієнтність фахівців соціономічних професій.

Предмет дослідження – розвиток резилієнтності фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати й емпірично дослідити проблему резилієнтності фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану, розробити й апробувати інструменти розвитку їх резилієнтності.

Відповідно до мети визначено ***завдання***:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми резилієнтності.
2. Емпірично дослідити рівень та структурні компоненти резилієнтності фахівців соціономічного профілю.
3. Розробити й апробувати електронну онлайн платформу для розвитку резилієнтності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел (аналіз, синтез, систематизація) для концептуалізації феномену; емпіричні методи: психодіагностичне тестування («Коротка шкала резилієнтності» (BRS) та «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)) на констатуючому та контрольному етапах; анкетування (для збору якісного зворотного зв'язку); кількісний та якісний аналіз отриманих даних; розроблення та апробація інструменту розвитку навичок резилієнтності.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі Вступу, двох розділів з висновками до них, Загальних висновків і Списку використаних джерел. Обсяг роботи викладено на 72 сторінках, бібліографія – 38 найменувань, додатки - 11 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

1.1. Феномен резилієнтності в наукових доробках вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Розвиток поняття резилієнтності має глибоке історичне підґрунтя: ще у XIX столітті з'явилися перші уявлення про психологічну стійкість. З плином часу змінилася й парадигма її вивчення: від неусвідомлених захисних механізмів (до 1950-х років) до сучасного комплексного аналізу адаптаційних процесів. У другій половині XX століття акцент почав зміщуватися на стратегії свідомого подолання труднощів та ідентифікацію захисних і ризикогенних факторів. (Григоренко, 2022) Поняття резилієнтності має міждисциплінарну природу. Спочатку термін використовувався у фізиці для опису властивості матеріалів повертатися до початкової форми після деформації. Згодом він був адаптований психологією для пояснення здатності людини до відновлення після життєвих труднощів, що підкреслює гнучкість і витривалість психіки в умовах стресу. (Григоренко, 2022)

Поняття резилієнтності було емпірично встановлене понад 40 років тому, а його наукове впровадження в психологічну термінологію пов'язують із фундаментальними дослідженнями Е. Вернер і Р. Сміт (Werner E., 1992). З того часу цей термін набув широкого поширення та активно використовується в наукових колах, привертаючи увагу дослідників, теоретиків і практиків

різних суміжних дисциплін, які вивчають чинники психологічної стійкості та адаптації.

У 1955 році група науковців розпочала масштабне лонгітюдне дослідження резилієнтності, яке стало одним із перших фундаментальних досліджень у цій галузі. Саме вони запровадили цей термін у психологічну науку, заклавши основу для подальшого вивчення феномену психологічної стійкості. Протягом понад 30 років дослідники спостерігали за дітьми, народженими в 1955 році на острові Кауаї (Гаваї), аналізуючи вплив різних життєвих обставин на їхній розвиток та адаптаційні можливості. Ці діти характеризувалися певним набором спільних характеристик, серед яких були добре розвинені соціальні навички, позитивна самооцінка та здатність звертатися за підтримкою до оточуючих людей. (Werner E., 1992)

Починаючи з 1990-х років, наукова увага до феномену резилієнтності поступово змістилася від зосередження на суто захисних чинниках до глибшого аналізу самих механізмів подолання стресу. Це дало змогу розглядати резилієнтність не лише як набір властивостей особистості, а як складний, багатовимірний процес, що розгортається у взаємодії індивіда з несприятливим середовищем та активує внутрішні й зовнішні ресурси адаптації. (Григоренко, 2022)

Наступним важливим етапом розвитку концепції резилієнтності стало визначення її як «звичайного дива» (ordinary magic), запропоноване американською дослідницею Анною Мастен. Вона наголошувала, що резилієнтність є не винятковою здатністю, а швидше нормальною людською адаптаційною відповіддю на виклики середовища. На її думку, більшість людей має потенціал бути резилієнтними за наявності відповідних внутрішніх ресурсів та підтримуючого соціального оточення (Masten, 2001)

Аналіз узгоджених результатів як досліджень, зосереджених на змінних, так і на особистостях свідчить про те, що стійкість — це поширене явище, і зазвичай вона виникає внаслідок нормального функціонування людських адаптаційних систем. Найбільшу загрозу для розвитку становлять

ті чинники, що підривають ці захисні системи. Висновок, що стійкість ґрунтується на звичайних, а не надзвичайних процесах, дає більш оптимістичне бачення людського розвитку та адаптації, а також окреслює напрямки для політики та практики, спрямованої на підтримку розвитку дітей, які перебувають у зоні ризику виникнення проблем і психопатологій. (Masten, 2001)

Як зазначає Джордж А. Бонанно (Bonanno, 2004) - резилієнтність (від англ. *resilience*) є ключовим поняттям у сучасній психології, що описує здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, протистояти труднощам та ефективно відновлювати психологічну рівновагу після пережитих кризових подій.

За визначенням Американської психологічної асоціації (APA), резилієнтність — це процес і результат успішної адаптації до складних або критичних життєвих ситуацій, що здійснюється, зокрема, завдяки когнітивній, емоційній та поведінковій гнучкості, а також здатності особистості коригувати свою реакцію відповідно до зовнішніх і внутрішніх вимог. Адаптація до несприятливих обставин залежить від низки факторів, серед яких особливості сприйняття та взаємодії індивіда з навколишнім світом, наявність і якість соціальної підтримки, а також специфічні копінг-стратегії. Психологічні дослідження підтверджують, що ресурси та навички, пов'язані з резилієнтністю, можуть бути сформовані та розвинуті за допомогою цілеспрямованої практики. (Association, 2023)

На думку Р. Ньюмана (Newman), резилієнтність є складним багатовимірним явищем, що охоплює різні стратегії подолання травматичних подій, невдач або значних змін у житті. Водночас вона розглядається як особистісна здатність адаптуватися та долати труднощі (Newman, 2005)

Існують глибокі відмінності у тому, як люди реагують на різноманітні несприятливі обставини зовнішнього середовища. Сам факт, що деякі особи справляються зі стресовими ситуаціями краще, ніж можна було б очікувати з огляду на характер труднощів, становить суть поняття резилієнтності. Таким

чином, резилієнтність доцільно трактувати як здатність особистості до досягнення позитивного функціонування або адаптації в умовах дії несприятливих чи травматичних факторів (Sam Parsons, 2016) У цьому контексті Мастен (Masten, 2001) визначає резилієнтність як властивість динамічної системи зберігати стабільність або відновлюватися після впливу серйозних загроз, що можуть порушити її сталість, життєдіяльність або розвиток.

Початкове розуміння концепції резилієнтності формувалося під впливом новаторської дослідницької програми під назвою «Проект компетентності» (Project Competence) (Garmezy, 1984). Результати цього проєкту виявили ключовий набір особистісних характеристик, які сприяли формуванню резилієнтності в дитячому віці, зокрема розвитку відчуття особистої дієздатності або самоефективності (Garmezy, 1984)

Здатність зосереджувати увагу, уникати відволікань, швидко змінювати когнітивні установки, а також рефлексивно протистояти негативним думкам та ідеям виявилася критично важливою для формування почуття особистісної дієздатності й ефективного функціонування в складному соціальному середовищі. Було зроблено висновок, що дефіцит цих когнітивних функцій, спричинений ранньою соціальною депривацією, заважає людині реалізовувати можливості, які надає життя. Наприклад, якісне дослідження осіб, які в підлітковому віці були госпіталізовані через тяжкі психічні розлади, показало, що ті з них, хто продемонстрував вищу резилієнтність у довгостроковій перспективі, відзначалися яскраво вираженим почуттям особистої дієздатності, яке дозволяло їм критично оцінювати власні стратегії поведінки, приймати рішення щодо того, що працює, а що ні, проявляти рішучість у подоланні труднощів і загалом підтримувати прихильність до міжособистісних стосунків (Hauser, 2006).

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що особистісні ментальні якості, які характеризують резилієнтність, пов'язані з почуттям самоефективності, високим рівнем когнітивного або виконавчого контролю,

когнітивною гнучкістю та здатністю до саморегуляції емоційної реактивності.

Крім того, з огляду на розмаїття процесів, що можуть сприяти резилієнтному реагуванню на труднощі, слід зазначити, що існує багато шляхів до резилієнтності, і те, що ефективно в одній ситуації, може виявитися не таким результативним в іншій. З цієї точки зору, резилієнтність слід розглядати як інтерактивний процес, а не як сталу рису чи характеристику (Rutter, 2006).

Е. Річардсон (Richardson) у своїй метатеорії резильєнтності виокремлює три основні хвилі наукового інтересу до цього феномену. Перша хвиля зосереджувалась на ідентифікації захисних якостей особистості, які сприяють подоланню труднощів, — зокрема, самооцінки, самоефективності, позитивного соціального оточення тощо. Друга хвиля означила резильєнтність як процес, у якому особистість проходить через дезорганізацію, переосмислення і повторну інтеграцію досвіду, здобуваючи нові внутрішні ресурси. Нарешті, третя хвиля репрезентує постмодерністський підхід, згідно з яким резильєнтність — це внутрішня мотиваційна сила, що спонукає людину до самореалізації, гармонії та духовного зростання. Така концепція дозволяє розглядати стійкість не лише як набір особистісних якостей чи адаптаційний процес, а як цілісне явище, що охоплює фізичні, психологічні та духовні виміри буття. (Richardson, 2002)

Багато тем, які виникають у літературі з розвитку, знайшли своє відображення і в дослідженнях дорослих, особливо в новаторській роботі Джорджа Бонанно (Bonanno, 2004). Дослідження реакцій на серйозні життєві травми, такі як смерть подружжя або переживання масштабного природного лиха чи терористичного акту, показують, що в дорослому віці також існує множинність шляхів до резилієнтності, і що резилієнтність є значно більш нормативним явищем, ніж це могло б здаватися (Masten, 2001).

Таким чином, дослідження Бонанно та Мастен демонструють, що резилієнтність не є винятковим явищем і в дорослих людей, а навпаки — це

поширений механізм адаптації, що залежить як від індивідуальних якостей, так і від соціального оточення людини.

Хоча ця теза останнім часом є предметом наукових дискусій, значний масив емпіричних даних свідчить про те, що певні особистісні риси, зокрема схильність до самопідсилення, мають важливе значення для проявів резилієнтності у дорослих (Bonanno, 2004).

Наприклад, особи з високим рівнем життестійкості (*hardiness*) (Maddi, 2006), яка характеризується прихильністю до пошуку сенсу життя, почуттям особистої дієздатності та переконаністю в тому, що людина здатна вчитися й розвиватися як через позитивний, так і через травматичний досвід, як правило, демонструють вищий рівень резилієнтності порівняно з тими, у кого цей показник нижчий.

Інші дослідники зосереджують увагу на тому, як індивіди використовують позитивні чинники та особисті сильні сторони для захисту від негативного впливу стресу і сприяння психічному здоров'ю (Zimmerman & Fergus, 2005). А також стверджують, що автоматична регуляція базових процесів, таких як селективна увага та афективна переробка інформації, є критично важливими для резилієнтності, оскільки вони створюють підґрунтя для мотиваційних змін і полегшують прояв адаптивної поведінки в умовах загрози та труднощів.

В україномовній психологічній та соціальній літературі термін *resilience* перекладається по-різному, зокрема як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травми. Ці поняття використовуються для позначення внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають долати стресові та кризові події, а також адаптуватися до наслідків травматичних переживань, втрат та інших життєвих випробувань. Останнім часом в українських наукових публікаціях почав з'являтися ще один варіант перекладу цього поняття – "пружність", зокрема в контексті "психологічної пружності", що підкреслює здатність особистості не лише витримувати труднощі, а й відновлюватися після них. (Гусак, 2017)

Хамініч (Хамініч, 2016) зазначає, що спочатку поняття «резильєнтність» використовувалося у фізико-технічному контексті для позначення здатності матеріалу відновлювати свої властивості після деформацій. Проте, у психології цей термін набув метафоричного значення та використовується для опису здатності особистості адаптуватися до несприятливих обставин, проявляти стійкість і зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

У науковій літературі резилієнтність часто порівнюють з такими близькими за змістом поняттями, як стресостійкість та життестійкість. Однак між ними існують суттєві змістовні відмінності.

Одне з комплексних визначень стресостійкості подається О. Когут, яка розглядає її як системно-інтегративну властивість особистості, що забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; а також визначення ціннісно-смислових трансформацій постстресових наслідків (Когут, 2022). Отже, стресостійкість розглядається як здатність особистості протидіяти стресовим факторам, зберігаючи стабільне психоемоційне функціонування та не піддаючись їх деструктивному впливу. Ця характеристика передбачає утримання рівноваги в умовах тиску без глибокої внутрішньої трансформації.

Життестійкість (англ. *hardiness*), за концепцією Мадді (Maddi, 2006) визначається як особистісна установка, що включає відчуття контролю над життєвими обставинами, залученість до подій власного життя та сприйняття труднощів як викликів, а не як загроз. Вона є показником психологічної витривалості та внутрішньої сили.

Натомість резилієнтність охоплює не лише здатність протистояти несприятливим обставинам, а й передбачає динамічний процес активного відновлення і зростання після пережитих криз, стресів чи втрат. Це поняття тісно пов'язане з психологічною гнучкістю, адаптацією, а також із

формуванням нових моделей поведінки та бачення себе й світу після травматичного досвіду (Bonanno, 2004) (Кокун, 2022)

Зокрема, у методичних рекомендаціях Кокуна (2021) підкреслюється, що життєстійкість є винятково важливою як для особистого, так і професійного функціонування, оскільки вона значно впливає на ефективність діяльності, мотивацію, адаптивність, психологічне благополуччя та запобігає професійному вигоранню і різним психічним розладам. Поняття «резилієнтність» часто розглядається як ширше за змістом порівняно з «життєстійкістю» та «стресостійкістю», оскільки включає не лише здатність протистояти стресу, а й здатність адаптивно відновлюватися після нього та розвиватися (Кокун, 2022).

Медянова та співавтори (Медянова, 2023) визначають низку характерних ознак резилієнтності, які забезпечують психологічну стійкість до травмуючих подій. До таких ознак належать: менталітет уцілілого, здатність до емоційної регуляції, відчуття контролю над подіями, вміння вирішувати проблеми, співчуття до себе та здорова соціальна підтримка. Усі ці характеристики можна розглядати як базові елементи психічної пружності, що дозволяють людині зберігати функціональність навіть в екстремальних умовах. (Медянова, 2023) Також резилієнтність визначається як психологічне явище, що виконує мультифункціональну роль у житті людини. Її функції охоплюють не лише захист психічного здоров'я, а й активне сприяння психологічному зростанню, адаптації до нових умов, підвищенню благополуччя, а також позитивному впливу на соціальне оточення. Зокрема, резильєнтність допомагає протистояти стресам, зміцнює емоційний і ментальний баланс, стимулює розвиток нових життєвих навичок та підтримує ефективну міжособистісну взаємодію. Такий багатогранний функціонал логічно інтегрується в основу тренінгової програми, яка має на меті не тільки стабілізацію емоційного стану учасників, а й активізацію їх внутрішнього потенціалу. (Медянова, 2023)

У сучасній психології феномен резильєнтності розглядається як багатогранне утворення, що проявляється у трьох взаємопов'язаних площинах. По-перше, як особистісна риса або здатність, що визначає індивідуальну спроможність долати стресові ситуації завдяки внутрішнім ресурсам. По-друге, як процес копінгу, що охоплює динамічні поведінкові, когнітивні та емоційні реакції, спрямовані на подолання життєвих труднощів. І, по-третє, як адаптаційно-захисний механізм, що активується у відповідь на психотравмувальні події, забезпечуючи збереження психічної рівноваги та поступове відновлення функціонування особистості. (Грішин, 2021)

Сучасні дослідження вказують на те, що резилієнтність формується завдяки наявності певних особистісних і соціальних ресурсів. Так, Д. Леонтьєв виокремлює серед таких ресурсів життєву задоволеність, усвідомлення власного шляху, відчуття енергійності, стійкий оптимістичний світогляд і загальну життєстійкість. У свою чергу, Т. В. Федотова наголошує на важливості розвитку соціальних навичок: здатності ефективно спілкуватися, управляти емоціями, особливо гнівом, а також вмінні організовувати діяльність і налагоджувати взаємодію з оточенням. Усі ці складові підвищують потенціал людини до подолання труднощів і забезпечують успішну адаптацію до стресових ситуацій. (Григоренко, 2022)

Мельничук (Мельничук, 2024) наголошує що науковій літературі резильєнтність дедалі частіше визначається як багатовимірне утворення, що інтегрує когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. На її формування впливає комплекс взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти. Вони діють у взаємодії, визначаючи, як саме людина адаптується до стресових ситуацій. А також авторка зазначає, що завдання програми розвитку резильєнтності мають охоплювати такі напрями, як усвідомлення особистих цінностей і пріоритетів, формування конструктивного мислення, розвиток навичок емоційної саморегуляції та позитивної самооцінки. До ключових цілей також належать постановка цілей і планування дій, зміна

деструктивних поведінкових реакцій, опанування ефективних копінг-стратегій та вміння налагоджувати і підтримувати соціальні зв'язки. (Мельничук, 2024)

Поняття "резилієнтність" визначає здатність психіки людини до відновлення після впливу несприятливих обставин. Важливим напрямом досліджень у психології є розуміння того, чому та яким чином окремі люди здатні не лише вистояти та відновитися, а й продемонструвати психологічне зростання після життєвих криз чи катастрофічних подій. Вивчення резилієнтності має особливу значущість для фахівців помічних професій, психологів і психотерапевтів, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації та розвитку особистості в умовах стресу. Окрім цього, дослідження в цій галузі сприяють розробці психотехнологій, спрямованих на профілактику психологічних порушень, зміцнення стресостійкості, життєстійкості та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. (Лазос, 2018)

1.2. Соціально-психологічні аспекти моделей розвитку резильєнтності.

У сучасному науковому дискурсі резилієнтність усе частіше розглядається не як стабільна особистісна риса, а як динамічний процес адаптації до складних життєвих обставин. Такий підхід дозволяє врахувати мультифакторну природу стійкості, яка формується в результаті взаємодії внутрішніх ресурсів (емоційна регуляція, самоусвідомлення, когнітивна гнучкість) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, середовище, культура). Як зазначають Цюман, Нагула та Адамська (2022), резилієнтність охоплює не лише здатність протистояти труднощам, а й активно адаптуватися до них, змінюючись і зростаючи в процесі подолання викликів.

На сьогоднішній день феномен резилієнтності розглядається в межах кількох сучасних психологічних моделей, кожна з яких підкреслює окремі аспекти цього багатовимірного явища. Так, у рамках інтерактивної моделі, представленої в працях Анни Мастен і Джорджа Бонанно, резилієнтність трактується як результат взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх

умов середовища (Masten, 2001) (Bonanno, 2004). Когнітивна модель резилієнтності, запропонована Семом Парсонсом (Sam Parsons) (2016), натомість фокусується на когнітивних механізмах, які дозволяють людям успішно адаптуватися до стресових обставин, таких як гнучкість мислення, здатність контролювати увагу та ефективно регулювати емоції. (Sam Parsons, 2016).

Е. Річардсон розробив модель резильєнтного реагування, яка описує адаптацію особистості до життєвих труднощів як динамічний процес. На початку людина перебуває в стані відносної внутрішньої стабільності (рівновага між тілом, психікою та духовністю), який може бути порушений «життєвими імпульсами» — стресовими подіями, змінами або внутрішніми конфліктами. Після цього настає фаза дезорганізації, що супроводжується емоційною реакцією (страх, сум, розгубленість), яка створює умови для рефлексії та свідомого вибору подальшого шляху. Людина може або повернутися до попереднього стану, або регресувати, або ж пройти процес резильєнтної реінтеграції — переосмислення досвіду, формування нових стратегій поведінки, зростання. Саме ця остання форма відповіді дає змогу трансформувати кризу на користь особистісного розвитку, зміцнення внутрішніх ресурсів та здобуття психологічної стійкості. (Richardson, 2002)

Ще одним важливим напрямом є когнітивно-поведінкова модель резилієнтності, розроблена Падескі та Муні (Padesky, 2012) яка визначає резилієнтність як набір когнітивних і поведінкових навичок, що допомагають людині долати життєві труднощі та розвиватися завдяки їм. Ця модель, відома як «Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy» (CBT), фокусується на сильних сторонах особистості, а не на її дефіцитах, і містить чіткий чотирикроковий алгоритм розвитку навичок резилієнтності.

Перший крок моделі – це визначення та усвідомлення наявних сильних сторін людини, які вже допомогли їй справлятися зі стресовими ситуаціями у минулому. На цьому етапі відбувається формування усвідомленості щодо ресурсів особистості. терапевт разом із клієнтом досліджує вже наявні

особистісні ресурси клієнта, які він регулярно використовує у повсякденних ситуаціях. Терапевт допомагає клієнту ідентифікувати такі сильні сторони, як почуття гумору, наполегливість, соціальні навички, а також здатність знаходити позитивні рішення в складних ситуаціях. Автори наголошують, що ці сильні сторони часто приховані, і терапевт має активно допомогти клієнту їх усвідомити та оцінити. (Padesky, 2012)

Другий крок – побудова «персональної моделі резилієнтності» (PMR), що передбачає активне залучення особи до аналізу того, як саме вона долала труднощі раніше, зокрема визначення корисних думок, почуттів і дій, які сприяли успіху. Це модель, у якій особисті сильні сторони перетворюються на конкретні стратегії поведінки та мислення. Важливо, щоб ці стратегії були описані словами самого клієнта та доповнювалися образами і метафорами, які клієнту легко запам'ятати і використовувати в житті. (Padesky, 2012)

Третій крок – це посилення сильних сторін шляхом систематичних практик, які дозволяють людині закріпити й розширити ці навички в різних контекстах свого життя. На цьому етапі клієнти визначають конкретні проблемні сфери свого життя, де їм складно бути стійкими, і використовують свою персональну модель резилієнтності для планування стратегій поведінки в цих ситуаціях. Головна увага приділяється саме збереженню резилієнтності під час труднощів, а не обов'язковому розв'язанню проблеми. (Padesky, 2012)

Четвертий крок передбачає застосування й адаптацію розвинених навичок резилієнтності до майбутніх потенційних викликів, завдяки чому людина набуває впевненості у своїй здатності ефективно реагувати на нові складні ситуації. Заключним кроком є активна практика розроблених стратегій через поведінкові експерименти. Ці експерименти організовуються таким чином, щоб клієнт міг оцінити свою здатність залишатися стійким у реальних ситуаціях. Результатом є не лише конкретний результат подолання проблеми, а й розвиток здатності гнучко й ефективно реагувати на майбутні виклики (Padesky, 2012)

Таким чином, когнітивно-поведінкова модель розвитку резилієнтності Падескі та Муні є практично орієнтованим підходом, що зосереджується не на проблемах, а на внутрішніх ресурсах людини. Завдяки поетапному алгоритму — від усвідомлення особистих сильних сторін до активного їх застосування у реальному житті — модель допомагає клієнтам не лише ефективно справлятися з поточними труднощами, а й підготуватися до майбутніх викликів. Основна ідея моделі полягає в тому, що стійкість — це навичка, яку можна свідомо розвивати через самопізнання, активну практику та підтримку позитивних змін у мисленні та поведінці.

Описана вище модель резилієнтності, розроблена Падескі та Муні (Padesky, 2012), відображає когнітивно-поведінкову парадигму, орієнтовану на виявлення та активізацію внутрішніх ресурсів особистості як основи для подолання стресогенних впливів. Для більш цілісного осмислення феномену резилієнтності варто звернутися також до концептуального бачення, запропонованого Американською психологічною асоціацією (APA), яке інтегрує інтра- та інтерперсональні компоненти. Згідно з цим підходом, резилієнтність розглядається як цілісний процес позитивної адаптації, що включає усвідомлене мислення, підтримку соціального оточення, турботу про добробут і надання значення власному досвіду (Assosiation, 2020).

Згідно з підходом Американської психологічної асоціації, резилієнтність не означає відсутності болю чи страждання. Особи, які пережили серйозні травматичні події, зазвичай відчувають значний емоційний дистрес. Більше того, шлях до формування резилієнтності часто супроводжується глибокими переживаннями й психологічними труднощами. Хоча певні чинники можуть сприяти тому, що одні люди є більш резилієнтними, ніж інші, резилієнтність не є вродженою рисою особистості, притаманною лише окремим індивідам. Навпаки, резилієнтність охоплює поведінку, мисленнєві установки та дії, яких може навчитися і розвинути будь-яка людина. Подібно до розвитку м'язів, формування резилієнтності вимагає часу та свідомих зусиль. Зосередження уваги на чотирьох ключових

складових — соціальних зв'язках, добробуті, здоровому мисленні та усвідомленні сенсу — може надати людині сили витримувати складні й травматичні переживання та вчитись із них. Для підвищення власної здатності до резилієнтності, яка дозволяє не лише долати труднощі, а й зростати завдяки ним, згідно цього підходу пропонується розвивати «навички» резилієнтності. (Assosiation, 2020)

У межах підходу, запропонованого Американською психологічною асоціацією (APA), резилієнтність розглядається як навичка, що може бути свідомо сформована через цілеспрямовані дії, мислення та поведінкові стратегії. APA виокремлює чотири ключові компоненти, розвиток яких сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості: зв'язки із соціальним оточенням (connection), добробут (wellness), здорове мислення (healthy thinking) та сенс життя (meaning) (Assosiation, 2020). У контексті соціальної підтримки акцент робиться на налагодженні глибоких і довірливих стосунків з людьми, які здатні до емпатії та прийняття, а також на активній участі у спільнотах, що забезпечують відчуття приналежності. Компонент добробуту передбачає турботу про фізичне й емоційне здоров'я через здорове харчування, регулярну фізичну активність, практики усвідомленості та відмову від деструктивних копінг-стратегій. Надання сенсу подіям і активна участь у допомозі іншим формує відчуття цілеспрямованості й підвищує самооцінку. Зрештою, формування здорового мислення полягає в прийнятті змін як неминучого життєвого чинника, збереженні перспективи, підтримці оптимізму та здатності інтерпретувати труднощі як джерело зростання. У сукупності ці чотири напрями складають практичну основу для розвитку резилієнтності у повсякденному житті.

У сучасному українському науковому дискурсі резильєнтність усе частіше розглядається крізь призму адаптації особистості до ситуацій невизначеності, спричинених війною, пандемією чи соціальними потрясіннями. Так, О. А. Чиханцова (Чиханцова, 2023) запропонувала модель резильєнтності, яка включає шість ключових компонентів: оптимізм,

соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі та смисли. Ці фактори є ресурсами, що сприяють психологічному відновленню після стресових подій. Авторка підкреслює, що формування резильєнтності – це процес, який включає роботу з особистими цінностями, самосвідомістю, самоефективністю та розвитком емоційної регуляції. Такий підхід має важливе значення для фахівців соціономічних професій, які постійно перебувають у стані адаптації до змін.

Важливою умовою формування резильєнтності є розвиток ключових психологічних ресурсів, які забезпечують внутрішню опору в умовах травматичних подій. Зокрема, до них відносять оптимізм, саморегуляцію, проактивні копінг-стратегії, адекватну самооцінку, життестійкість, самоефективність, осмисленість життя та духовні цінності. Ці характеристики формують базу для позитивної адаптації, сприяють збереженню ментального балансу та підтримують здатність до дій у стресових ситуаціях. (Запорожченко, 2024)

Підтвердження багатовимірної структури резильєнтності було отримано завдяки психометричному аналізу адаптованої української версії Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). Згідно з результатами дослідження, резильєнтність розглядається як функція п'яти взаємопов'язаних компонентів: особистісна компетентність, прийняття змін і безпечних стосунків, довіра/толерантність, контроль, духовні впливи. Таким чином, дана шкала не лише є надійним інструментом вимірювання, а й емпірично підтримує концепцію резильєнтності як цілісного психологічного конструкта з внутрішньою структурою. Крім того, отримані позитивні кореляції з оптимізмом і наявністю життєвих цілей посилюють аргументацію щодо включення зазначених характеристик до практичної моделі розвитку резильєнтності. (Кіреєва, 2020)

Практичний досвід війни в Україні дозволив напрацювати цінні інструменти розвитку резильєнтності. Зокрема, у дослідженні Медянової та співавторів (Медянова, 2023) було виділено десять ключових стратегій, які

сприяють формуванню психологічної стійкості. До них відносяться: візуалізація успіху, підвищення самооцінки, розвиток самоефективності, оптимізм, керування стресом, прийняття рішень, вміння просити про допомогу, вирішення конфліктів, постійне навчання, автентичність (бути собою).

Однією з провідних характеристик резильєнтної особистості є її здатність зберігати психічну рівновагу та ефективно функціонувати навіть в умовах тривалого або інтенсивного стресу. Як зазначає Е. Грішин (Грішин, 2021), резильєнтні індивіди, зазвичай, демонструють високий рівень емоційної стабільності, реалістичне сприйняття себе та світу, схильність до самопізнання й самоприйняття. Вони вирізняються оптимізмом, почуттям життєвого сенсу, здатністю до продуктивної діяльності та автономної активності. Важливими складовими також є міжособистісна компетентність — уміння формувати теплі, турботливі стосунки, повага до інших та впевнене, експресивне самовираження. Такий особистісний ресурс дозволяє людині не лише протистояти стресовим викликам, а й зберігати позитивне світосприйняття та внутрішню цілісність.

Мельничук у своїй статті (Мельничук, 2024) пропонує використовувати когнітивно-поведінковий підхід як один із найефективніших засобів розвитку резильєнтності, що ґрунтується на принципі взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Застосування цього підходу у тренінгових програмах дозволяє учасникам усвідомлювати власні автоматичні думки, виявляти когнітивні викривлення та змінювати деструктивні переконання, що спричиняють емоційне напруження. У процесі такої роботи формуються більш адаптивні способи реагування, що, у свою чергу, сприяє розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості та міжособистісної ефективності. Як підкреслює авторка, у межах корекційно-розвивальної взаємодії клієнти поступово освоюють нові способи осмислення ситуацій, навчаються реагувати більш помірковано та зберігати внутрішню рівновагу, що є ключовими чинниками психологічної стійкості. Таким чином, КПТ-техніки

стають не лише інструментом зменшення дистресу, а й фундаментом формування довготривалої резильєнтності.

Таким чином, сучасне розуміння феномену резилієнтності ґрунтується на комплексному підході, що інтегрує різні психологічні моделі та концепції, кожна з яких підкреслює окремі аспекти цього багатогранного явища.

Резилієнтність розглядається не як вроджена якість, а як динамічний процес, що розвивається у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та соціального середовища. Інтерактивні, когнітивні та когнітивно-поведінкові моделі (Masten, Bonanno, Parsons, Padesky & Mooney) акцентують увагу на ролі мислення, емоційного регулювання, особистих сильних сторін і минулого досвіду у формуванні здатності адаптуватися до труднощів.

Особливо цінною є практична орієнтованість моделей, таких як КПТ-модель, що дозволяє системно формувати навички резилієнтності в контексті повсякденного життя. Водночас концепція резилієнтності, представлена Американською психологічною асоціацією, доповнює когнітивно-поведінковий підхід соціальним і екзистенційним виміром, акцентуючи увагу на важливості зв'язків, добробуту, здорового мислення й сенсу життя.

Таким чином, розвиток резилієнтності можливий за умови цілеспрямованої роботи над мисленням, поведінковими стратегіями, соціальною підтримкою та особистісною рефлексією, що робить цей ресурс надзвичайно важливим для представників соціономічних професій, які щодня стикаються з психологічними викликами та високим емоційним навантаженням.

У межах екзистенційно-аналітичного підходу резилієнтність трактується як динамічна здатність особистості до відновлення та збереження внутрішньої цілісності у відповідь не лише на зовнішні виклики, а й на внутрішні драматичні зміни, пов'язані з кризовим досвідом (Каплуненко, 2018). Згідно з концепцією В. Франкла та А. Ленгле, психологічна пружність формується в межах чотирьох фундаментальних екзистенційних вимірів: відносини зі світом (відчуття захищеності та опори), зв'язок із життям

(здатність переживати цінності й радість), відносини з собою (усвідомлення власної унікальності, автентичності) та смислова сфера (наявність мети й напрямку особистісного розвитку) (Каплуненко, 2018). Така модель підкреслює роль особистості як активного учасника процесу самовідновлення й сенсоутворення в умовах нестабільного соціального середовища.

Аналізуючи сучасні загрози для резилієнтності, Я. Ю. Каплуненко звертає увагу на численні зовнішні та внутрішні фактори, які послаблюють адаптаційний потенціал особистості. До них належать фрагментованість мислення, зниження довготривалої пам'яті, ізолюваність, нестабільність ідентичності, втрата цінностей і сенсу життя. У таких умовах особливої значущості набуває активна позиція самої особистості як ресурсу: здатність до переосмислення досвіду, прийняття рішень, формування внутрішньої опори й знаходження сенсу навіть у кризових обставинах (Каплуненко, 2018)

Резилієнтність (resilience) у сучасній психологічній науці розглядається як динамічний процес адаптації, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати, зберігати психосоціальну рівновагу, а також зростати в умовах дії кризових або травматичних чинників (Masten, 2001; Richardson, 2002; APA, 2020). Це поняття охоплює не лише рису характеру, а й процес, стан і комплекс навичок, які дозволяють людині витримувати труднощі, конструктивно долати виклики та розвиватися після стресу. Резилієнтність фахівця є його психологічною пружністю — здатністю зберігати внутрішню цілісність, підтримувати контакт із собою, з іншими, зі світом і з власним сенсом у ситуаціях невизначеності, втрат і надмірного навантаження (Каплуненко, 2018). Для фахівців соціономічних професій, які діють у контексті воєнного стану та постійного емоційного навантаження, резилієнтність виступає критично важливою характеристикою, що забезпечує не лише професійну ефективність, а й психічну безпеку та життестійкість.

1.3. Соціально-психологічні проблеми розвитку резильєнтності у представників соціономічних професій в умовах воєнного стану

Соціономічні професії — це категорія професійної діяльності, у центрі якої перебуває взаємодія з іншими людьми, їхнє навчання, виховання, психологічна підтримка, соціальне супроводження, надання медичної допомоги, правовий захист, консультування тощо. Основною метою такої діяльності є забезпечення соціально- психологічного функціонування, адаптації та розвитку особистості в різних сферах життєдіяльності.

Визначення соціономічних професій у сучасному науковому дискурсі пов'язане насамперед із соціальною взаємодією як предметом професійної діяльності. Так, за Л. В. Бурковою, до соціономічних належать ті професії, які функціонують на мікро-, мезо- і макрорівнях суспільних відносин і мають за мету розв'язання соціальних ситуацій і проблем шляхом безпосередньої взаємодії з людьми. Дослідниця до цієї групи професій відносить педагогів, соціальних педагогів, соціальних працівників, соціологів, політологів, психологів, журналістів, юристів та інших фахівців, чия діяльність ґрунтується на гуманістичних засадах та потребує високого рівня емоційної компетентності, комунікативності та соціальної відповідальності (Буркова, 2011).

У межах системного підходу, як зазначає Сколота Е. В., доцільно вживати не лише поняття «соціономічна сфера», а й «система соціономічних відносин» — як множину соціальних взаємодій, які реалізуються в процесі такої діяльності. У ній виділяють чотири рівні: міжнародний, державний, організаційний (макро) і міжособистісний (мікро). Особливістю соціономічних професій є:

- емоційно насичений і часто екстремальний характер праці;
- висока суспільна відповідальність за результати взаємодії з людьми;

- необхідність дотримання етичних і деонтологічних норм, прийняття рішень у критичних ситуаціях;
- постійне подолання комунікативних бар'єрів, активне слухання, емпатія;
- самостійність у прийнятті рішень, відповідальність, здатність до рефлексії.

Зважаючи на професійну специфіку, фахівці соціономічного профілю мають відповідати високим вимогам — як особистісного, так і професійного рівня. До таких вимог відносяться: емпатія, стресостійкість, комунікативна компетентність, асертивність, емоційна врівноваженість, здатність до гнучкого мислення та внутрішнього самоконтролю. (Сколота, 2020)

Соціономічні професії відносяться до типу «людина — людина» та охоплюють діяльність, пов'язану з прямою міжособистісною взаємодією. До них належать професії, спрямовані на виховання, навчання, медичне та побутове обслуговування, інформаційну підтримку, а також захист суспільства й держави. У свою чергу, В. Г. Лоос деталізував поділ соціономічних професій, виокремивши вісім підкласів: адміністративні посади, медичні й педагогічні фахівці, юристи, працівники обслуговування транспорту, супроводу, сфери обслуговування та торгівлі. Така класифікація дозволяє точніше окреслити професійні вимоги до представників цих видів діяльності, враховуючи специфіку їх соціальної взаємодії. (Дубчак, 2020)

Соціономічні (допомогаючі) професії представляють собою категорію професій, в основі яких лежить суб'єктно-суб'єктна взаємодія, а головним об'єктом діяльності є людина, соціальні групи та системи. Ці професії характеризуються прямою комунікацією типу "людина–людина" та передбачають втручання у процеси розвитку, зміни чи обслуговування соціальних структур. До цієї групи належать педагоги, психологи, соціальні працівники, медики, юристи, журналісти та інші фахівці, чия діяльність здійснюється в межах управлінської, науково-дослідницької, культурної або

комунікативної сфері і спрямована на трансформацію та підтримку соціальної взаємодії. (Kokun, 2024)

Резилієнтність є однією з ключових характеристик, яка забезпечує ефективне функціонування фахівців соціономічного профілю в умовах постійного стресового навантаження. Ці професії — психологи, вчителі, лікарі, соціальні працівники — вимагають емоційної стабільності, здатності до швидкого відновлення та підтримки високої професійної залученості, попри емоційні та фізичні виклики.

У дослідженні Таїсії Комар та Оксани Варгати (2022) підкреслюється, що фахівці соціономічного профілю постійно стикаються з емоційним, інформаційним і комунікативним стресом, що зумовлює необхідність формування резилієнтності як запобіжника професійного вигорання та психологічної дезадаптації. Авторки зазначають, що психоемоційні навантаження у сфері "людина – людина" мають хронічний характер, оскільки пов'язані з надмірними вимогами, високим рівнем зовнішнього контролю та обмеженістю ресурсів щодо впливу на ситуацію. Згідно з їхніми висновками, вміння регулювати власний психоемоційний стан, підтримувати ментальне здоров'я та застосовувати ресурсно-орієнтовані стратегії подолання стресу є критичними умовами збереження професійної ефективності фахівців у цій сфері. Крім того, авторки підкреслюють, що середній рівень психологічної стійкості є домінуючим у більшості досліджуваних представників соціономічних професій, що вказує на потребу цілеспрямованого розвитку адаптивних ресурсів через тренінгові або психокорекційні програми. (Комар, 2022)

Як зазначає Галина Дубчак (2018, 2022), резилієнтність (або психологічна стійкість) є важливим чинником, що визначає адаптаційні можливості особистості в умовах професійного навантаження. У своїй статті авторка підкреслює, що тип особистості фахівця соціономічної галузі формує ресурсну базу стресостійкості, а поведінка таких фахівців має вищу стресогенність, але й високий рівень внутрішніх ресурсів, які допомагають

адаптуватися до складних ситуацій. У дисертації Галини Дубчак (2022) резилієнтність розглядається як багатокомпонентне особистісно-професійне утворення, яке тісно пов'язане з копінг-стратегіями, емоційною саморегуляцією та потребою в самореалізації. Професійна резилієнтність, на її думку, не лише дозволяє ефективно функціонувати у кризових обставинах, а й прямо впливає на психологічне благополуччя, задоволення діяльністю та ментальне здоров'я.

Крім того, згідно з Олегом Кокуном (2025), життєстійкість і резильєнтність є основними психологічними ресурсами, які дозволяють зберігати ефективність діяльності, емоційний баланс і ментальне здоров'я в умовах війни. Вони допомагають фахівцям соціономічних професій не тільки справлятися зі стресовими чинниками, а й розвиватися в умовах кризи, трансформуючи виклики в особистісне зростання. У монографії підкреслюється, що резильєнтність забезпечує гнучкість мислення, стійкість до емоційного вигорання, а також формує готовність до адаптації в умовах нестабільності. Життєстійкість, у свою чергу, проявляється через відчуття контролю, включеності та прийняття викликів, що є визначальними якостями для ефективної професійної діяльності в умовах війни. (Коkun О. М., 2025)

Олег Коkun (Kokun, 2024) також зазначає, що в сучасних умовах особливої ваги набуває поняття резилієнтності, яке розглядається як динамічний процес адаптації особистості до складних життєвих обставин. На відміну від життєстійкості, яка акцентує увагу на самоконтролі та готовності приймати виклики, резилієнтність підкреслює гнучкість мислення, емоційну регуляцію та здатність відновлюватися після криз. Цей феномен включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти адаптації, формуючись у процесі взаємодії між особистістю та її соціальним середовищем. Значне місце в розвитку резилієнтності займає соціальна підтримка, культурне середовище та відчуття належності до спільноти, що слугують додатковими джерелами психологічної стабільності та внутрішніх ресурсів фахівця.

Таким чином, ми бачимо що резилієнтність є однією з ключових характеристик, необхідних для ефективного функціонування фахівців соціономічних професій. Оскільки діяльність у сфері «людина – людина» передбачає постійну емоційну взаємодію, високу відповідальність, прийняття рішень у стресових умовах і роботу з вразливими категоріями населення, фахівці цієї галузі особливо вразливі до професійного вигорання, емоційного виснаження та вторинної травматизації. До основних професійних ризиків належать: хронічне психоемоційне навантаження, дефіцит підтримки, обмеженість ресурсів, неструктурованість зворотного зв'язку та постійна адаптація до змін. Усе це вимагає наявності внутрішніх ресурсів психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, усвідомленого мислення та ефективного реагування на складні обставини. Отже, розвиток резилієнтності у фахівців соціономічного профілю не лише сприяє збереженню психічного здоров'я та професійної ефективності, а й є умовою їх особистісного та професійного зростання в умовах високої емоційної складності діяльності.

Попри критичну важливість резилієнтності для фахівців соціономічної сфери, її розвиток у практичному вимірі стикається з рядом системних та особистісних бар'єрів. Цьому сприяє ряд чинників, одним з яких є високе емоційне навантаження. Як зазначають Комар та Варгата (Комар, 2022) постійна взаємодія з людьми, які переживають складні життєві обставини, призводить до емоційного виснаження фахівця. У дослідженнях підкреслюється, що хронічний контакт із болем, стражданням чи травмою клієнтів сприяє вторинній травматизації та ризику професійного вигорання.

Також, однією з актуальних проблем у сфері соціономічної праці є відсутність належно організованих систем психологічного супроводу, які б дозволяли фахівцям своєчасно отримувати допомогу у кризових ситуаціях. Згідно з дослідженнями, психологічна підтримка має включати не лише індивідуальне консультування, а й групову терапію, тренінги з подолання стресу, програми психоедукації та регулярні зустрічі з супервізорами, що

сприяють зниженню рівня емоційної напруги та профілактиці професійного вигорання. У роботі також підкреслюється ефективність підтримки з боку колег — формального чи неформального обговорення складних випадків і власного емоційного стану, що підвищує відчуття солідарності та знижує рівень стресу. В умовах воєнного стану особливо важливо враховувати також формати віддаленої підтримки — телетерапію, онлайн-групи або цифрові ресурси, що забезпечують доступ до допомоги навіть у складних і небезпечних умовах роботи. (Kokun, 2024)

Як зазначає Дубчак (Дубчак Г. В., 2020) ще одним чинником є низький рівень навичок управління стресом. Важливим бар'єром у розвитку резилієнтності фахівців соціономічних професій є недостатньо сформовані вміння усвідомлено реагувати на стресові ситуації та керувати власним емоційним станом. У роботі підкреслюється, що багато спеціалістів не володіють ефективними копінг-стратегіями, не вміють своєчасно застосовувати когнітивну переоцінку, планове вирішення проблем або самоконтроль у складних обставинах. Це ускладнює процес психоемоційної саморегуляції та знижує загальну професійну стійкість до стресу. Також звертається увага на обмежений репертуар копінг-поведінки, що проявляється у стереотипному реагуванні на стресори — здебільшого шляхом емоційного уникнення або пасивного пристосування. Як наслідок, високий рівень емоційного напруження не знаходить конструктивного розв'язання, що погіршує якість взаємодії з клієнтами та підвищує ризик професійного вигорання. Авторка наголошує, що лише розвиток адаптивних копінг-стратегій та індивідуально-психологічних ресурсів може сприяти підвищенню стресостійкості та резилієнтності фахівця в умовах зростаючих професійних вимог. (Дубчак Г. В., 2020)

Окремим чинником, що гальмує розвиток резилієнтності, є схильність до надмірного емоційного залучення у професійній діяльності, що часто спостерігається серед фахівців соціономічного профілю. Таке залучення супроводжується розмиттям меж між особистим і професійним простором,

що зумовлює перенесення робочих переживань у приватне життя, формуючи хронічну втому та психоемоційне виснаження. Як зазначає Дубчак, надмірна включеність у проблеми клієнтів веде до втрати емоційної дистанції, а згодом — до зниження здатності фахівця адекватно оцінювати ситуацію та приймати ефективні рішення. (Дубчак Г. , 2018)

Додатково підкреслюється, що емоційна включеність, яка спершу є виявом емпатії та професійної відповідальності, у довготривалій перспективі здатна викликати симптоми професійної деформації, коли особистість фахівця починає ототожнюватися з професійною роллю. У такому випадку виникає психологічна залежність від роботи, що поглиблює емоційне виснаження та ускладнює процес самовідновлення. (Дубчак Г. , 2018)

У процесі розвитку резилієнтності критично важливим є формування таких особистісних характеристик, як самосвідомість, самоефективність і саморегуляція. (Чиханцова, 2023) Вони виступають не лише внутрішніми ресурсами, а й активними механізмами адаптації до невизначених життєвих обставин. Самосвідомість дозволяє краще зрозуміти власні реакції, самоефективність формує впевненість у здатності впливати на хід подій, а саморегуляція забезпечує контроль над емоційною реактивністю. Врахування й цілеспрямований розвиток цих характеристик є доцільним елементом тренінгової програми, спрямованої на посилення резильєнтності представників соціономічних професій. Також, Чиханцова зазначає, що одними з ключових компонентів резилієнтності є емоційна регуляція, навички прийняття рішень та конструктивна взаємодія в конфліктних ситуаціях. Резильєнтні люди здатні керувати емоціями у стресі, зберігати внутрішній баланс та рефлексивно ставитися до переживань. Вони не уникають складних виборів, довіряють своїм судженням і демонструють проактивність. У ситуаціях міжособистісної напруги здатні враховувати позицію інших і обирати адаптивні стилі комунікації. Розвиток цих навичок є важливою складовою тренінгу резилієнтності, особливо для представників

соціономічних професій, що щоденно взаємодіють з людьми в умовах невизначеності та стресу.(37-38)

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що феномен резилієнтності є багатокомпонентним психологічним конструктом, що розглядається не лише як особистісна характеристика, а передусім як динамічний процес адаптації (Masten, 2001; Richardson, 2002; Грішин, 2021), що формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників (Bonanno, 2004; Кокун, 2025). Розвиток цього поняття у психологічній науці пройшов шлях від розуміння його як вродженої якості до сучасного інтегративного підходу, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та духовні компоненти (Masten, 2001; Медянова, 2023; Мельничук, 2024).

Резилієнтність відрізняється від стресостійкості та життєстійкості тим, що передбачає не лише здатність витримувати труднощі, а й активне відновлення, зростання та перетворення негативного досвіду у ресурси розвитку (Maddi, 2006; Parsons, 2016; Bonanno, 2004; Кокун, 2022). У науковому дискурсі вона трактується через низку моделей — інтерактивну, когнітивну, когнітивно-поведінкову, — а також концепцію Американської психологічної асоціації (APA, 2020), що підкреслюють її набутність і тренуваність (Padesky & Mooney, 2012; APA, 2020).

Особливу увагу заслуговує аналіз значущості резилієнтності для представників соціономічних професій — фахівців, чия діяльність пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією та високим рівнем емоційної напруги (Буркова, 2011; Дубчак, 2020; Комар та Варгата, 2022). Вони перебувають у зоні підвищеного ризику професійного вигорання, вторинної травматизації та психологічного виснаження (Дубчак, 2022; Кокун, 2024; Медянова, 2023). У контексті тривалого воєнного стану ці проблеми загострюються, що вимагає переосмислення систем підтримки фахівців і створення цільових програм розвитку стресостійкості, емоційної

саморегуляції, когнітивної гнучкості та міжособистісної ефективності (Чиханцова, 2023; Кокун, 2025; Федотова, 2022).

Отже, результати аналізу літератури дозволяють зробити висновок, що формування резилієнтності у фахівців соціономічного профілю є не лише актуальною, а й стратегічно необхідною умовою підтримки їх психічного здоров'я, професійної дієздатності та стійкості до деструктивних впливів. Поглиблене розуміння цього феномену створює наукове підґрунтя для розробки комплексних тренінгових програм, адаптованих до викликів сьогодення (Melnychuk, 2024; Kokun, 2025).

Серед аналізованих підходів найбільш перспективною у прикладному контексті для роботи з фахівцями соціономічної сфери виявилася модель Американської психологічної асоціації, яка поєднує когнітивно-поведінкові інструменти із соціальною підтримкою та екзистенційними чинниками (APA, 2020). Її практична спрямованість, чіткість у визначенні ключових компонентів (зв'язки, добробут, здорове мислення, сенс життя) та адаптивність до стресових умов робить цей підхід найбільш придатним до впровадження в тренінгові програми розвитку резилієнтності серед представників допомагаючих професій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Обґрунтування діагностичних методик резилієнтності фахівців соціономічних професій

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що резилієнтність є багатокомпонентним, динамічним конструктом, який виступає ключовим фактором збереження психічного здоров'я та професійної дієздатності фахівців соціономічних професій, особливо в кризових умовах воєнного стану (Кокун, 2025; Комар & Варгата, 2022). Було виявлено, що специфіка діяльності у сфері «людина-людина» (високе емоційне навантаження, ризик вторинної травматизації, професійного вигорання) висуває підвищені вимоги до здатності фахівців до адаптації, саморегуляції та відновлення (Дубчак, 2022).

Відповідно до мети, яка полягає у розробці та апробації програми розвитку резилієнтності, першочерговим завданням емпіричного етапу дослідження є добір валідного та надійного діагностичного інструментарію. Цей інструментарій має не лише констатувати актуальний рівень резилієнтності у вибірці фахівців соціономічних професій, але й дозволити ідентифікувати ключові компоненти, що виступають як ресурсами, так і дефіцитами, для подальшої психокорекційної роботи.

Вибір діагностичних методик ґрунтувався на низці критеріїв:

1. Валідність та надійність: відповідність методик міжнародним психометричним стандартам, доведена ефективність у наукових дослідженнях.

2. Теоретична обґрунтованість: відповідність конструктів, що вимірюються, сучасному розумінню феномену резилієнтності, проаналізованому в теоретичному розділі.
3. Комплексність: забезпечення можливості оцінити резилієнтність з різних боків – і як здатність до відновлення, і як набір активних особистісних компетенцій.
4. Актуальність та релевантність: наявність актуальних адаптацій та, що особливо важливо, нормативних даних, релевантних до української вибірки в умовах воєнного стану.
5. Практичність: лаконічність та простота в проведенні та обробці, що мінімізує втому респондентів та ризик помилок при інтерпретації.

З огляду на ці критерії, для проведення емпіричного дослідження було обрано комплекс із двох ключових методик: «Коротка шкала резилієнтності» (BRS) та «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10).

«Коротка шкала резилієнтності» (Brief Resilience Scale, BRS)

«Коротка шкала резилієнтності» (BRS) була розроблена колективом американських дослідників (Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., & Bernard J., 2008). Теоретичною основою методики є вузьке, але фундаментальне розуміння резилієнтності як безпосередньої здатності до відновлення (англ. "to bounce back"). На відміну від шкал, що вимірюють риси, які сприяють резилієнтності (наприклад, оптимізм чи соціальна підтримка), BRS була цілеспрямовано створена для вимірювання суб'єктивно сприйманого результату – того, наскільки швидко людина здатна повернутися до стану норми після переживання стресових, важких чи травматичних подій.

Саме такий підхід є надзвичайно цінним для нашого дослідження, оскільки він дозволяє оцінити не потенціал, а фактичну здатність фахівця соціономічної сфери долати професійні та особистісні труднощі.

У нашому дослідженні використовується адаптація шкали, запропонована О. Т. Шевченко (2020) (Психолого-педагогічний супровід..., 2019). Методика є надзвичайно лаконічною та складається лише з 6 тверджень, які респондент має оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «Зовсім ні» до 5 – «Майже завжди»).

Структура шкали включає три прямих твердження, що позитивно описують здатність до відновлення:

- 0. Я дуже швидко приходжу до тями після важких подій.
- 0. Мені не становить проблем відновити сили після негараздів.
- 0. Я досить швидко приходжу до тями після важких подій.

А також три обернених (реверсивних) твердження, що описують труднощі у відновленні:

- 0. Мені буває дуже важко переживати стрес і негаразди.
- 1. Я легко втрачаю самовладання, якщо несподівано трапляється щось неприємне.
- 2. Мені потрібно багато часу, щоб повернутися в форму після серйозної невдачі.

Обробка результатів. При підрахунку балів для прямих тверджень (1, 3, 5) бали нараховуються відповідно до вибору респондента (від 1 до 5). Для обернених тверджень (2, 4, 6) використовується інвертована шкала:

«Зовсім ні» (1 бал) зараховується 5 балів;

«Найчастіше ні» (2 бали) зараховується 4 бали;

«Складно сказати» (3 бали) зараховується 3 бали;

«Зазвичай так» (4 бали) зараховується 2 бали;

«Майже завжди» (5 балів) зараховується 1 бал.

Загальний показник резилієнтності є сумою балів за всіма 6 пунктами.

Мінімально можливий бал – 6, максимально – 30.

Інтерпретація рівнів (згідно з адаптацією):

До 14 балів: Низький рівень резилієнтності. Характеризує дуже низьку швидкість відновлення психологічної стійкості; респонденту важко приходити до норми після стресових переживань і травмувальних подій.

Від 15 до 22 балів: Середній рівень. Вказує на те, що більшість проблем і негараздів долаються без серйозних наслідків, але деякі з них порушують гармонію та врівноваженість, що може виступати фактором ризику.

Понад 23 бали: Високий рівень. Демонструє високу здатність до відновлення психологічної норми, збереження стійкості у скрутних і стресових обставинах.

Обрання даної методики для нашого дослідження зумовлене її психометричними перевагами та відповідністю меті. По-перше, її лаконічність (6 питань) є критично важливою, оскільки знижує навантаження на респондентів – фахівців соціономічних професій, які часто перебувають у стані емоційного виснаження. Це мінімізує ризик соціально бажаних або формальних відповідей. По-друге, її концептуальна чіткість (вимірювання саме здатності до відновлення) дає змогу отримати швидкий і точний зріз результативного аспекту резилієнтності.

Водночас ми усвідомлюємо, що BRS фіксує лише загальне сприйняття власної стійкості, не розкриваючи глибинних чинників та особистісних ресурсів, які лежать в основі цієї здатності. Для отримання більш повної та структурної картини резилієнтності, необхідно доповнити діагностичну

батарею методикою, що оцінює активні компоненти стійкості. Цю функцію виконує «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10».

«Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)

«Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC) є однією з найбільш авторитетних і широко вживаних у світовій психологічній практиці методик (Connor & Davidson, 2003). Вона базується на ґрунтовному емпіричному вивченні характеристик людей, які успішно долали значні труднощі. На відміну від BRS, CD-RISC розглядає резилієнтність як багатовимірний конструкт, що включає набір активних когнітивних, емоційних та поведінкових навичок.

У нашому дослідженні використовується валідизована 10-пунктова версія шкали (CD-RISC-10), запропонована Л. Кемпбелл-Сіллс та М. Б. Стейном (Campbell-Sills & Stein, 2007). Ця версія зберігає високі психометричні показники повної шкали, але є значно компактнішою. CD-RISC-10 фокусується на ключових особистісних компетенціях, які дозволяють людині не просто відновлюватись, а й адаптуватися, зберігати ясність мислення та продовжувати ефективно діяти під тиском.

Хоча шкала CD-RISC-10 надає інтегральний показник, її зміст дозволяє проаналізувати ключові компоненти, які лежать в основі резильєнтності та є мішенями для її розвитку. Для цілей нашого дослідження ми групуємо твердження шкали відповідно до чотирьох фундаментальних аспектів психологічної стійкості, визначених у теоретичному аналізі.

Шкала складається з 10 тверджень, які описують адаптивні реакції на стрес. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження було характерним для них протягом останнього місяця за 5-бальною шкалою (від 0 – «Повністю невірно» до 4 – «Майже завжди вірно»).

Твердження шкали охоплюють ключові компоненти резилієнтності:

Цінності (сенси): Цей екзистенційний вимір відображає здатність знаходити сенс у викликах та мати чіткі життєві орієнтири. У шкалі він представлений твердженнями про здатність досягати своїх цілей попри перепони (п. 6) та переконаністю в тому, що подолання стресу зміцнює (п. 4).

Когнітивна гнучкість: Цей компонент включає здатність до адаптивного мислення та рефреймінгу. Він діагностується через твердження про здатність адаптуватися до змін (п. 1), уміння дивитися на речі з гумористичного боку (п. 3), здатність зосереджуватись і думати ясно під тиском (п. 7) та когнітивну стійкість до невдач (п. 8).

Впевненість у подоланні та самоефективність: Цей аспект стосується віри людини у власні сили та компетентність. Він вимірюється через пункти, що описують загальну впевненість у здатності впоратися з усім, що трапиться (п. 2), та позитивне самосприйняття себе як сильної людини (п. 9).

Емоційна регуляція: Цей компонент відображає здатність керувати своїми емоційними станами та відновлювати рівновагу. У шкалі він представлений твердженнями про здатність впоратися з неприємними почуттями (п. 10) та швидкість відновлення після труднощів (п. 5).

Ключовою перевагою даної методики є простота обробки: у ній відсутні реверсивні пункти. Загальний кількісний показник резилієнтності підраховується як пряма сума балів за всіма 10 твердженнями. Мінімально можливий бал – 0, максимально – 40. Вищий бал вказує на вищий рівень резилієнтності.

Для інтерпретації результатів ми спираємося на «Резилієнс-довідник» (Кокун & Мельничук, 2023), який надає нормативні показники, отримані в результаті Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (червень-липень 2022 р.). У цьому дослідженні взяли участь 1257

респондентів з усіх регіонів України, що дозволило сформувати репрезентативні норми для українців в умовах воєнного стану.

Взаємодоповнюваність цих шкал дозволяє отримати цілісну картину феномену резилієнтності у досліджуваній вибірці.

1. «Коротка шкала резилієнтності» (BRS) виконує функцію швидкого скринінгу, даючи відповідь на питання: «Чи здатні фахівці швидко відновлюватися?». Вона вимірює результативний аспект резилієнтності.
2. «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) забезпечує глибокий аналіз, даючи відповідь на питання: «Завдяки яким особистісним ресурсам та компетенціям відбувається (або не відбувається) це відновлення?». Вона вимірює процесуальний та ресурсний аспект.

Таким чином, запропонований комплекс методик є валідним, надійним та повністю відповідає меті й завданням дослідження.

2.2 Обґрунтування та зміст платформи розвитку навичок резилієнтності фахівців соціономічних професій

За результатами проведеного емпіричного дослідження, в якому взяв участь 51 фахівець соціономічних професій (психологи, педагоги, соціальні працівники) в умовах воєнного стану, було отримано такі загальні показники резилієнтності.

Показники були розраховані на основі двох методик: «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) та «Коротка шкала резилієнтності» (BRS).

Методика	Діапазон балів	Середній бал	Рівень за нормами
CD-RISC-10	0 - 40	25.29	Вищий за середній
BRS	6 - 30	22.18	Середній\ високий

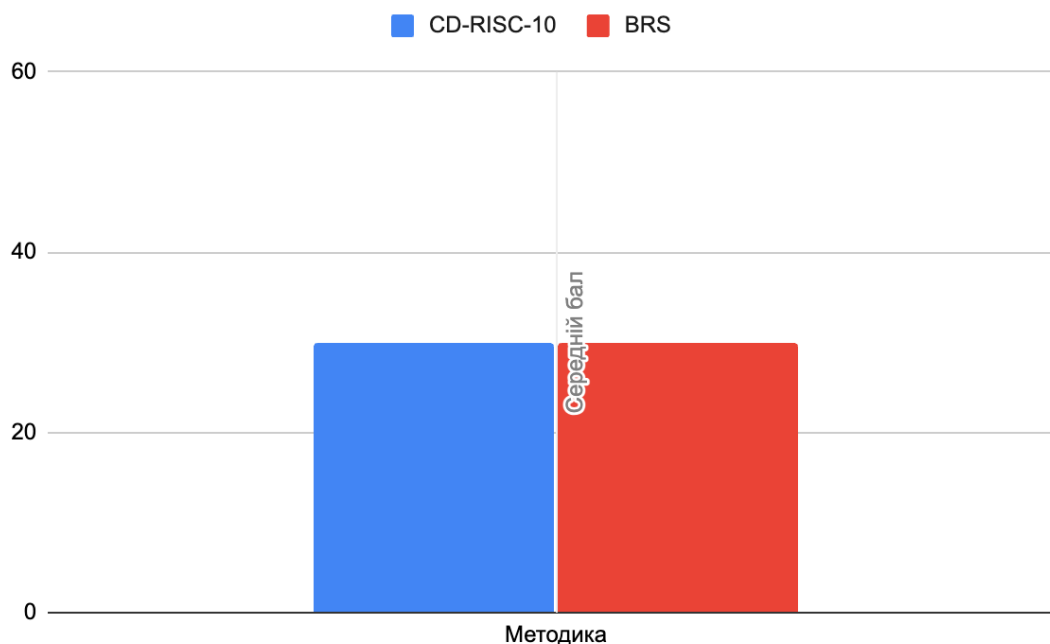
1. За методикою CD-RISC-10 (вимірювання ресурсних компонентів):

Середній бал = 25.29 знаходиться у діапазоні вищого за середній (норма 26 - 30 балів) за актуальними українськими нормами (Кокун, 2023)

Інтерпретація: Це свідчить про те, що фахівці соціономічних професій в цілому мають добре сформовану внутрішню ресурсну базу для протистояння стресу та адаптації в умовах воєнного стану. Їхні когнітивні установки та впевненість у власних силах є вищими, ніж у середньої популяції.

0. За методикою BRS (вимірювання швидкості відновлення):

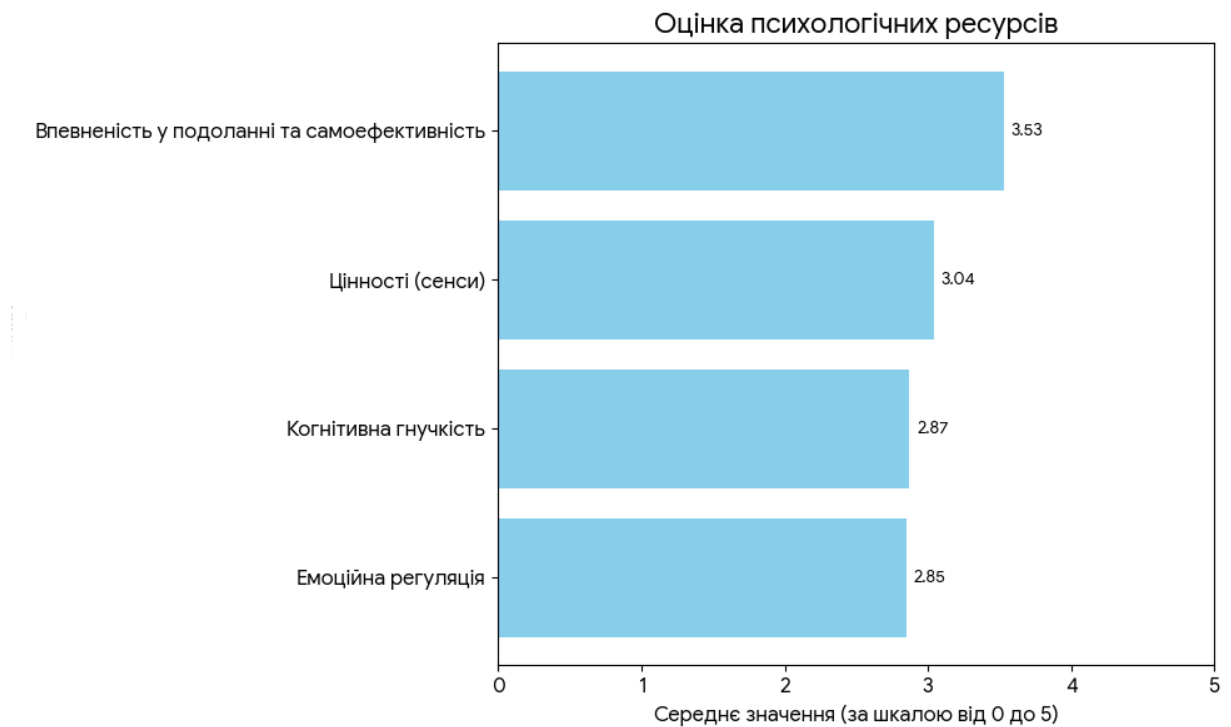
Середній бал = 22.18. Згідно з ключем, цей показник знаходиться на верхній межі середнього рівня (діапазон 15 - 22 бали), майже досягаючи високого (понад 23 бали).



Інтерпретація: Це підтверджує, що більшість фахівців суб'єктивно оцінюють свою здатність до відновлення після важких подій як достатню або високу.

Для детального розуміння структури резилієнтності фахівців, було проведено аналіз середніх балів за чотирма теоретично визначеними компонентами (максимально можливий бал за одне твердження – 4).

Компонент резилієнтності	Питання CD-RISC-10	Середній бал (на питання)	Рівень вираженості
Впевненість у подоланні та самоефективність	2, 9	3.53	Високий
Цінності (сенси)	4,6	3.04	Середній \ високий
Когнітивна гнучкість	1, 3, 7, 8	2.87	Середній
Емоційна регуляція	5, 10	2.85	Середній



Висновки щодо компонентів:

Аналіз компонентної структури виявив чітко виражений ресурсний профіль та потенційні зони для розвитку у досліджуваній вибірці:

1. Найвищий ресурс – Впевненість у подоланні та самоєфективність.

Це найбільш виражений компонент. Висока самоєфективність є критично важливою для фахівців, чия робота вимагає постійного прийняття рішень та відповідальності. Це свідчить про їхню внутрішню установку: "Я сильна людина, і я впораюся з усім, що трапиться".

0. Потенціал розвитку – Когнітивна гнучкість та Емоційна регуляція.

Ці показники є задовільними, але поступаються самовпевненості. Найнижчі середні бали отримані саме за цими параметрами.

Когнітивна гнучкість (особливо здатність зосередитись під тиском (Пит. 7: 2.29) потребує посилення. Це може бути пов'язано з високим хронічним стресом та інформаційним перевантаженням в умовах війни.

Емоційна регуляція (Пит. 5 та 10) також виступає мішенню, оскільки фахівці соціономічної сфери схильні до емоційного вигорання та вторинної травматизації. Ці результати вказують на потенційний дефіцит навичок свідомого керування емоціями та відновленням.

Результати за «Короткою шкалою резилієнтності» (BRS)

Детальний аналіз BRS (вимірює, наскільки швидко людина повертається в норму) підтверджує висновки CD-RISC-10:

Найвищий бал отримано за оберненими твердженнями, які вказують на низьку вираженість проблеми (наприклад, Питання 2 "Мені буває дуже важко..." має інвертований бал ≈ 4.04 — це високий показник).

Результати BRS у діапазоні 22 балів підтверджують, що фахівці сприймають себе як стійких та здатних до швидкого відновлення.

Висновки до Розділу 2.2

Проведений емпіричний аналіз дозволяє зробити висновок, що фахівці соціономічних професій, які брали участь у дослідженні, демонструють рівень резилієнтності вищий за середній за актуальними нормами, адаптованими до умов воєнного стану.

Основною ресурсною зоною досліджуваної вибірки є впевненість у подоланні та самоефективність (середній бал 3.53). Це свідчить про високу внутрішню мотивацію та віру у власну професійну спроможність.

Критичними мішенями для подальшої корекційно-розвивальної роботи є компоненти Когнітивна гнучкість та Емоційна регуляція. Незважаючи на загальну високу стійкість, недостатньо розвинені навички керування емоціями та зосередженістю під тиском створюють високий ризик професійного вигорання та вторинної травматизації в умовах хронічного стресу.

Отримані результати стануть емпіричним підґрунтям для розробки формувальної програми, яка має бути сфокусована на:

1. Розвитку навичок емоційної саморегуляції для запобігання вигоранню.
2. Посиленні когнітивної гнучкості та здатності зберігати ясність мислення в умовах невизначеності.

2.3 Обґрунтування вибору методик для модулів платформи «Розвиток Резилієнтності»

Запропонована на платформі програма розвитку резилієнтності структурована на основі доказових підходів, зокрема Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та її третьої хвилі (техніки усвідомленості та прийняття). Вибір конкретних вправ для кожного модуля є теоретично обґрунтованим та спрямованим на послідовне формування ключових компетенцій стійкості.

Платформа включає в себе 3 частини: психоедукаційна, блок з розвитку навичок мислення та блок з навичок регуляції емоцій.

Модуль “Корисне мислення”:

Мета модуля: Формування у користувачів навичок метапізнання, що включають аналіз власних когнітивних процесів та розвиток гнучкості для модифікації дезадаптивних розумових патернів.

Для цього було обрано вправу з ідентифікації та тестування автоматичних думок (Думки-емоції-поведінка, посібник) , а також надані найпоширеніші приклади когнітивних спотворень. Включення вправи є необхідним, оскільки вона закладає основу для подальшої когнітивної роботи. Вправа безпосередньо спрямована на розвиток метапізнання — здатності суб'єкта до рефлексії власних розумових процесів, розглядаючи думки як психічні феномени (гіпотези), а не як об'єктивну реальність.

Діагностична та інтервенційна функції: Вправа виконує первинну діагностичну функцію, вимагаючи від користувача ідентифікації та фіксації автоматичних думок, що виникають у відповідь на тригерні ситуації.

Завдання «протестувати» думку та оцінити ступінь віри в неї є початковою інтервенцією, що активує процес когнітивної реструктуризації.

Вправа: Ідентифікація когнітивних спотворень

Ця вправа слугує логічним продовженням попередньої, поглиблюючи аналітичну роботу з ідентифікованими автоматичними думками.

Вправа надає користувачеві категоріальний апарат (термінологію) для опису дезадаптивних розумових патернів (наприклад, «катастрофізація», «чорно-біле мислення», «генералізація»). Це дозволяє перевести абстрактну проблему («погана думка») в площину конкретних, верифікованих когнітивних помилок. Класифікація типу спотворення посилює аналітичний компонент «мудрого мислення». Процес іменування (лейбелінгу) спотворення (напр., «Це є катастрофізація») сприяє когнітивному дистанціюванню, знижуючи емоційну залученість та створюючи простір для рефлексії та пошуку альтернативних, більш адаптивних інтерпретацій.

Модуль 4: «Регуляція емоцій та енергії»

Мета модуля: Надання користувачам інструментів для управління гострими афективними станами (емоційна регуляція) та проактивного моніторингу і відновлення психофізіологічних ресурсів (регуляція енергії).

Вправа: Техніка «RAIN»

Вправа безпосередньо реалізує завдання першого компонента модуля — «Регуляції емоцій», пропонуючи структурований протокол на основі усвідомленості. Техніка RAIN (Recognize, Allow, Investigate, Nurture) є інструментом, призначеним для застосування в моменти високої емоційної

інтенсивності («афективного захоплення»), коли застосування раціональних когнітивних технік (Модуль 3) є малоефективним.

Розвиток толерантності до дистресу та самоспівчуття: Замість дезадаптивних стратегій уникнення чи пригнічення емоцій, кроки «Allow» (Дозволити) та «Investigate» (Дослідити) культивують навички прийняття емоційного досвіду та толерантності до дистресу. Крок «Nurture» (Попіклуватися) є критично важливим для розвитку самоспівчуття (self-compassion), що є одним з ключових факторів резилієнтності.

Вправа: Моніторинг енергії «Мої зони»

Дана вправа цілеспрямовано відповідає другому компоненту модуля — «Регуляції енергії», базуючись на моделях саморегуляції (напр., «The Zones of Regulation» Л. Кейперс або концепції «Вікна толерантності» Д. Сігела). А також сприяє проактивній регуляції та профілактиці вигорання.

Концепція резилієнтності передбачає не лише реактивне подолання стресу, але й проактивне управління власними ресурсами. Вправа «Мої зони» є інструментом самомоніторингу психофізіологічного стану для профілактики виснаження та емоційного вигорання (що є особливо релевантним для фахівців соціономічних професій).

Ця вправа сприяє формуванню системи раннього попередження.

Диференціація станів на «Зелену» (оптимальний стан), «Жовту» (початкове виснаження) та «Червону» (гостре виснаження) зони тренує користувача ідентифікувати ранні маркери втоми.

Також ця вправа сприяє стимулюванню поведінкової активації. Ідентифікація поточної зони (особливо «Жовтої») слугує сигналом для застосування відповідних відновлювальних дій (наприклад, відпочинку, фізичної активності, соціальної взаємодії), перетворюючи управління енергією на свідомий, керований процес.

2.3 Перевірка ефективності онлайн-платформи для розвитку навичок резилієнтності фахівців соціономічних професій

Важливим етапом нашої кваліфікаційної роботи є емпірична перевірка ефективності розробленої онлайн-платформи, спрямованої на розвиток навичок резилієнтності у фахівців соціономічних професій.

Для оцінки результативності платформи, збору зворотного зв'язку та виявлення переваг і недоліків було проведено дослідження у формі онлайн-анкетування. Методологічною основою для оцінки став метод самооцінювання, де респонденти аналізували власний досвід взаємодії з платформою та суб'єктивні зміни у своєму стані та розумінні навичок резилієнтності.

Вибірку дослідження склали 36 осіб, які пройшли повний цикл роботи з онлайн-платформою та надали згоду на участь в опитуванні.

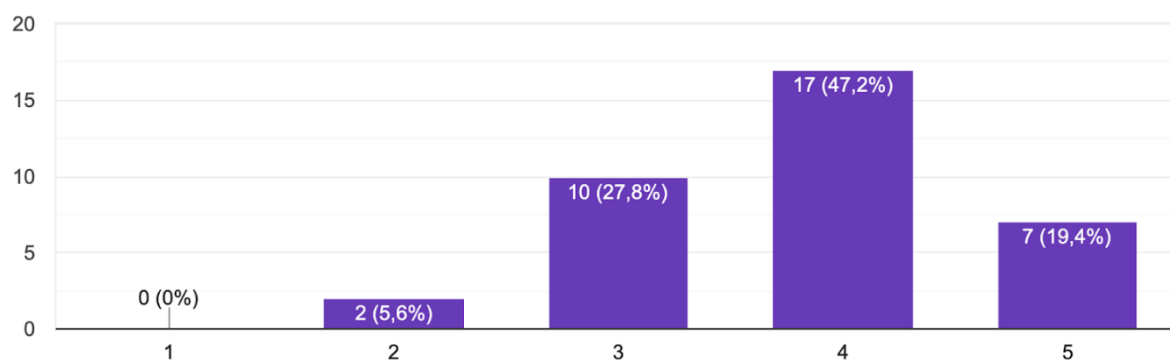
Розроблений опитувальник містив декілька ключових блоків, спрямованих на комплексну оцінку досвіду респондентів:

1. Блок загальної оцінки: вимірював, наскільки платформа виправдала очікування користувачів щодо розвитку резилієнтності, а також загальну задоволеність структурою та зручністю роботи в середовищі Notion.
2. Блок оцінки модулів: респондентам пропонувалося оцінити практичну користь основних тематичних блоків платформи — "Корисне мислення" (робота з когнітивними патернами) та "Регуляція емоцій" (навички управління стресом).
3. Блок якісного зворотного зв'язку: включав відкрите питання про те, який саме блок виявився найбільш корисним для респондента, та аналіз орієнтовного часу, витраченого на опрацювання вправ.

4. Підсумковий блок: фіксував готовність респондентів порекомендувати платформу колегам, що є важливим індикатором загальної задоволеності продуктом.

У цьому підрозділі представлено детальний аналіз отриманих даних за кожним із зазначених блоків.

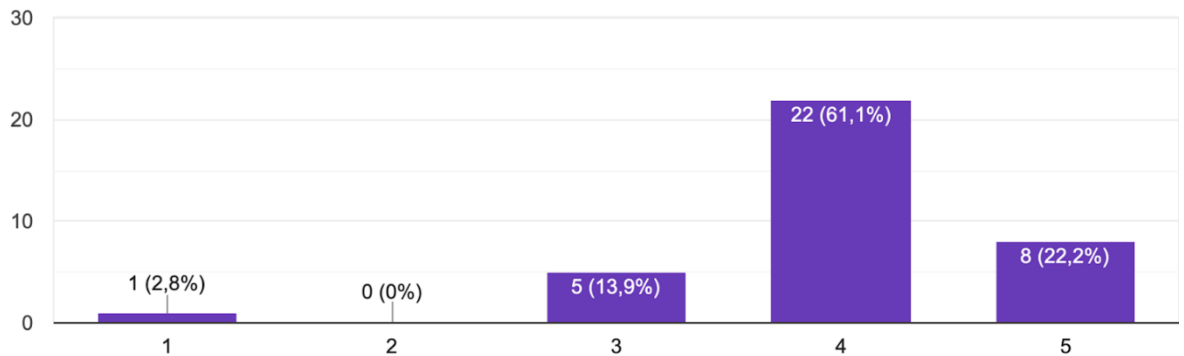
1. Наскільки платформа виправдала Ваші очікування щодо розвитку резилієнтності?
36 відповідей



Аналіз першого питання показує, що розроблена онлайн-платформа була позитивно сприйнята цільовою аудиторією. Переважна більшість учасників (66,6%) підтвердила, що платформа виправдала їхні очікування щодо розвитку навичок резилієнтності.

2. Наскільки Ви задоволені загальною структурою та зручністю платформи Notion?

36 відповідей



Друге питання було спрямоване на оцінку технічного аспекту платформи — її юзабіліті. Респондентам пропонувалося оцінити, наскільки вони задоволені загальною структурою та зручністю роботи у середовищі Notion (за шкалою від 1 — "зовсім не задоволений" до 5 — "повністю задоволений").

Абсолютна більшість (83,3%): Сумарно 30 із 36 респондентів дали позитивну оцінку "4" або "5".

Домінантна відповідь (61,1%): Найбільша група, 22 особи (61,1%), обрала оцінку "4" ("задоволений").

Висока оцінка (22,2%): Ще 8 осіб (22,2%) вказали, що "повністю задоволені" платформою (оцінка "5").

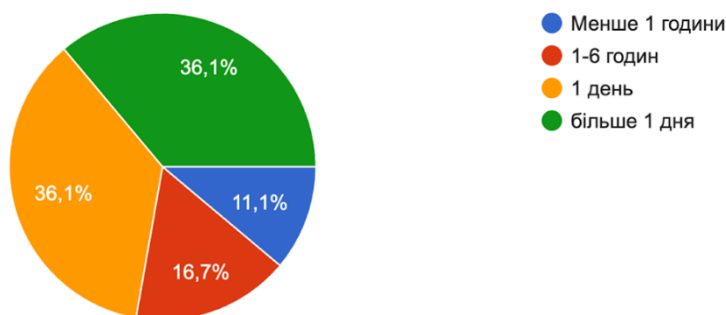
Дані, отримані з другого питання, підтверджують, що вибір платформи Notion як технічної основи для розробки був вдалим. Переважна більшість користувачів (83,3%) позитивно оцінила структуру та зручність роботи з платформою.

Це є критично важливим показником, оскільки низьке юзабіліті могло б стати бар'єром для роботи з контентом. Той факт, що респонденти не мали значних труднощів із навігацією та використанням платформи, свідчить про те, що

вони могли зосередитися безпосередньо на виконанні вправ та опрацюванні матеріалів для розвитку резилієнтності, а не на подоланні технічних перешкод.

3. Скільки часу (орієнтовно) Ви витратили на роботу з вправами?

36 відповідей



Аналіз часових витрат демонструє, що платформа не сприймалася респондентами як матеріал для швидкого ознайомлення. Той факт, що 72,2% учасників витратили на опрацювання вправ "1 день" або "Більше 1 дня", свідчить про глибоку залученість у процес.

Це важливий показник ефективності, оскільки розвиток навичок резилієнтності вимагає саме практичного застосування технік, а не лише теоретичного ознайомлення. Такі дані опосередковано підтверджують, що платформа містить достатній обсяг практичного контенту, який мотивував користувачів присвятити йому значний час

Аналіз: Блок "Корисне мислення"

Наступні питання були спрямовані на оцінку корисності конкретних тематичних модулів платформи. Перший з них — "Корисне мислення", що включав роботу з негативними думками та когнітивними патернами.

Оцінювання проводилося за 5-бальною шкалою (де 1 — "зовсім не корисний", 5 — "дуже корисний").

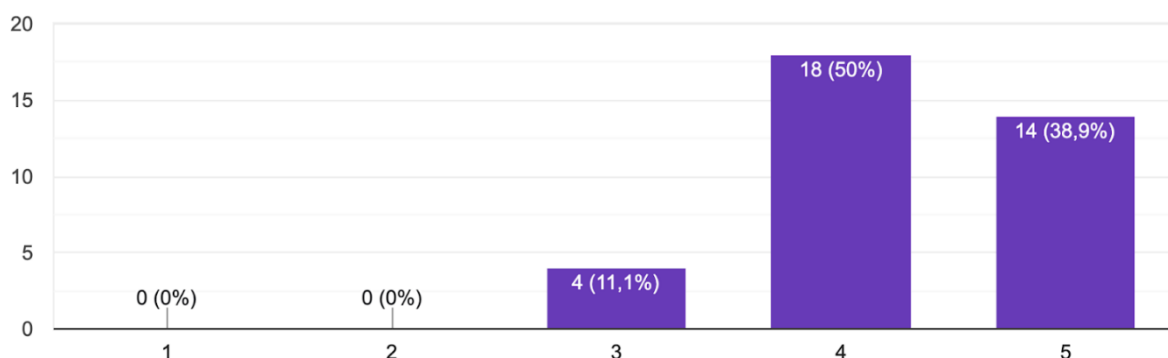
Результати (36 відповідей) демонструють високу оцінку цього модуля:

Переважає позитивна оцінка (88,9%): Абсолютна більшість респондентів, 32 із 36 осіб, оцінили цей блок на "4" або "5".

Найвища оцінка (38,9%): 14 осіб (38,9%) визнали цей блок "дуже корисним" (оцінка "5").

Висока оцінка (50%): 18 осіб (50%), що становить рівно половину вибірки, обрали оцінку "4" ("корисний").

Блок "Корисне мислення" (робота з негативними думками, когнітивні патерни):
36 відповідей



Дані свідчать, що модуль "Корисне мислення" став одним із найбільш успішних та затребуваних елементів платформи. Позитивна оцінка від 88,9% учасників та повна відсутність негативного зворотного зв'язку (0%) підкреслюють, що обрані техніки роботи з когнітивними патернами є вкрай актуальними та дієвими для фахівців соціономічних професій.

Це підтверджує, що когнітивний компонент розвитку резилієнтності (основа КПТ) був реалізований вдало та знайшов сильний відгук у цільовій аудиторії, яка, вочевидь, потребує інструментів для управління автоматичними негативними думками.

Аналіз: Блок "Регуляція емоцій"

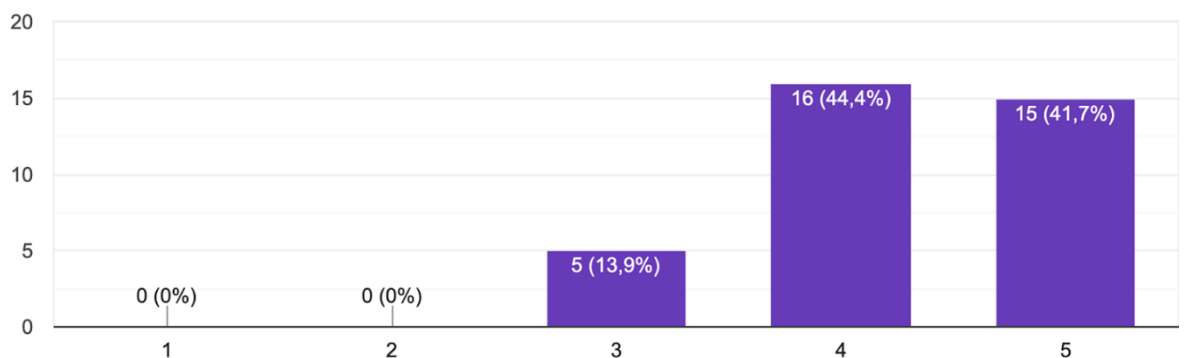
Другий тематичний модуль, "Регуляція емоцій", був присвячений практичним навичкам заспокоєння та управління стресом. Респондентам пропонувалося оцінити його користь за аналогічною 5-бальною шкалою.

Результати (36 відповідей) також демонструють надзвичайно високий рівень схвалення:

Переважає позитивна оцінка (86,1%): Абсолютна більшість, 31 із 36 осіб, оцінили цей блок на "4" або "5".

Високі оцінки: Оцінки "дуже корисний" (оцінка "5") та "корисний" (оцінка "4") розподілилися майже порівну: 15 осіб (41,7%) та 16 осіб (44,4%) відповідно.

Блок "Регуляція емоцій" (навички заспокоєння, управління стресом):
36 відповідей



Модуль "Регуляція емоцій" отримав майже такий самий високий рівень підтримки (86,1% позитивних оцінок), як і когнітивний блок. Це свідчить про те, що обидва ключові компоненти платформи (когнітивний та емоційний) є однаково затребуваними та актуальними для цільової аудиторії.

Висока оцінка практичних технік заспокоєння та управління стресом підтверджує гіпотезу про те, що фахівці соціономічних професій

потребують конкретних, дієвих інструментів для роботи з емоційним напруженням, яке є невід'ємною частиною їхньої діяльності. Повна відсутність негативних відгуків і тут підкреслює вдалий вибір вправ та методик.

Окремим питанням ми вирішили перевірити якість та зрозумілість інструкцій до запропонованих вправ, оскільки це є ключовим фактором для правильного самостійного виконання технік.

Результати (36 відповідей) демонструють високу якість методичних матеріалів:

Переважає більшість (69,4%): 25 із 36 осіб оцінили інструкції як "Дуже зрозумілі".

Решта (30,6%): 11 осіб обрали варіант "Зрозумілі, але потребували уваги".

Як би Ви оцінили інструкції до вправ?

36 відповідей

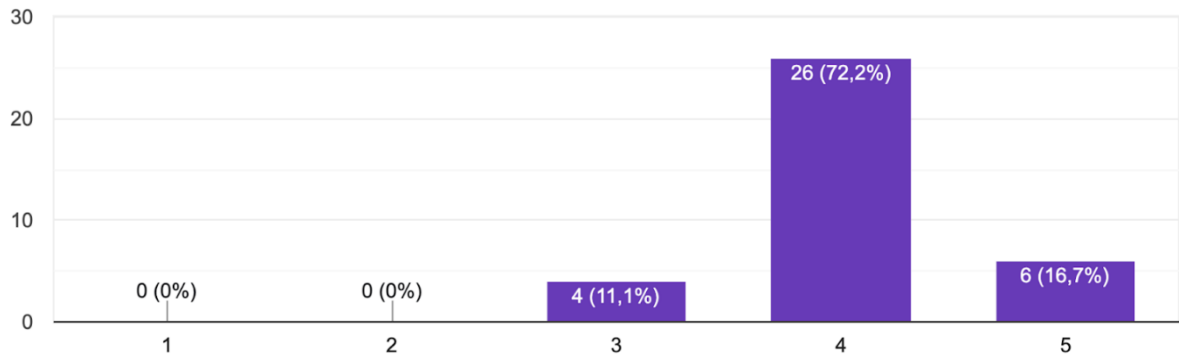


Якість інструкцій є критичною для успіху платформи самодопомоги. Дані показують, що 100% респондентів змогли зрозуміти запропоновані інструкції. Переважає більшість (69,4%) не мала жодних труднощів, тоді як 30,6% вказали на необхідність зосередитися. Це є очікуваним результатом, оскільки психологічні техніки часто вимагають уважності та вдумливого підходу, а не миттєвого розуміння.

Висновок: інструкції не стали перешкодою для опрацювання вправ, що підтверджує методичну валідність платформи.

Чи порекомендували б Ви цю платформу друзям чи колегам?

36 відповідей



Останнє кількісне питання анкети ("Чи порекомендували б Ви цю платформу друзям чи колегам?") є ключовим інтегральним показником загальної задоволеності продуктом. Оцінювання проводилося за 5-бальною шкалою (де 1 — "точно ні", 5 — "точно так").

Переважає більшість (88,9%): Сумарно 32 із 36 осіб дали позитивну відповідь, обравши "4" або "5".

Домінантна відповідь (72,2%): Абсолютна більшість, 26 осіб (72,2%), впевнено обрали варіант "4" ("так, порекомендував би").

Висока оцінка (16,7%): Ще 6 осіб (16,7%) обрали найвищий бал "5" ("точно порекомендував би").

Як і в оцінках ключових модулів, жоден респондент (0%) не обрав варіанти "1" або "2".

Готовність рекомендувати продукт є одним із найбільш надійних показників його успішності та практичної цінності для користувачів.

Показником загальної задоволеності та практичної цінності розробленого інструменту є готовність респондентів рекомендувати його колегам. Аналіз даних (N=36) свідчить, що переважна більшість учасників (88,9%) позитивно оцінила цю перспективу (сума оцінок "4" та "5"). Це не лише корелює з високими показниками виправданості очікувань (Q1) та ергономічності платформи (Q2), але й підтверджує її високу суб'єктивну значущість для цільової аудиторії. Повна відсутність низьких балів ("1" та "2") у розподілі відповідей вказує на відсутність яскраво вираженого негативного досвіду взаємодії та високу якість методичного й технічного опрацювання платформи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було розроблено та проведено апробацію онлайн-платформи, спрямованої на розвиток навичок резилієнтності у фахівців соціономічних професій. Метою емпіричного дослідження була перевірка ефективності, зручності та практичної цінності розробленого продукту.

Для збору зворотного зв'язку було проведене онлайн-анкетування за методом самооцінювання, у якому взяли участь 36 респондентів, що пройшли повний цикл роботи з платформою. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки:

1. Підтверджено високу загальну ефективність та релевантність платформи. Розроблений інструмент отримав високу оцінку від цільової аудиторії. Переважна більшість учасників (66,6%) зазначила, що платформа виправдала їхні очікування щодо розвитку резилієнтності. Інтегральним показником успіху є надзвичайно висока готовність рекомендувати платформу колегам — 88,9% респондентів дали позитивну відповідь (оцінки "4" та "5"), що свідчить про високу суб'єктивну цінність продукту.

2. Вибір технічного рішення (Notion) та структура платформи виявилися вдалими. Критично важливим для інструменту самодопомоги є його зручність (юзабіліті). 83,3% респондентів позитивно оцінили структуру та зручність роботи в середовищі Notion. Це свідчить про те, що технічні аспекти не стали бар'єром, дозволивши користувачам зосередитися на змісті.

3. Змістовне наповнення модулів є високо затребуваним. Обидва ключові тематичні блоки отримали найвищі оцінки. Блок "Корисне мислення" (робота з когнітивними патернами) позитивно оцінили 88,9% учасників, а блок "Регуляція емоцій" (навички управління стресом) — 86,1%. Важливо підкреслити, що 0% респондентів обрали негативні оцінки ("1" або "2") для цих модулів, що вказує на точне потрапляння у потреби цільової аудиторії.

4. Платформа забезпечила високий рівень залученості та якості матеріалів. Ефективність платформи підтверджується не лише оцінками, але й часом, який користувачі присвятили роботі. Більшість (72,2%) респондентів витратили на опрацювання вправ "1 день" або "більше 1 дня", що свідчить про глибоку залученість. Це стало можливим завдяки високій якості методичних матеріалів: 100% учасників підтвердили, що інструкції до вправ були зрозумілими.

Проведене емпіричне дослідження повністю підтвердило ефективність розробленої онлайн-платформи. Вона є валідним, зручним та практично цінним інструментом для розвитку навичок резилієнтності у фахівців соціономічних професій. Поєднання вдалої технічної реалізації (Notion) з актуальним, чітко структурованим змістом (когнітивні та емоційні техніки) дозволило досягти високих показників задоволеності та залученості користувачів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження підтвердило, що проблема забезпечення психологічної стійкості та цілеспрямованого розвитку резилієнтності фахівців соціономічних професій є стратегічно важливою у сучасній українській психологічній науці та практиці. В умовах довготривалої військової агресії та колективної травматизації, професійна діяльність типу «людина — людина» перетворюється на хронічний стрес-фактор, що створює для спеціалістів високий ризик емоційного виснаження, професійного вигорання та вторинної травматизації. Це висуває вимогу створення дієвих, оперативно доступних інструментів, спрямованих на збереження та відновлення внутрішньої цілісності фахівців, що є необхідною передумовою стійкості всієї соціальної інфраструктури держави.

Шляхом теоретичного аналізу було визначено, що резилієнтність є багатокомпонентним, динамічним психологічним феноменом. На відміну від пасивної стресостійкості, вона передбачає не лише здатність витримувати труднощі, а й активну, суб'єктну позицію, що забезпечує позитивну адаптацію, психологічне зростання та відновлення внутрішньої рівноваги після кризових подій. Концептуально резилієнтність інтегрує когнітивні (гнучкість мислення, рефреймінг), емоційні (здатність до саморегуляції, толерантність до дистресу) та поведінкові (проактивні копінг-стратегії) складові. З'ясовано, що найбільш придатними для розробки практичних програм є доказові моделі, які поєднують принципи Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та усвідомленості (майндфулнес), забезпечуючи формування навичок резилієнтності.

Емпіричне дослідження на вибірці фахівців соціономічних професій, проведене за допомогою діагностичного комплексу BRS та CD-RISC-10,

підтвердило наявність сформованої внутрішньої ресурсної бази, зокрема високої впевненості у подоланні та самоєфективності. Цей показник є важливим захисним фактором, який відображає високу внутрішню мотивацію та віру фахівців у свою професійну спроможність. Водночас, було ідентифіковано функціональні вразливості, які стали ключовими мішенями для формувальної роботи: недостатньо розвинені навички когнітивної гнучкості та емоційної регуляції. Виявлені дефіцити вказують на підвищений ризик впливу хронічного стресу, зокрема труднощі у збереженні ясності мислення, зосередженості під тиском та ефективному керуванні емоційним напруженням.

Другий етап дослідження – апробація розробленої онлайн-платформи, архітектура якої була сфокусована на корекції виявлених дефіцитів (вправи з когнітивного рефреймінгу, техніки емоційної регуляції RAIN та моніторинг енергії), – підтвердив її високу ефективність. Також значуще зросла суб'єктивно сприйнята здатність до відновлення за BRS, що доводить, що гіпотеза дослідження підтверджена, а цільові інструменти, засновані на практиках усвідомленості та когнітивного переосмислення, є дієвими для підвищення психологічної пружності.

Таким чином, результати роботи доводять, що розвиток навичок емоційної саморегуляції та когнітивної гнучкості суттєво зменшує ризик професійної деформації та вигорання й сприяє відновленню внутрішньої суб'єктності фахівця. Створена онлайн-платформа є валідованим та практично цінним інструментом і рекомендована психологам, супервізорам та керівникам організацій для впровадження у програми психопрофілактики. Турбота про психологічне благополуччя фахівців допомагаючих професій є не лише гуманістичним актом, а й стратегічною інвестицією у стійкість усієї соціальної системи та є частиною масштабного процесу збереження та відновлення України, яка попри виклики протистоїть війні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Building your resilience [Електронний ресурс]. – [б.р.]. – Режим доступу:
<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
2. American Psychological Association. Resilience. – 2023. – Режим доступу:
<https://www.apa.org/topics/resilience> – Дата звернення: 16 квітня 2025 р.
3. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59, № 1. – P. 20–28. – Режим доступу:
<https://www.tc.columbia.edu/faculty/gab38/faculty-profile/files/americanPsychologist.pdf>
4. Garmezy N., Masten A. S., Tellegen A. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology // Child Development. – 1984. – Vol. 55, № 1. – P. 97–111. – Режим доступу:
<https://www.jstor.org/stable/1129837>
5. Hauser S. T., Allen J. P., Golden E. Out of the woods: Tales of teen resilience. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006. – Режим доступу:
<https://www.jstor.org/stable/26267914>
6. Kokun O. M., Korniyaka O. M., Humeniuk H. V., та ін. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: Практичний посібник / за ред. О. М. Кокуна. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – Режим доступу:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742487/1/Посібник_1.pdf

7. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56. – P. 227–238. – Режим доступу: https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf
8. Newman R. APA's resilience initiative // Professional Psychology: Research and Practice. – 2005. – Vol. 36. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/232476894_APA's_Resilience_Initiative/link/557f1f2508aeb61eae261460/download
9. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency // Journal of Clinical Psychology. – 2002. – Vol. 58, № 3. – P. 307–321. – DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
10. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding // Annals of the New York Academy of Sciences. – 2006. – Vol. 1094. – P. 1–12. – DOI: <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
11. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. – New York: McGraw-Hill, 1982. – 229 p.
12. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. – Режим доступу: https://books.google.com.ua/books?id=b0f4Xo_sjUIC&pg=PA17
13. Yang A. Apprehending the concept of resilience: A psychological perspective on resilience in daily life [Електронний ресурс]. – PA Homeschoolers, [б.п.]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/ed/precollege/topss/daily-life-resilience.pdf>
14. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років // Psychosomatic Medicine and General Practice. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. e0404219. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_rezilien-su_v_naukovij_literaturi_protagom_ostannih_rokiv
15. Баляхтар В. В., Танасійчук Т. В. Здатність фахівців соціономічних професій діяти конструктивно в кризових ситуаціях професійної діяльності: зміст і показники // Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові

науки». – 2022. – Вип. 21(50). – С. 50–58. – Режим доступу:

http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/21_50_2022/social/Bulletin_21_50_Social_and_behavioral_sciences_Valentyna_Balakhtar_Tanasiychuk.pdf

16. Буркова Л. В. Теоретико-методологічні засади застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців соціономічних професій у вищій школі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2011.
17. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ. Я. Кремінської ; наук. ред. К. Явної та О. Романчука ; передм. О. Романчука. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
18. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність» // У: Шеремет М. К. (ред.). Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців. Збірник студентських наукових публікацій. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 4. – С. 9–16.
19. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. – 2021. – Вип. 64. – С. 62–80. – DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
20. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. – Київ: НаУКМА, 2017. – 92 с. – Режим доступу: <https://www.academia.edu/36050596>
21. Дубчак Г. Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій // Збірник наукових праць: Психологія. – 2018. – Вип. 22. – С. 115–122. – Режим доступу: <http://journals.pu.if.ua/index.php/psp/article/view/385670>
22. Дубчак Г. В. Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій: дис. ... канд. психол. наук / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2020.

- 23.Думки-емоції-поведінка : доказові техніки для управління своїм внутрішнім станом та покращення якості життя / Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, громад. орг. «Безбар'єрність». Київ, 2023. 52 с. URL:
<https://howareu.com/static-objects/howareu/media/PDF/dumki-emocii-povedinka.pdf> (дата звернення: 04.11.2025).
- 24.Запорожченко О. В., Матейко Н. М., Чистовська Ю. Ю., Прокоф'єва О. А., Прокоф'єва О. О. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин // Наукові інновації та передові технології. – 2024. – Т. 2, № 30. – С. 1540–1551. – DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551)
- 25.Каплуненко Я. Ю. Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд / Я. Ю. Каплуненко // Психологія та психосоціальні інтервенції. – 2018. – Т. 1. – С. 41–45. – Режим доступу: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/153238/152615>.
- 26.Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10) // Габітус. – 2020. – Вип. 14. – С. 110–116. – DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
- 27.Когут О. Стресостійкість особистості: теоретичний аналіз // Психологічний журнал. – 2022. – № 9. – С. 64–73. – Режим доступу: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1293/814>
- 28.Коkun О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Коkun.pdf
- 29.Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: Практичний посібник. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
- 30.Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю // Психологічні травелогі. – 2022. – № 1. – Режим доступу: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/40>

31. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. – 2018. – Вип. 14. – С. 26–64. – Вінниця: ФОП Рогальська І. О. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
32. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни // Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія. – 2023. – Т. 10, № 28. – С. 601–611. – DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)
33. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2024. – Т. 2, № 4. – С. 82–87. – DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
34. Сколота Е. В. Соціально-психологічні особливості соціономічних професій. – Вінниця: ВНТУ, 2020. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/734661/>
35. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. КПТ-модель плекання психологічної стійкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/resilience-cbt/>
36. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016. – Т. 6, № 2. – С. 160–164.
37. Цюман Н., Нагула В., Адамська І. Формування резилієнтності педагогів в умовах війни // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. – 2022. – Вип. 38. – С. 83–89. – DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-38-83-89>
38. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2023. – Т. 34, № 1. – С. 35–40. – DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках.

Досліджуваному пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру в реєстраційному бланку.

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів (таблиця 1) нами використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (Кокун, 2022).

Таблиця 1. Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

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

Твердження (10 тверджень)

1. Здатний адаптуватися до змін
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно.
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями

КОРОТКА ШКАЛА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ (BRS – Brief Resilience Scale)

Мета: шкала призначена для вивчення рівня розвитку резилієнтності особистості.

Автори: Б. Сміт, Дж. Дален та ін. в адаптації О. Т. Шевченко (2020)

Феномен резилієнс в широкому сенсі пов'язаний зі здатністю людської психіки відновлюватися після переживання несприятливих ситуацій. Резилієнс – здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи

Інструкція: Оцініть твердження за запропонованою нижче шкалою залежно від їх відповідності для вас особисто:

Шкала оцінювання :

Зовсім ні = 1б

Найчастіше ні = 2б

Складно сказати = 3б

Зазвичай так = 4б

Майже завжди = 5б

Твердження:

1. Я дуже швидко приходжу до тями після важких подій.
2. Мені буває дуже важко переживати стрес і негаразди.
3. Мені не становить проблем відновлювати сили після негараздів.
4. Я легко втрачаю самовладання, якщо несподівано трапляється щось неприємне.
5. Я досить швидко приходжу до тями після важких подій.
6. Мені потрібно багато часу, щоб повернутися в форму після серйозної невдачі.

За результатами самооцінювання підраховуємо суму балів.

Враховуємо, що твердження 2, 4, 6 є оберненими, тому бали нараховуються у зворотному порядку: зовсім ні – 7 балів – майже завжди – 1 бал.

До 14 балів: низький рівень резилієнтності характеризує дуже низьку швидкість відновлення психологічної стійкості; важко приходити у норму після стресових переживань і травмувальних подій;

Від 15 до 22 балів: середній рівень показує, що більшість проблем і негараздів долаються без серйозних наслідків, але деякі з них усе ж порушують гармонію і врівноваженість, що виступає серйозним фактором ризику;

Понад 23 бали: високий рівень – висока здатність до відновлення психологічної норми збереження стійкості у скрутних і стресових обставинах.

Додаток В

Наповнення блоків онлайн-платформи “Плекання Резилієнтності”

Блок “Психоедукація”

Ласкаво просимо на платформу «Плекання Резилієнтності»!

Цей простір створений, щоб допомогти вам розвинути одну з найцінніших якостей у сучасному світі — резилієнтність, або психологічну стійкість.

- **Що таке резилієнтність і навіщо вона потрібна?**

Якщо коротко, стійкість — це **вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому психічне здоров'я, особисту цілісність та соціальні зв'язки**. Це не

означає, що ви не будете відчувати біль чи труднощі. Навпаки, стійкість — це здатність бути вразливим, сумувати, плакати, але водночас продовжувати рухатися вперед, здобуваючи новий досвід.

- **Чому це так важливо?**

Більшість людей, які стикаються зі значними викликами (втрата, травма, хвороба), успішно справляються з ними і не мають психічних розладів. Це відбувається завдяки внутрішній «системі стійкості», яка є у кожного з нас від народження.

Стійкість — це не вроджена суперсила, а навичка, схожа на м'яз: її можна і потрібно тренувати. Чим більше ми її плекаємо, тим сильнішою вона стає.

- **Як користуватися цією платформою?**

Ця платформа — ваш особистий щоденник і помічник у плеканні стійкості. Вона побудована за простою моделлю, що складається з 5 ключових компонентів.

1. **Натисніть 'Duplicate' у правому верхньому куті, щоб скопіювати цей щоденник у свій власний Notion".** Так ви створите особисту копію цієї платформи і ваші відповіді будуть видні тільки вам. А також, таким чином ви зможете використовувати цю платформу стільки скільки вам потрібно, та\або проходити її повторно за потреби.
2. **Ознайомтеся з модулями.** Нижче ви знайдете 2 випадуючі списки (🧠, 🧘♀), кожен з яких присвячений окремому аспекту стійкості.
3. **Виконуйте вправи.** У кожному модулі є список практичних вправ. Вони позначені олівцем 🖋️. Коли будете готові виконати якусь із них, просто натисніть кнопку “Почати вправу” (або трикутник поруч із цією фразою) , і нижче з’явиться вільний блок в якому ви можете писати та\або робити нотатки.

4. Будь ласка **в кінці залиште свій відгук на цю платформу** через посилання на гугл-форму. Так ви допоможете цій платформі стати краще 

- Пам'ятайте, **стійкість починається з вибору**. І ви вже зробили перший крок, створивши цей простір для себе. Успіхів!
- **Модуль 1: Корисне мислення** 

Ми реагуємо не на речі як такі, а на те значення, яке ми їм надаємо.

– Епіктет

Цей модуль вчить помічати автоматичні думки, тестувати їх та дистанціюватися від некорисних.

Для чого потрібна навичка мудрого мислення?

1. **Керувати своїми реакціями на події:** Різні значення, надані одній і тій же ситуації (наприклад, дощу), призводять до різних емоцій та дій (наприклад, радість і прогулянка з парасолею, або сум і нарікання). Мудре мислення дозволяє обирати корисніші значення.
2. **Виявляти та змінювати некорисні думки:** через ідентифікацію\зауважування автоматичних негативних думок, їх тестування (перевірку доказів та корисності) та зрештою формулювання альтернативних пояснень для вибору більш ефективних дій.
3. Зрештою все є частиною **формування нашої стійкості (резилієнтності)**
4.  **Практичні вправи:**

подивіться на приклад зміни автоматичних негативних думок:



Завдання: Помітьте або згадайте момент, коли у вас раптово погіршився настрій - з'явилася пригніченість, тривога, відчай тощо. Затримайтеся в цьому моменті чи у спогаді і спробуйте ідентифікувати думку, образ, надане подіям значення, що в першу мить заповнили вашу свідомість. Запишіть цю

автоматичну думку (опишіть образ) і оцініть, на скільки ви в неї зараз вірите (вірили в той момент). Нижче протестуйте її за кожним блоком (для того щоб виконати - натисніть на блок і з'явиться місце для запису.

- ситуація (що сталося)
- автоматична думка (про що ви подумали)
- емоція (що ви відчували? якщо емоцій кілька - запишіть їх)
- Докази “За” думку
- Докази “Проти” думки
- Альтернативна думка
- Нова емоція(що ви відчуваєте тепер, з новим висновком)

Завдання 2: Нижче подані приклади когнітивних спотворень. Прочитайте їх та впишіть нижче, які саме когнітивні спотворення ви помітили у своїй думці з попереднього завдання.

Чи не сприймаю я реальність через певний негативний фільтр, чи не викривлене зараз моє мислення? Можливо, я занадто узагальнюю? Чи думаю лише за принципом «чорне - біле»? Фокусуюся лише на негативі або забагато беру на свій рахунок?

За потреби ви можете повернутися до попереднього завдання, та додати докази проти, якщо такі з'явилися в ході виконання цієї вправи.

 **Фокус на негативі** Виокремлення і зосередження на одній негативній деталі, не зважаючи на інші, кращі. Забування досягнень вдалих моментів, зосередження на критиці, невдачах.

 **Катастрофізація** Прогнозування найгіршого, навіть при сприятливому початку. Це може ставатися швидко, так ніби ми відразу "перескакуємо" до найгіршого наслідку з можливих.

 **Вибірковість сприймання** Відкинення, применшення або ігнорування частини фактичної інформації, часто - позитивних сторін.

 **Генералізація** Погляд на одну негативну подію чи аспект як на ознаку того, що все погано. Поширення поодиноких висновків на цілісне сприйняття ситуації, життя загалом.

 **Емоційне мислення** Схильність вважати, що емоції свідчать про факти, або сприйняття подій через призму надмірних емоцій.

 **Перебільшення/Применшення** Перебільшення важливості негативних подій і недооцінення важливості позитивних.

 **Навішування ярликів** Схильність характеризувати факти обмеженою кількістю стереотипних інтерпретацій, перехід до неаргументованих висновків про когось чи щось.

 **Чорно-біле мислення** Погляд на речі "все або нічого", не оцінюючи спектру можливостей між двома крайнощами. Усі речі "хороші або погані", є "успіх або провал".

● **Модуль 2: Регуляція емоцій та енергії** ♀

 Навіщо нам емоції?

- Інформують нас про потреби
- Допомагають приймати рішення
- Мотивують наші дії
- Сигналізують про наш стан іншим
- Допомагають будувати стосунки

Дві опори емоційної регуляції:

1. Регулювати неприємні емоції, вчитися бути з ними, толерувати дискомфорт.

2. Культивувати позитивні емоційні стани, дбати про рівень енергії.

Корисні стратегії

- [] Розуміння емоцій
- [] Прийняття, нормалізація
- [] Вирішення проблем
- [] Тестування думок
- [] Дистанціювання від думок
- [] Ефективні дії
- [] Постановка цілей
- [] Практики усвідомленості
- [] Підтримка інших
- [] Співчуття собі
- [] Творчість
- [] Тіло, рух
- [] Конструктивний дискомфорт
-  **Практичні вправи**

 Техніка роботи з сильними емоціями «RAIN»

R – recognize – розпізнай. Розпізнати, що відбулася зміна настрою.

A – allow – дозволь цьому бути якийсь час. Просто дозволити собі це відчувати: не змінюючи нічого і не відштовхуючи цей досвід.

I – investigate – досліді: як звучать думки? Які відчуття в тілі? Який колір міг би бути у цих відчуттів? Яка текстура? Де ці відчуття закінчуються в тілі, де їх межі?

N – nurture – попіклуйся. Уявити, що ці емоції – це маленька дитина всередині нас, що потребує підтримки, уваги. Уявити, що ви обіймаєте цю маленьку дитину та піклуєтеся про неї.

Завдання: Використайте цю техніку, коли відчуваєте сильну неприємну емоцію. Щоб записати, просто натисніть кнопки нижче.

 Моніторинг енергії «Мої зони»

«Зелена зона» – я маю багато енергії, мій стан є добрим, я позитивно налаштований до роботи.

«Жовта зона» – я потребую поповнити запаси енергії.

«Червона зона» – я потребую серйозного відновлення сил.

Завдання: Подумайте про ознаки за якими я розрізняю “свої зони”. Дати відповіді на такі питання:

1. Як я почуваюсь в кожній зоні?
2. Які в мене думки?
3. Які стосунки з оточенням?

Нижче занотуйте, що я можу робити для рівня своєї енергії (натисніть на кнопку щоб з’явилося місце для запису):

- кожного дня
- декілька разів чи раз на тиждень
- декілька разів чи раз на місяць
- декілька разів чи раз на квартал