

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.02>

УДК 159.9:614.8:378.011.3-051](477)"364"(045)

ORCID 0000-0002-4343-6694

ORCID 0000-0002-4269-3824

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СИСТЕМНА ЯКІСТЬ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ

Анастасія М. Большакова^{1AD}, Нанулі З. Потьомкіна^{2ABCD}

¹ Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди, Україна,

Email: bolshakova777@ukr.net

² Ph.D у галузі соціальної роботи, магістр кризової психології, викладач кафедри психології, педагогіки та філології, Харківська державна академія культури, Україна,

Email: nanuli_potomkina@xdak.ukr.education

Внесок авторів: А - дизайн дослідження; В - збір даних; С - статистичний аналіз; D - підготовка рукопису.

***Актуальність дослідження.** Сучасна соціально-політична криза в Україні, спричинена тривалим військовим конфліктом (з 2014 р.) та повномасштабним вторгненням росії (2022 р.) створили безпрецедентний виклик для психічного здоров'я населення, актуалізувавши потребу у кваліфікованих фахівцях з кризової психології, які мають компетентно надавати екстрену допомогу постраждалим в умовах надзвичайності. Через постійну роботу з травматичним досвідом клієнтів, кризові психологи самі стикаються з високим ризиком професійного виснаження. Відтак, особливої уваги потребує питання формування резильєнтності як ключової професійної якості, що дозволяє зберігати психоемоційну стійкість, ефективно протистояти стресу, запобігати особистісним деформаціям, чинити опір професійним викликам та вигоранню.*

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та методично забезпечити процес формування резильєнтності у здобувачів вищої освіти програми підготовки «Кризова психологія».

Завдання дослідження: систематизувати наукові підходи до визначення феномену резильєнтності; визначити специфіку резильєнтності як професійної якості кризового психолога; обґрунтувати діагностичний інструментарій для оцінки рівня резильєнтності; розробити стратегії розвитку резильєнтності майбутніх кризових фахівців.

Методи: системний аналіз наукових джерел; порівняльно-критичний аналіз концепцій резильєнтності; теоретичне моделювання структури професійної резильєнтності.

Результати. У статті представлені результати теоретичного обґрунтування необхідності цілеспрямованого формування резильєнтності як ключової компетенції майбутніх фахівців з кризової психології, та запропоновано методичне забезпечення цього процесу в умовах здобуття вищої освіти.

Висновки: встановлено, що резильєнтність є ключовою системною якістю кризових психологів, яка забезпечує їхню здатність до ефективної адаптації у стресових умовах професійної діяльності та запобігає професійному вигоранню.

Виявлено комплекс чинників розвитку резильєнтності, що включає: індивідуально-психологічні характеристики, соціальну підтримку, ефективні копінг-стратегії та соціокультурний контекст.

Запропоновано модель формування резильєнтності, яка інтегрує: когнітивно-поведінкові техніки; методи емоційної саморегуляції; стратегії соціальної адаптації; ціннісно-сміслові компоненти.

Обґрунтовано доцільність застосування інтегративного підходу до системного розвитку резильєнтності у процесі професійної підготовки майбутніх кризових психологів, зокрема через впровадження спеціалізованих тренінгів, використання арт-терапевтичних методів, організацію супервізійної підтримки. Представлені підходи дозволяють формувати стійкість до професійних викликів та забезпечують основу для якісної психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: резильєнтність, професійна підготовка, кризовий психолог, професійна стійкість.

Resilience As a Systemic Quality of Crisis Psychologists: Theoretical Analysis and Conceptualization

Anastasia M. Bolshakova^{1AD}, *Nanuli Z. Potomkina*^{2ABCD}

¹*Doctor of Psychology, Professor, Professor of the
Department of Psychology, Kharkiv National Pedagogical
University named after G.S.Skovoroda, Ukraine,*

Email: bolshakova777@ukr.net

²*Ph.D in Social Work, Master of Crisis Psychology, Lecturer
of the Department of Psychology, Pedagogy and Philology, Kharkiv
State Academy, Ukraine,*

Email: nanuli_potomkina@xdak.ukr.education

*Authors' Contribution: A –Study design; B –Data collection;
C –Statistical analysis; D –Manuscript Preparation.*

Relevance of the study. *The current socio-political crisis in Ukraine, caused by a protracted military conflict (since 2014) and a full-scale Russian invasion (2022), has created an unprecedented challenge for the mental health of the population, highlighting the need for qualified specialists in crisis psychology who must competently provide emergency assistance to victims in emergency conditions. Due to constant work with the traumatic experience of clients, crisis psychologists themselves face a high risk of professional burnout. Therefore, special attention is required to the issue of building resilience as a key professional quality that allows maintaining psycho-emotional stability, effectively resisting stress, preventing personal deformations, and resisting professional challenges and burnout.*

The purpose of the study: *to theoretically substantiate and methodically ensure the process of forming resilience in higher education applicants of the OPP "Crisis Psychology".*

Research objectives: *to systematize scientific approaches to defining the phenomenon of resilience; to determine the specificity of resilience as a professional quality of a crisis psychologist; to substantiate diagnostic tools for assessing the level of resilience; to develop strategies for developing resilience in future crisis specialists.*

Methods: *systematic analysis of scientific sources; comparative and critical analysis of resilience concepts; theoretical modeling of the structure of professional resilience.*

Results. *The article presents the results of the theoretical justification of the need for targeted formation of resilience as a key competency of future crisis psychology specialists, and proposes methodological support for this process in the context of obtaining education.*

Conclusions: *it has been established that resilience is a key systemic quality of crisis psychologists, which ensures their ability to effectively adapt in stressful conditions of professional activity and prevents professional burnout.*

A complex of factors for the development of resilience has been identified, including: individual psychological characteristics, social support, effective coping strategies and sociocultural context.

A model for the formation of resilience has been developed, which integrates: cognitive-behavioral techniques; methods of emotional self-regulation; strategies of social adaptation; value-semantic components.

The feasibility of using an integrative approach to the systemic development of resilience in the process of professional training of future crisis psychologists has been substantiated, in particular through the implementation of specialized trainings, the use of art therapy methods, and the organization of supervisory support. The proposed approaches allow for the formation of resilience to professional challenges and provide the basis for high-quality psychological assistance in crisis situations.

Keywords: *resilience, professional training, crisis psychologist, professional resilience.*

Вступ. Соціальна реальність сьогодення характеризується підвищеною турбулентністю та постійними викликами, висуваючи нові вимоги до професійної підготовки кризових психологів. Особливо це стає актуальним у контексті української дійсності, де тривалий воєнний стан, масові міграції населення та соціально-економічна нестабільність обумовили небувалий попит на психологічну допомогу. При цьому самі фахівці, які працюють у сфері кризової психології, постійно стикаються з високим ризиком емоційного вигорання, вторинної травматизації та професійної деформації.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та спробі методичного забезпечення процесу формування резильєнтності у здобувачів вищої освіти, які навчаються на кризового психолога.

Методи, на яких ґрунтується дослідження: системний аналіз наукових джерел; порівняльно-критичний аналіз концепцій резильєнтності; теоретичне моделювання структури професійної резильєнтності.

Результати. Поняття резильєнтності пройшло значну еволюцію в психологічній науці. Резильєнтність і теоретичне осмислення цього механізму психологічної адаптації є предметом широкого вивчення як в зарубіжній (Werner, 1993; Smith & Richardson, 2001; Luthar et al., 2000; Cicchetti & Becker, 2000; Block & Kremer, 1996; Tugade & Fredrickson, 2004; Southwick et al., 2014; etc.), так і у вітчизняній науці (Даценко, 2021; Лазос, 2018; Леонтьєв & Титаренко, 2003; Мерзлякова, 2023; Чиханцова, 2023; Грішин, 2021 та ін.). Широкий діапазон досліджень та визначень відображає динамічний розвиток зміни самої концепції розуміння змісту дефініції: 1) резильєнтність як багатовимірне та складне явище, подібне до системи людини, що самоорганізується у процесі комунікації (Мазілов & Рильська, 2015); 2) резильєнтність як міждисциплінарна концепція, що досліджується шляхом структурного аналізу з філософії, історії, кібернетики, економіки та соціальних наук (Махнич, 2017); 3) дослідження резильєнтності дітей із сімей, що проживають у складних життєвих обставинах (Werner, 1993; Garmezy & Rutter, 1984); 4) дослідження резильєнтності в поведінці фахівців соціально-поведінкової сфери (Валієва, 2020); 5) резильєнтність у дорослих (Davidson, 2003); 6) взаємозв'язок резильєнтності людських систем та організацій (Франкл, 2019) тощо.

Проаналізувавши довідкові джерела провідних науковців у галузі психології та узагальнивши отримані результати, вважаємо за доцільне відзначити, що сучасне розуміння резильєнтності охоплює кілька ключових аспектів:

–резильєнтність розглядається як комплексне явище, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти (Southwick et al., 2014). Лазос (2018) доречно визначає її як біопсихосоціальний феномен, який охоплює особистий, міжособистісний і соціальний досвід, що підтверджує багатовимірність феномену;

–резильєнтність не є статичною якістю, а скоріше динамічним процесом позитивної адаптації в умовах стресу (APA, n.d.), що підкреслює можливість її розвитку та формування протягом життя;

–системність та структурованість феномену демонструють зміст та взаємозв'язки даного поняття, а саме: *ефективні копінг-стратегії* (Lazarus & Folkman, 1991; Bolshakova, Perevozna & Videnieiev, 2021); *ресурсні емоційні стани* (Tugade & Fredrickson, 2004); *когнітивну гнучкість* (Балецька, 2016); *ціннісні орієнтації* (Матяж & Березянська, 2013; Шайгородський, 2019); *соціальну підтримку* (Southwick et al., 2014).

Термінологічна неоднозначність у визначенні резильєнтності (яку також називають «стресостійкість», «життєздатність» або «стійкість до травми») відображає складність і багатогранність цього феномену (Грішин, 2021; Merriam-Webster, n.d.). Проте, для цілей нашого дослідження ми приймаємо визначення Американської психологічної асоціації (APA, n.d.), яке підкреслює роль когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості в процесі адаптації.

Відтак, актуальність дослідження резильєнтності кризових психологів обумовлена декількома ключовими факторами: теоретична значущість (незважаючи на численні дослідження резильєнтності (Werner, 1993; Masten, 2001; Southwick et al., 2014), залишаються недостатньо вивченими особливості її проявів саме у професійній діяльності кризових психологів та відзначається нагальна потреба в інтеграції різних теоретичних підходів до розуміння цього феномену); практична необхідність, через зростання кількості кризових ситуацій, що вимагає розробки ефективних інструментів підтримки психічного

здоров'я самих фахівців (примітка: дослідження показують, що психологи з високим рівнем резильєнтності демонструють кращі показники професійної ефективності та мають нижчий ризик вигорання (Tugade & Fredrickson, 2004)); відсутність єдиного підходу до оцінки та розвитку резильєнтності у професійній підготовці кризових психологів обмежує можливості цілеспрямованого формування цієї ключової якості.

«Кризовий психолог – спеціаліст, який працює з гострими станами, пов'язаними з наслідками кризової чи надзвичайної ситуації (горе, втрата, насильство та ін.), надаючи першу психологічну допомогу за запитом клієнта. Діяльність кризового психолога орієнтована в основному на два напрями:

1) подолання кризової ситуації (віднаходження ресурсу для переживання важкого життєвого етапу; переосмислення набутого досвіду; пошук оптимального рішення при переживанні стресової події; травматичне консультування; підтримка спеціалістів екстреної допомоги та ін.);

2) створення сприятливих соціально-психологічних умов для відновлення після кризових подій (поновлення душевної рівноваги; повернення цілісності особистості; зведення до мінімуму ймовірності виникнення довгострокової психологічної травми та ін.)» (Потьомкіна, 2024).

Здійснення професійної діяльності потребує від кризового психолога встановлення глибокого особистісного та емоційного зв'язку з клієнтами, що, з одного боку, приносить фахівцеві відчуття задоволення від розуміння власної соціальної значущості, почування єдності та особистої ролі у процесі подолання наслідків травмівних для клієнта подій, однак, з іншого боку, спеціаліст ризикує зазнати особистого глибокого травмування (вторинна травматизація). Психологи, які працюють у кризових ситуаціях, весь час зіштовхуються зі значними психоемоційними викликами, які можуть впливати на їхнє професійне функціонування, соціальне та особистісне благополуччя: емоційне перевантаження через постійний контакт з інтенсивними емоціями, стресом та травматичним досвідом своїх клієнтів, як наслідок – відчуття втоми, виснаженості та емоційного вигорання; власні особисті емоційні

реакції та травматичні переживання кризових ситуацій клієнтів, – відчуття власного страху, тривоги або безпорадності у відповідь на кризові обставини; стратегії копінгу можуть зазнавати трансформацій чи набувати дисфункціональності на противагу ефективному копінгу задля подолання стресу та емоційного перевантаження, що виникають у зв'язку з професійною діяльністю; самопізнання та саморефлексія психолога можуть значно підвищуватися у роботі з кризовими ситуаціями, однак це може бути як корисним, так і викликати внутрішній конфлікт, оскільки фахівець може надто ретельно розглядати власні емоції та реакції на ситуації, з якими він працює; зменшення доступу до підтримки через велике психологічне навантаження від власної роботи, та обмеженість доступу до професійної підтримки або супервізії для самого себе; віддзеркалення у соціальному житті високого рівня стресу та емоційного навантаження через відчуття втомленості, бажання відокремитися від соціальних сфер, щоб відновити емоційну рівновагу тощо (Потьомкіна, 2024).

У зв'язку з цим, для забезпечення якості надання психологічної підтримки клієнтам у кризових ситуаціях, а також для збереження власного емоційного здоров'я та професійної ефективності важливою задачею є формування та розвиток резильєнтності кризового психолога (Neenan, 2017). У контексті розглянутого, розуміємо, що резильєнтність кризового психолога – це здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стійкість і продовжувати надавати підтримку й допомогу клієнтам навіть у складних умовах. Фахівець з кризового втручання, який володіє високим рівнем резильєнтності, здатен ефективно регулювати власний емоційний стан, зберігаючи ясність мислення та професійну працездатність у роботі з клієнтами, що переживають складні життєві ситуації, при цьому не втрачаючи внутрішньої стійкості й життєвої енергії.

Враховуючи, що резильєнтність грає ключову роль у структурі компетентності кризового психолога у ході його безпосередньої діяльності, вважаємо за доцільне відзначити необхідність її системного розвитку на етапі опанування

здобувачами вищої освіти спеціальними компонентами, визначаючими специфіку свого майбутнього професійного спрямування.

Після завершення навчання за спеціальністю «Психологія» освітньо-професійної програми «Кризова психологія», здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня (Освітньо-професійна програма «Кризова психологія», 2023) має мати широкий спектр загальних та фахових компетентностей для успішної роботи у сфері кризової психології. У широкому розумінні ці компетентності включають: знання про основні теорії, концепції та моделі кризової психології; вміння розпізнавати, оцінювати та аналізувати кризові ситуації та їх вплив на психологічний стан людини; навички розроблення та впровадження індивідуальних та групових психологічних інтервенцій у кризових ситуаціях; вміння співпрацювати з іншими фахівцями та службами в рамках міждисциплінарного підходу до розв'язання кризових ситуацій; навички ефективної комунікації з клієнтами, їхніми родинами та іншими учасниками кризової ситуації; здатність адаптувати підходи та методи роботи до конкретних потреб та характеристик різних груп клієнтів; уміння працювати в умовах стресу та невизначеності, зберігаючи професійну етику та відповідальність тощо. Ці компетентності допоможуть фахівцю з кризової психології ефективно допомагати людям у важких життєвих ситуаціях та сприяти їхньому психологічному відновленню та стабілізації. Окрім того, успішне засвоєння зазначених компетентностей сприятиме особистісному зростанню особистості в аспектах емоційної стійкості, адаптивності, засвоєнню ефективних копінг-стратегій, саморегулюючій поведінці, толерантності до невизначеності, стійкості до викликів, що у підсумку дає нам розуміння важливості резильєнтності не лише для особистого благополуччя та ефективності кризового психолога, але й для підтримки та допомоги його клієнтам у протистоянні небезпекам та стресовим ситуаціям.

Таким чином, резильєнтність є важливою якістю для кризових психологів через її професійне значення, оскільки

служить наріжним атрибутом, який дозволяє їм ефективно орієнтуватися та відповідати на численні виклики, властиві їхній галузі. Здатність залишатися стійкою дає кризовим психологам можливість підтримувати свою емоційну стабільність і когнітивну ясність перед лицем труднощів, тим самим сприяючи їхній здатності надавати підтримку та керівництво особам, які переживають кризу. Крім того, стійкість дозволяє кризовим психологам гнучко пристосовуватися до динамічних і складних ситуацій, забезпечуючи їх постійну ефективність у проведенні інтервенцій і сприянні одужанню. По суті, стійкість не тільки зміцнює кризових психологів від виснаження та втоми від співчуття, але й підвищує їх здатність сприяти стійкості та зміцненню інших.

Здійснений теоретичний аналіз та узагальнення розуміння поняття резильєнтності як системної особистісної якості кризових психологів засвідчили необхідність виявлення рівня сформованості означеного феномена ще на етапі здобуття відповідної фахової освіти. Використання психодіагностичних методів дозволяє комплексно оцінити різноманітні фактори, включаючи когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, що сприяють стійкості кризових психологів, ідентифікувати сильні сторони, механізми подолання та області для покращення профілю стійкості.

Для з'ясування психологічних особливостей резильєнтності ми пропонуємо орієнтуватися на такий діагностичний інструментарій: методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), що була адаптована Школіною, Шаповалем, Орловою, Кедиком та Станіславчуком (Задорожний et al., 2017); опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Lazarus & Folkman, 1991, в адаптації Крюкової, 2015); опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Тадескі та Калхун (в адаптації Магомед-Емінова, 2018); шкала визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) Холмса і Рея (Holmes & Rahe, 1967). Детальніше, інформація щодо особливостей запропонованих психодіагностичних методик представлена в узагальнюючій таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика методик діагностики резильснтності та пов'язаних конструктів

Методика	Автори/Адаптація	Конструкт	Кількість питань	Структура	Тип відповідей	Інтерпретація	Сфера застосування
Шкала резильснтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)	Коннор, Девідсон; адаптація Школіної та ін. (2017)	Резильснтність як здатність до адаптації	10 пунктів	1. Адаптаційний потенціал. 2. Оптимізм. 3. Ресурсний потенціал.	Шкала Лікерта 0-4 бали	≤26 – низький >26-32 – помірний >32 - високий (max=40)	Клінічна та професійна діагностика
Опитувальник копінг-стратегій (MCB)	Лазарус, Фолкман; адаптація Крюкової (2015)	Стратегії подолання стресу	Багатопунктова	1. Проблемо-орієнтований копінг. 2. Емоційно-орієнтований. 3. Уникнення. 4. Пошук соціальної підтримки. 5. Пошук сенсу.	Шкала Лікерта 1-5	Аналіз профілю стратегій	Дослідження стресу та адаптації
Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)	Тадескі, Калхун; адаптація Магомед-Емінова (2018)	Позитивні зміни після травми	21 пункт	1. Відносини з іншими. 2. Нові можливості. 3. Особиста сила. 4. Духовна зміна. 5. Оцінка життя.	Шкала Лікерта 0-5	Сумарний бал та за підшкалами	Посттравматична реабілітація
Шкала стресу Холмса-Рея (SRRS)	Холмс, Рей (1967)	Рівень життєвого стресу	43 життєві події	Одиниці зміни життя (LCU)	Відмітка пережитих подій	Сума балів: 150-199 - помірний ризик, 200+ - високий ризик	Оцінка стресового навантаження

Своєчасне застосування психодіагностичних методів є ключовим інструментом для проактивного втручання та підтримки психічного здоров'я кризових психологів. Регулярна оцінка рівня стійкості дозволяє виявляти ранні ознаки дистресу, емоційного виснаження або ризику вигорання, що дає можливість вживати превентивні заходи ще до виникнення критичних станів. Крім того, систематичний моніторинг допомагає спеціалістам відстежувати динаміку власного психоемоційного стану, своєчасно корегуючи стратегії подолання стресу та адаптації до складних умов роботи.

Інтеграція науково обґрунтованих психодіагностичних підходів у практику дослідження резильєнтності кризових психологів відіграє вирішальну роль у зміцненні їхньої психологічної стійкості. Така практика не лише підвищує ефективність надання допомоги клієнтам у кризових ситуаціях, але й сприяє особистій професійній довготривалості психологів.

Систематична діагностика також сприяє розвитку метакогнітивних навичок - здатності психологів аналізувати власні реакції на стрес та вчасно залучати ресурси для самопомоги. Це особливо важливо в умовах хронічного напруження, характерного для кризової роботи.

З метою забезпечення якісної психологічної допомоги в кризових ситуаціях, а також підтримання власного емоційного благополуччя й професійної дієздатності, кризовому психологу необхідно регулярно відстежувати свій психоемоційний стан і впроваджувати ефективні стратегії розвитку резильєнтності.

На основі теоретичних узагальнень (Мерзлякова, 2023; Пляка, 2023; Потьомкіна, 2024), розвиток резильєнтності як ключового ресурсу самозбереження та профілактики професійного вигорання є важливою складовою професійної підготовки кризових психологів у закладах вищої освіти. З цією метою до навчального процесу доцільно інтегрувати різноманітні напрями формування резильєнтності, які сприятимуть підвищенню емоційної стійкості, усвідомленості, стресостійкості та здатності до самовідновлення в умовах психологічного навантаження, а саме:

1. Професійне зростання та самоосвіта – систематичне залучення студентів до участі в онлайн і офлайн курсах, тренінгах, семінарах, вебінарах, конференціях, а також стимулювання самостійного вивчення сучасних підходів і методик.

2. Супервізійна підтримка – організація регулярних зустрічей зі спеціалістами-практиками або викладачами-наставниками, які виступають у ролі консультантів. Такі формати дають можливість студентам аналізувати власну практику, отримувати зворотний зв'язок, підвищувати саморефлексію та своєчасно виявляти потребу в емоційній підтримці.

3. Гармонізація життєвого простору – формування навичок підтримання балансу між навчальною діяльністю, особистим життям і відпочинком. Студенти мають навчатися розмежовувати робочий і вільний час, приділяти увагу хобі, спілкуванню та якісному дозвіллю.

4. Піклування про фізичне здоров'я – популяризація здорового способу життя через збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, повноцінний сон та відпочинок як засади емоційної стабільності й витривалості.

5. Соціальна підтримка – формування усвідомлення значущості стосунків із родиною, друзями, колегами та участі у професійних спільнотах. Це допомагає студентам розвивати навички звернення по допомогу, обміну досвідом та емоційної саморегуляції.

6. Формування позитивного мислення – розвиток уміння знаходити конструктивні аспекти у складних ситуаціях, орієнтація на потенціал особистісного зростання та вдосконалення.

7. Розвиток самосвідомості – навчання навичкам ідентифікації власних емоцій, думок і поведінкових реакцій, вміння вчасно розпізнавати ознаки емоційного перевантаження та потребу у відновленні.

8. Опанування технік управління стресом – включення у навчальний процес вправ на релаксацію, дихальні

техніки, майндфулнес, елементи йога-практик і медитативних підходів для формування стійких механізмів реагування на стрес.

9. Планування та цілепокладання – розвиток навичок самоменеджменту шляхом використання моделей SMART, GROW, «будинок мети», «дерево мого життя» тощо. Це дозволяє студентам зосереджуватися на досяжних цілях, відчувати контроль над власною діяльністю і краще орієнтуватися у складних професійних обставинах.

Окрім того, доказово ефективними психологічними методами формування резильєнтності є:

– когнітивно-поведінкова терапія: навчання позитивного мислення, розробка стратегій саморегуляції та вирішення проблем; засвоєння ефективних функціональних копінг-стратегій (Neenan, 2017);

– групова робота – участь у групах підтримки або тренінгах з розвитку резильєнтності, в яких учасники мають можливість спілкуватися з однодумцями, ділитися досвідом, вивчати ефективні стратегії адаптації до стресу та спільно знаходити шляхи підтримки та взаємопідтримки;

– психологічне консультування як процес індивідуальних консультацій з психологом, спрямований на вирішення особистісних проблем та розвиток резильєнтності у кризових психологів;

– арттерапія різного видового спрямування, яка на сьогодні є однією із найбільш екологічних інтервенцій у психотерапевтичній практиці, оскільки сприяє безпечному вираженню емоцій, стимулює саморефлексію та самовиявлення через творчий процес, надає естетичне задоволення та забезпечує гнучкий та індивідуальний підхід як у роботі із фахівцем, так і в самопомозі (Потьомкіна, 2024).

Зазначені стратегії та техніки можуть бути структуровані та представлені у вигляді цілісної моделі розвитку резильєнтності (див. Таблиця 2) в межах реалізації програми підготовки кризових психологів з урахуванням відповідних ресурсів ЗВО.

Висновки. Проведене аналітичне дослідження дозволило отримати комплексне розуміння резильентності як системної професійної якості кризових психологів. Систематизація наукових підходів до визначення феномену резильентності виявила його багатовимірність та динамічний характер, що проявляється у здатності до адаптації в умовах стресу, подоланні труднощів і відновленні після кризових подій. Аналіз літератури підтвердив, що резильентність інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти, формуючись під впливом соціального середовища, соціальних зв'язків, індивідуальних характеристик і соціокультурного контексту.

Специфіка резильентності як професійної якості кризового психолога виявляється у п'яти ключових компонентах: ефективних копінг-стратегіях, ресурсних емоційних станах, когнітивній гнучкості, ціннісних орієнтаціях та соціальній підтримці. Особливе значення має здатність фахівця до рефреймінгу негативних ситуацій, підтримки емоційного балансу та використання соціальних ресурсів, що безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги.

Для оцінки рівня резильентності було обґрунтовано комплекс психодіагностичних інструментів, що включає: Шкалу резильентності Коннора-Девідсона-10 для вимірювання адаптаційного потенціалу, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса та Фолкмана, інструмент посттравматичного зростання Тадескі та Калхун, а також шкалу стресостійкості Холмса і Рея. Цей інструментарій дозволяє всебічно оцінити різні аспекти резильентності та виявити сфери, що потребують розвитку.

Запропонована орієнтовна модель розвитку резильентності майбутніх кризових фахівців із обраними стратегіями та техніками базуються на інтеграції когнітивно-поведінкової терапії, групових методів роботи, арттерапевтичних технік та системи професійної підтримки. Особливий акцент робиться на формуванні адаптивних копінг-стратегій, розвитку емоційної регуляції та створенні умов для постійного професійного вдосконалення. Запропонований підхід передбачає поетапне формування резильентності протягом усього періоду професійної підготовки, що дозволить майбутнім фахівцям ефективно протистояти професійним викликам, зберігаючи психологічне благополуччя та професійну ефективність.

Таблиця 2

Стратегії розвитку резильєнтності	Техніки та інструменти	Форми реалізації в навчальному процесі
1. Освітньо-професійний (теоретична підготовка)		
Професійний розвиток та самоосвіта	Онлайн/офлайн курси з кризової інтервенції Семінари, конференції Самостійне вивчення нових методик	Інтеграція спецкурсів у навчальні програми Наукові гуртки з психології стресу Вебінари з практиками
Освіта та підвищення кваліфікації	Тренінги з КПТ Майстер-класи з копінг-стратегій	Факультативні модулі Партнерські програми з психологічними центрами
2. Практико-орієнтований (досвід)		
Супервізія	Індивідуальні/групові супервізійні сесії Розбір кейсів	Практикуми у кризових центрах Симуляційні тренінги з розбором реальних ситуацій
Групова робота	Тренінги резильєнтності Групи взаємодопомоги	Психологічні клуби для студентів Проектна робота в малих групах
3. Психопрофілактичний (самопоміага)		
Психологічні практики	Майндфулнес, медитація Дихальні вправи, йога Арт-терапія (малювання, музика)	Щотижневі практичні заняття Мобільні додатки для самостійного використання
Навички управління стресом	Техніки релаксації SMART-планування	Воркшопи з тайм-менеджменту Інтерактивні симуляції стресових ситуацій
4. Соціально-емоційний (підтримка)		
Соціальне оточення	Групи підтримки серед колег Наставництво	Соціальні заходи (психологічні кафе) Менторські програми
Позитивне мислення	Рефреймінг Ведення щоденника вдячності	Тренінги з когнітивної перебудови Мотиваційні лекції
5. Індивідуально-ресурсний (особистісний розвиток)		
Фізичне здоров'я	Спортивні секції Збалансоване харчування	Спортивні клуби при університеті Лекції з нутриціології
Гармонізація життя	Time-management Хобі та творчість	Майстер-класи з work-life balance Творчі конкурси та виставки
Самосвідомість	Рефлексійні щоденники самодіагностики (тести на стрес)	Методики Практикуми з самоаналізу Курс за вибором «Основи психологічної самодіагностики»

Отримані результати свідчать про необхідність інтеграції програм розвитку резильєнтності в освітній процес підготовки кризових психологів, що сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги в умовах сучасних викликів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою конкретних тренінгових програм та оцінкою їх ефективності у довгостроковій перспективі.

Література

Балецька, Л. М. (2016). Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія "Педагогіка та психологія"*, 1(3), 167–170.

Грішин, Е. (2021). Резілієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*, 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

Даценко, О. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 31(70), 22–27. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>

Задорожний, С. В., Кульчиківський, Е. М., Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2017). *Психодіагностика учасників бойових дій*. <https://bit.ly/4da75HZ>

Лазос, Г. П. (2018). Резілієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26–64.

Матяж, С. В., & Березянська, А. О. (2013). Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили*, 225(213), 27–30. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7

Мерзлякова, О. (2023). *Резілієнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії: інформаційно-практичний poradnik*. Київ.

Освітньо-професійна програма «Кризова психологія». (2023). https://www.ic.ac.kharkov.ua/public_inf/op/2023/053_m.pdf

Пляка, Л. (2023). Шляхи розвитку резілієнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*, 34(73), 50–55. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/09>

Потьомкіна, Н. (2024, квітень). *Мистецтво підтримки: арттерапія як інструмент відстеження психоемоційного стану кризового психолога*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціально-психологічна підтримка учасників освітнього процесу», Кропивницький.

Потьомкіна, Н. (2024, квітень). *Резильєнтність як чинник самопрофілактики професійного вигорання кризових психологів*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Культура та інформаційне суспільство XXI століття», Харків.

Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Либідь.

Шайгородський, Ю. (2009). Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*, 4(36), 65–73.

Block, J., & Kremer, A. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361.

Bolshakova, A., Perevozna, T., & Videnieiev, I. (2021). On the question of the place of health value in the system of value orientations of an individual research. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 71, 7–14.

American Psychological Association. (n.d.). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Chykhantsova, O. (2023). The hardiness as a resource of the psychological stability. *Psychological Journal*, 8(4), 32–40. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In *Stress and coping* (pp. 189–206).

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315189178>

American Psychological Association. (n.d.). *Resilience*. <https://dictionary.apa.org/resilience>

Merriam-Webster. (n.d.). *Resilience*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Оригінальний рукопис отриманий 9 грудня 2024 року

Стаття прийнята до друку 20 грудня 2024 року