

ТРЕНІНГОВІ ПРОГРАМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Дунець Лілія Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій
КЗВО «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія»
ORCID ID: 0000-0002-8632-0392

У статті розкрито значення тренінгових програм для формування психологічної резилієнтності майбутніх психологів у період повномасштабної війни в Україні.

Наголошено, що сучасні реалії зумовлюють необхідність підготовки фахівців, здатних до професійної діяльності в умовах постійного стресу, інформаційних перевантажень та емоційних викликів.

Автор відзначає, що психологічний стан майбутніх психологів під час війни характеризується підвищенням рівнем тривожності, емоційного напруження та зниженими показниками резилієнтності.

Психологічна резилієнтність визначається як комплексна характеристика особистості, що включає здатність до ефективною адаптації, подолання труднощів, підтримання стабільного емоційного стану та збереження професійної ефективності.

У статті представлено результати емпіричного дослідження впливу тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів особистості.

Встановлено, що впровадження тренінгових технологій сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного виснаження, підвищенню суб'єктивного відчуття контролю, віри у власні можливості, покращенню стратегій подолання стресу.

Наведено методологічні засади дослідження, описано вибірку, психодіагностичний інструментарій, організацію тренінгового впливу та методи статистичного аналізу.

Автор відзначає, що впровадження тренінгових програм у систему підготовки майбутніх психологів є доцільним і необхідним, особливо в умовах війни, коли психоемоційне навантаження на здобувачів вищої освіти суттєво зростає. Такі програми можуть бути інтегровані у навчальні плани як складник психопрофілактичної роботи.

Результати дослідження підтверджують ефективність тренінгових технологій як інструменту професійної підготовки майбутніх психологів у кризових суспільних умовах.

Матеріали статті можуть бути використані у практиці вищих навчальних закладів, психологічних служб освіти та у програмах підтримки студентської молоді під час війни.

Ключові слова: *резилієнтність, тренінг, стресостійкість, майбутні психологи, війна, психологічна підтримка.*

Dunets L. TRAINING PROGRAMS AS A TOOL FOR DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS DURING THE WAR

The article examines the role of training programs in developing psychological resilience among future psychologists during the full-scale war in Ukraine.

The study emphasizes the importance of preparing specialists capable of functioning effectively under constant stress, emotional pressure, and informational overload.

The author notes that the psychological state of future psychologists during the war is characterized by increased levels of anxiety, emotional tension, and reduced indicators of resilience.

Psychological resilience is conceptualized as a multidimensional construct that includes the ability to adapt, overcome difficulties, maintain emotional stability, and preserve professional efficiency.

The article presents the results of an empirical study evaluating the impact of a training program aimed at developing self-regulation skills, stress tolerance, emotional competence, and personal resources.

The findings indicate that training interventions contribute to reduced anxiety and emotional burnout, increased sense of self-efficacy and perceived control, and improved coping strategies.

Methodological aspects, sample characteristics, psychodiagnostic tools, intervention structure, and statistical procedures are described in detail.

The author notes that the implementation of training programs in the system of training future psychologists is appropriate and necessary, especially in wartime conditions, when the psycho-emotional load on higher education students increases significantly.

Such programs can be integrated into curricula as a component of psychoprophylactic work.

The results confirm the effectiveness of training technologies as an important component of professional education for future psychologists in crisis conditions.

The article may be useful for higher education institutions, psychological services, and student support programs during wartime.

Key words: *resilience, training, stress tolerance, future psychologists, war, psychological support.*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний рівень психоемоційного виснаження населення, що особливо гостро проявляється серед молоді та здобувачів вищої освіти; створила безпрецедентний соціально-психологічний контекст, у якому формуються нові покоління фахівців, включно з майбутніми психологами. Психологічна освіта в умовах війни набуває особливої ваги, оскільки здобувачі вищої освіти стикаються з подвійним навантаженням: з одного боку, вони є частиною українського суспільства, що переживає травматичні події, а з іншого – готуються до професійної діяльності, яка потребує високої особистісної стабільності та резиліентності [1, с. 14–15].

Майбутні психологи як фахівці покликані надавати психологічну підтримку іншим, одночасно самі перебувають у стані тривоги, невизначеності, підвищеного стресового навантаження. Це потребує розроблення і впровадження ефективних інструментів збереження їхнього психічного здоров'я та формування стійкості до дії стресорів.

Одним із таких інструментів є тренінгові технології, спрямовані на розвиток психологічної резиліентності – здатності особистості зберігати функціонування, долати труднощі та швидко відновлюватися після дії травматичних подій. У міжнародній практиці тренінги резиліентності довели ефективність у роботі зі стресом, тривогою, професійним вигоранням [3; 5; 7]. В українському контексті питання розвитку стійкості майбутніх психологів набуває особливого значення, оскільки вони становлять професійну групу підвищеного ризику психоемоційного виснаження в умовах війни.

Тому актуальність дослідження полягає у потребі теоретичного обґрунтування та емпіричної оцінки ефективності тренінгових програм розвитку психологічної резиліентності здобувачів-психологів, що має вагоме практичне значення для системи вищої освіти та діяльності психологічних служб.

У науковому дискурсі останніх років поняття психологічної резиліентності активно вивчається західними та українськими дослідниками як ключова характеристика особистості, що дозволяє витримувати вплив стресових подій, швидко відновлювати психоемоційний баланс і зберігати ефективність у складних життєвих ситуаціях [2, с. 22]. Саме тому тренінгові технології, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційної компетентності та стресостійкості, стають важливою складовою частиною професійної підготовки психологів.

У працях М. Селігмана розкрито роль оптимістичного стилю мислення у подоланні труднощів та збереженні психічного здоров'я [1]. Концептуальні засади резиліентності як системного феномену подані А. Мастен, яка розглядає її як «звичайну магію» – сукупність адаптивних процесів, що дозволяють людині зберігати функціональність за несприятливих умов [3].

У дослідженнях D. Fletcher та M. Sarkar окреслено механізми стійкості до стресу у високопродуктивних особистостях, зокрема, роль внутрішніх ресурсів, системи підтримки та конструктивних копінг-стратегій [5]. L. Campbell-Sills і M. Stein підтвердили валідність інструментарію вимірювання резиліентності, що дозволило стандартизувати дослідження цього феномену [2].

В українському науковому просторі сучасні дослідники акцентують увагу на зв'язку війни та психічного здоров'я молоді, необхідності розвитку адаптивних стратегій і внутрішніх ресурсів у період суспільної кризи [4; 8]. Особливого значення набувають тренінгові технології, орієнтовані на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та здатності до професійної діяльності в умовах невизначеності [6].

Системне використання тренінгових програм у підготовці фахівців дозволяє не лише підвищити рівень їхньої психологічної стійкості, а й сформувати здатність працювати з травмованими клієнтами, надавати підтримку людям у кризових ситуаціях та ефективно реагувати на професійні виклики [3, с. 301]. Особливої актуальності набувають тренінги, які інтегрують методики когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-підходу, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та елементи кризового консультування.

Окрему увагу слід приділити тому, що здобувачі психологічних спеціальностей демонструють зростання рівнів тривожності, емоційної нестабільності та стресового виснаження в умовах війни, що підтверджувалося у низці українських досліджень [4, с. 37]. Це підсилює потребу впровадження спеціальних тренінгових програм, спрямованих не тільки на розвиток професійних компетентностей, а й на підтримку психоемоційного стану самих майбутніх фахівців.

Таким чином, дослідження впливу тренінгових програм на формування психологічної резиліентності майбутніх психологів є надзвичайно важливим як з теоретичного, так і з практичного погляду.

Попри значну кількість теоретичних і практичних напрацювань щодо резиліентності, досі не досить досліджено:

1. Особливості формування психологічної резиліентності саме майбутніх психологів під час війни, коли вони перебувають у поєднанні ролей – суб'єктів переживання травматичного досвіду та водночас майбутніх помічників іншим.

2. Ефективність тренінгових програм, спрямованих на розвиток резиліентності у здобувачів-психологів, з урахуванням українського соціально-культурного контексту.

3. Науково обґрунтовані методи оцінювання змін у психологічному стані здобувачів після впровадження тренінгових втручань.

Це зумовлює потребу у створенні тренінгової програми, її емпіричному тестуванні та комплексному аналізі впливу на показники тривожності, адаптивних копінг-стратегій і загального рівня резиліентності.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ефективності тренінгової програми формування психологічної резиліентності майбутніх психологів у період війни.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Охарактеризувати психологічні особливості майбутніх психологів у кризових умовах.
2. Розробити тренінгову програму розвитку психологічної резиліентності.
3. Оцінити її вплив на психологічний стан здобувачів.
4. Проаналізувати динаміку змін у порівнянні з контрольною групою.

Матеріали та методи. Об'єктами дослідження стали: здобувачі вищої освіти спеціальності «Психологія» (бакалаврський рівень, 2–4 курси) Комунального закладу вищої освіти (КЗВО) «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія», які навчаються в умовах війни; учасники тренінгових програм, що спрямовані на розвиток психологічної резиліентності.

Під час дослідження використано прилади та обладнання, а саме: комп'ютерна техніка для проведення онлайн-тренінгів (ноутбуки, проектори); психометричні інструменти для оцінки рівня резиліентності (опитувальники, анкети).

Актуальними під час цього дослідження стали такі ресурси: література з психології, що стосується резиліентності та тренінгових програм; дослідження та статті, що описують ефективність тренінгів у формуванні психологічної стійкості.

Тренінгова робота включала такі **методи**: групові дискусії, практичні вправи, індивідуальні рефлексивні завдання, релаксаційні техніки та роботу в малих групах.

Для оцінювання психологічної резиліентності й пов'язаних характеристик були використані валідні діагностичні методики, адаптовані українськими дослідниками, а саме:

1. Шкала психологічної резиліентності Connor–Davidson (CD-RISC-25) широко застосовується для оцінки загального рівня резиліентності, стійкості до стресу, здатності до відновлення [2, с. 24].
2. Опитувальник професійного вигорання (MBI-SS; Student Survey) – у адаптації для здобувачів вищої освіти.
3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна.
4. Опитувальник копінг-стратегій COPE (Coping Orientation to Problems Experienced).
5. Авторська анкета самооцінки психологічного стану й відчуття внутрішніх ресурсів, створена для цілей дослідження.

Процедура дослідження проводилась таким чином. Емпіричне дослідження відбувалося у три етапи:

1. *Констатувальний етап*: проведено первинну діагностику в експериментальній групі (ЕГ) і контрольній групі (КГ); виявлено відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що підтверджує їхню однорідність на початку.

2. *Формувальний етап*: проведено 8 тренінгових занять із ЕГ; КГ продовжувала звичайне навчання.

3. *Контрольно-оцінювальний етап*: проведено повторну діагностику в обох групах; здійснено кількісний (t-тест Стьюдента, кореляційний аналіз) і якісний аналіз результатів; проведено опитування учасників ЕГ щодо суб'єктивної ефективності тренінгу.

Для обробки емпіричних даних застосовувалися такі методи статистичного аналізу: t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок – для порівняння ЕГ і КГ; t-критерій для залежних вибірок – для порівняння показників до/після тренінгу; коефіцієнт кореляції Пірсона – для виявлення взаємозв'язків між рівнями резиліентності, тривожності та копінг-стратегій; описативна статистика – середні значення, стандартні відхилення; контент-аналіз відкритих відповідей учасників.

Статистична обробка проводилася за допомогою програм SPSS 26.0 та MS Excel 2019.

Усі учасники отримали інформацію про мету дослідження та надали письмову згоду на участь. Забезпечено конфіденційність даних учасників, а також можливість вийти з дослідження в будь-який момент без негативних наслідків.

Результати. Дослідження було спрямоване на виявлення впливу тренінгових програм на формування психологічної резиліентності майбутніх психологів у період війни. Організація емпіричної

роботи базувалася на поєднанні кількісних і якісних методів, що забезпечило всебічний аналіз отриманих даних та дозволило оцінити ефективність впровадженної тренінгової програми.

У дослідженні взяли участь 62 здобувачі вищої освіти спеціальності «Психологія» (бакалаврський рівень, 2–4 курси) Комунального закладу вищої освіти (КЗВО) «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія». Вибірка була сформована за принципом добровільної згоди. Серед учасників – 54 дівчини (87,1%) та 8 юнаків (12,9%). Середній вік досліджуваних становив 19,8 року.

Учасники були поділені на дві групи: експериментальну групу (ЕГ) – 32 здобувачі, які брали участь у тренінговій програмі; контрольну групу (КГ) – 30 здобувачів, які навчалися за звичною програмою та не проходили тренінгового втручання.

Тренінгова програма з формування психологічної резиліентності була розроблена на основі сучасних підходів, описаних у працях М. Селігмана, А. Мастена, Д. Флетчера, а також українських дослідників стресостійкості та професійної підготовки психологів [1; 3; 6].

Програма включала 8 занять (по 2 години), що охоплювали такі тематичні модулі:

1. Психологічна резиліентність: сутність, структура, механізми розвитку.
2. Стратегії подолання стресу: адаптивні та неадаптивні моделі.
3. Емоційна компетентність і навички емоційної регуляції.
4. Когнітивно-поведінкові техніки у роботі з тривогою.
5. Майндфулнес-практики та розвиток усвідомленості.
6. Тілесно-орієнтовані техніки стабілізації і заземлення.
7. Ресурсний стан особистості: розвиток внутрішніх опор.
8. Стійкість до професійного вигорання та профілактика емоційного виснаження.

Охарактеризуємо в загальних рисах психологічний стан майбутніх психологів на констатувальному етапі. Отже, застосовані методики включали CD-RISC-25 [2], шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, COPE, опитувальники професійного вигорання та авторську анкету ресурсності.

Аналіз первинних даних показав, що більшість здобувачів характеризуються підвищеним рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що відповідає результатам попередніх українських досліджень, які фіксують зростання психологічного напруження серед молоді під час війни [4, с. 37]. Середні показники ситуативної тривожності становили 44,3 бала, а особистісної – 46,1 бала, що відповідає високому рівню за методикою Спілбергера–Ханіна.

Показники за шкалою CD-RISC засвідчили нижчий за середній рівень резиліентності ($M = 57,8$ бала). Найвразливішими компонентами виявилися такі: віра у власні можливості; емоційна регуляція; здатність ефективно діяти в умовах невизначеності.

Ці результати підтверджують актуальність тренінгового втручання, оскільки майбутні психологи потребують розвитку внутрішніх ресурсів, необхідних для професійної діяльності в умовах війни.

Розглянемо результати формування експерименту, зокрема, динаміку рівня психологічної резиліентності. Після проходження тренінгової програми в експериментальній групі відбулося статистично значуще підвищення загального рівня резиліентності ($t = 3,47$; $p < 0,01$). Середній показник збільшився з 58,1 до 71,4 бала. У контрольній групі зміни були незначними ($t = 0,81$; $p > 0,05$).

Найбільш виражені позитивні зміни відбулися у таких компонентах, як: самоефективність – зростання на 21,7%; емоційна регуляція – покращення на 18,2%.

Здатність адаптуватися до стресових обставин покращилась на 16,4%. Здобувачі повідомили, що регулярне використання технік майндфулнес, дихальних вправ та когнітивної реструктуризації допомогло їм відчувати більший контроль над власним станом (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка загального рівня резиліентності (CD-RISC) у ЕГ та КГ

Група	До тренінгу ($M \pm SD$)	Після тренінгу ($M \pm SD$)	t	p
Експериментальна група (ЕГ)	58,1 ± 12,4	71,4 ± 10,2	3,47	<0,01
Контрольна група (КГ)	57,5 ± 11,9	58,2 ± 12,1	0,81	>0,05

Джерело: власна розробка автора

У результаті участі у тренінговій програмі змінились рівні тривожності здобувачів. Учасники ЕГ продемонстрували достовірне зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, а саме ситуативна тривожність: $t = 2,94$; $p < 0,01$; особистісна тривожність: $t = 2,63$; $p < 0,01$. Зокрема, середній показник ситуативної тривожності зменшився з 44,5 до 37,8 бала, що відповідає переходу з високого рівня до середнього. У контрольній групі зміни були статистично незначущими ($p > 0,05$).

Змінились копінг-стратегії. Після тренінгової участі здобувачі ЕГ демонстрували зростання застосування адаптивних стратегій, таких як: пошук соціальної підтримки (+18%), планування (+21%), позитивна переоцінка (+17%).

Паралельно знизилася частота використання неадаптивних допінгів, таких як: втеча–уникнення (–14%), самозвинувачення (–12%).

Кореляційний аналіз показав, що резиліентність позитивно пов'язана з адаптивними копінгамі ($r = 0,46$; $p < 0,01$) та негативно – з рівнем тривожності ($r = -0,54$; $p < 0,01$), що збігається з результатами міжнародних досліджень [7].

Розглянемо якісний аналіз змін у психологічному стані учасників тренінгової програми. Для поглибленої оцінки ефектів тренінгової програми було проведено контент-аналіз відкритих відповідей здобувачів ЕГ щодо змін у їхньому психоемоційному стані.

Суб'єктивно відзначені позитивні зміни. Найчастіше згадувані ефекти ($n = 32$) такі як: відчуття внутрішньої стабільності – 78%; зниження рівня тривожності – 72%; відновлення мотивації до навчання – 66%; покращення концентрації та уваги – 53%; зменшення симптомів емоційного виснаження – 59%; покращення якості сну – 41%.

Більшість учасників наголошували, що тренінг допоміг їм краще розуміти власні емоційні реакції та реагувати на них конструктивно. Значна частина відзначила відчуття підтримки в групі, що відіграло важливу роль у процесі стабілізації.

Порівняльний аналіз ЕГ та КГ після тренінгу можна спостерігати у табл. 2.

Таблиця 2

Показники психологічного стану після формувального етапу

Показник	ЕГ (М)	КГ (М)	t	p
Резиліентність	71,4	58,2	3,89	<0,01
Ситуативна тривожність	37,8	45,1	2,72	<0,01
Особистісна тривожність	40,2	46,5	2,44	<0,05
Адаптивні копінг-стратегії	61,7	52,8	2,61	<0,05

Результати показників психологічного стану після формувального етапу з таблиці 2 свідчать про суттєву різницю в психологічному стані між групами після тренінгу. Експериментальна група демонструє вищу адаптивність, стабільність і ефективнішу емоційну регуляцію.

Отримані результати свідчать про такий вплив на учасників тренінгової програми: ефективно підвищує психологічну резиліентність, знижує рівень тривожності, коригує дезадаптивні стратегії реагування, підвищує відчуття внутрішнього контролю, зміцнює здатність здобувачів справлятися з емоційними викликами війни.

Це узгоджується з дослідженнями Мастен, Селігмана, Флетчера та українських авторів, які підкреслюють високу чутливість молоді до стресу та ефективність тренінгових програм у його подоланні [3; 5; 8].

Результати підтверджують, що тренінгові технології є дієвим засобом формування стресостійкості майбутніх психологів. В умовах війни психоемоційне навантаження на здобувачів зростає, що робить необхідним впровадження системних психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти.

Передбачені у тренінгу елементи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу та тілесно-орієнтованих практик показали високу ефективність, оскільки сприяли підвищенню усвідомленості, зниженню емоційної реактивності та розвитку навичок стрес-менеджменту.

Таким чином, найбільші зміни спостерігалися у сфері самоефективності – компонента, що є ключовим у формуванні готовності до професійної діяльності психолога.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволяє узагальнити результати та зробити такі висновки:

1. Психологічний стан майбутніх психологів під час війни характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та зниженими показниками резиліентності. Первинні результати засвідчили нижчий за середній рівень здатності до адаптації, емоційної саморегуляції та внутрішньої впевненості у здобувачів вищої освіти.

2. Розроблена тренінгова програма є ефективним інструментом формування психологічної резиліентності майбутніх психологів. Експериментальна група показала статистично значущі позитивні зміни за показниками CD-RISC, тривожності та адаптивних копінг-стратегій, на відміну від контрольної групи.

3. Найбільші позитивні зміни спостерігаються у компонентах самоефективності, емоційної регуляції та здатності діяти в умовах невизначеності. Це свідчить, що тренінгові методи, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів, є особливо цінними для майбутніх фахівців-психологів.

4. Застосування когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик та тілесно-орієнтованих вправ сприяло зниженню ситуативної та особистісної тривожності, корекції дезадаптивних копінг-стратегій та підвищенню здатності до саморегуляції у майбутніх психологів.

5. Якісний аналіз даних підтвердив суб'єктивну ефективність тренінгу: більшість здобувачів відзначили зниження емоційної напруги, покращення концентрації, відчуття підтримки та зростання мотивації до навчання.

6. Впровадження тренінгових програм у систему підготовки майбутніх психологів є доцільним і необхідним, особливо в умовах війни, коли психоемоційне навантаження на здобувачів вищої освіти суттєво зростає. Такі програми можуть бути інтегровані у навчальні плани як складник психопрофілактичної роботи.

7. Результати дослідження підтверджують необхідність упровадження тренінгів резилієнтності у систему підготовки психологів як елемента психопрофілактичної та освітньої роботи.

8. Отримані результати мають практичне значення для викладачів психологічних дисциплін, кураторів академічних груп, працівників студентських психологічних служб та розробників освітніх програм.

9. Дослідження підтверджує, що тренінгові технології є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я та професійної підготовки здобувачів-психологів у кризових умовах. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на довготривале відстеження ефектів тренінгових програм та вивчення їх впливу на професійну діяльність випускників.

Перспективи подальших досліджень бачимо у таких темах, як: аналіз довгострокових ефектів тренінгового впливу; вивчення впливу тренінгу на практичну діяльність психологів; розроблення спеціальних модулів для роботи з військовими, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та дітьми; порівняння ефективності різних тренінгових форматів (онлайн, офлайн, змішаний).

Література:

1. Селигман М. Навчений оптимізм: як змінити мислення й життя. Київ : Книголав, 2021. 352 с.
2. Campbell-Sills L., Stein M.F. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, № 6. P. 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>.
3. Masten A.S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol. 13, № 3. P. 297–312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>.
4. Пономаренко В.С., Корольчук М.С. Психологія стресостійкості та кризових станів : навчальний посібник. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. 212 с.
5. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. Vol. 13, № 5. P. 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
6. Зливков В.Л., Чайка В.О. Тренінгові технології розвитку особистісних ресурсів фахівця в умовах суспільної кризи. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 45–54. <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.045>.
7. Southwick S.M., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, № 1. Article 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
8. Дубровська Є.Ю. Психологічне здоров'я студентської молоді в умовах війни: ризики та ресурси. *Соціальна психологія*. 2023. № 49. С. 82–93. <https://doi.org/10.37472/sspj.v49i0.521>.

References:

1. Selyhman, M. (2021). *Navchenyi optymizm: yak zminyty myslennia y zhyttia* [Learned optimism: How to change your thinking and your life]. Kyiv: Knyholav [in Ukrainian].
2. Campbell-Sills, L., & Stein, M.F. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>.
3. Masten, A.S. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 297–312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>.
4. Ponomarenko, V.S., & Korolchuk, M.S. (2020). *Psykhologhiia stresostiikosti ta kryzovykh staniv* [Psychology of stress resistance and crisis states]. Kyiv: NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].
5. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
6. Zlyvkov, V.L., & Chaika, V.O. (2022). *Treninhovi tekhnolohii rozvytku osobystisnykh resursiv fakhivtsia v umovakh suspilnoi kryzy* [Training technologies for developing personal resources of a specialist in conditions of social crisis]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 2, 45–54. <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.045> [in Ukrainian].
7. Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), Article 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
8. Dubrovska, Ye.Yu. (2023). *Psykhologichne zdorovia studentskoï molodi v umovakh viiny: ryzyky ta resursy* [Psychological health of student youth in wartime: risks and resources]. *Sotsialna psykhologhiia – Social Psychology*, 49, 82–93. <https://doi.org/10.37472/sspj.v49i0.521> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 05.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.12.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026