

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-29>

УДК: 159.922

**Таїсія КОМАР**

доктор психологічних наук, професор,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: [komart@khmnu.edu.ua](mailto:komart@khmnu.edu.ua)

**Олена КУЛЕШОВА**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: [kuleshovaO@khmnu.edu.ua](mailto:kuleshovaO@khmnu.edu.ua)

**Олена ПОЛУДЕНКО**

здобувачка вищої освіти  
Хмельницький національний університет  
e-mail: [poludenko@ukr.net](mailto:poludenko@ukr.net)

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

*У статті розглянуто проблему психологічної стійкості як ключового чинника професійного становлення фахівців системи «людина-людина». Проаналізовано сучасні виклики, з якими стикаються представники соціономічних професій, такі як нестабільність, високий темп змін, емоційне перевантаження та ризик професійного вигорання. Висвітлено роль психологічної стійкості у забезпеченні адаптації до стресових ситуацій, підтриманні емоційної рівноваги та професійної ефективності.*

*Особливу увагу приділено аналізу складових психологічної стійкості, серед яких когнітивний, емоційно-афективний та поведінковий компоненти. Наголошується на важливості розвитку вмінь саморегуляції, управління стресом і здатності до гнучкого мислення. Описано зв'язок між психологічною стійкістю та здатністю фахівців зберігати продуктивність у складних умовах.*

*На основі аналізу наукових джерел запропоновано інтегративний підхід до формування психологічної стійкості майбутніх фахівців. Визначено перспективи розробки й впровадження освітніх програм, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток адаптаційних ресурсів і формування професійної самосвідомості. Психологічна стійкість представлена як базова якість, що дозволяє майбутнім фахівцям соціономічного профілю ефективно адаптуватися до професійного середовища та реалізувати свій потенціал.*

**Ключові слова:** психологічна стійкість, професійне становлення, чинники, фахівці системи «людина-людина», самореалізація, особистість

Olena KULESHOVA, Taisiia KOMAR, Olena POLUDENKO,  
Khmelnyskyi National University

## PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A FACTOR IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF «HUMAN-TO-HUMAN» SYSTEM SPECIALISTS.

*The article examines the issue of psychological resilience as a key factor in the professional development of specialists within the «human-to-human» system. It highlights contemporary challenges faced by professionals in socioeconomic fields, including instability, the rapid pace of change, emotional overload, and the risk of professional burnout. The study emphasizes the critical role of psychological resilience in ensuring effective adaptation to stressful situations, maintaining emotional balance, and achieving professional efficiency.*

*Special attention is given to the analysis of the components of psychological resilience, encompassing cognitive, affective-emotional, and behavioral dimensions. The article underscores the importance of developing self-regulation skills, stress management techniques, and the ability for flexible thinking. Furthermore, it explores the connection between psychological resilience and the capacity of specialists to sustain productivity and motivation in challenging circumstances.*

*Based on a review of scholarly sources, the article proposes an integrative approach to fostering psychological resilience in future professionals. This approach includes the development of stress resistance, adaptive resources, and professional self-awareness. The findings suggest that psychological resilience is not only a critical adaptive resource but also a fundamental characteristic enabling future socioeconomic professionals to effectively navigate professional environments and realize their potential.*

*The article outlines practical implications for the design and implementation of educational programs aimed at enhancing psychological resilience. Such programs are vital for equipping students with the necessary tools to manage emotional stress, maintain a positive attitude, and approach professional challenges with confidence. Psychological resilience is presented as a foundational quality that supports personal growth, career adaptability, and long-term professional success for specialists in the «human-to-human» system.*

**Keywords:** *psychological resilience, professional development, factors, «human-to-human» system specialists, self-actualization, personality*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Умови сучасного світу, що включають нестабільність, високий темп змін, інформаційне перевантаження та ризик емоційного вигорання, створюють значні виклики для представників професій соціономічного спрямування. До таких спеціальностей належать педагоги, психологи, соціальні працівники, медичні працівники, фахівці з HR тощо, які щодня працюють у контексті високих соціальних навантажень, емоційної інтенсивності та необхідності швидко приймати рішення в умовах міжособистісної комунікації. Ці зміни сприяють зростанню напруження у сфері міжособистісної взаємодії, що потребує від фахівців не лише гнучкості, але й здатності до конструктивного вирішення конфліктів, управління власними емоціями

та підтримки психологічної рівноваги. Психологічна стійкість виступає не лише як механізм подолання стресових ситуацій, але й як фундамент для професійного зростання, здатності до самореалізації та довготривалого збереження мотивації.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблема підвищення психологічної стійкості, яка є основою як особистісного, так і професійного зростання, є однією з найважливіших у сучасній психологічній науці та практиці. Феноменологію психологічної стійкості особистості успішно вивчали такі українські психологи: Г. Лазос, І. Хоменко, О. Чиханцова, Т. Титаренко, К. Балахтар, О. Мерзлякова, О. Сафін, В. Гладкова, Е. Грішин, К. Бужинська, З. Кіреєва та ін. Серед зарубіжних науковців у дослідженні проблематики психологічної стійкості значущих результатів досягли: К. Макьюен, К. Риф, Л. Ален, О. Байер, А. Мастен, Дж. Річардсон та інші.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в аналізі проблеми дослідження психологічної стійкості в процесі професійного становлення майбутнього фахівця соціономічного профілю.

### **Виклад основного матеріалу**

Психологічна стійкість – це динамічний процес, що характеризує здатність особистості підтримувати стійкі стани та ефективно долати як зовнішні, так і внутрішні негативні чинники, які можуть заважати самореалізації. Вона формується паралельно з розвитком особистості та залежить від типу нервової системи, досвіду, здобутого в конкретному середовищі, навичок поведінки та дій, а також рівня розвитку основних пізнавальних структур. Психологічна стійкість розглядається, з одного боку, у контексті ситуації, а з іншого – через аналіз індивідуальних особливостей особистості, які виступають як елемент, що зв'язує ситуацію та поведінку [1].

В моделі психологічного благополуччя, розробленої К. Риф, поняття психологічної стійкості розглядається як ключовий компонент адаптивності та життєстійкості особистості. У своїх дослідженнях К. Риф виділила шість основних аспектів благополуччя: автономія, особистісний ріст, позитивні взаємини, здатність до самоприйняття, контроль над середовищем та наявність життєвої мети. Її роботи підкреслюють, що стійкість є інтегративною частиною благополуччя,

яка допомагає не лише виживати, але й процвітати в умовах життєвих викликів [2].

Дж. Хайдт визначав психологічну стійкість як здатність людини адаптуватися до викликів і стресових подій за рахунок використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, таких як позитивні емоції, моральна підтримка та соціальні зв'язки. Його дослідження свідчать, що поєднання позитивного емоційного фону та якісних соціальних зв'язків не лише знижує ризик емоційного вигорання, але й сприяє посттравматичному зростанню, допомагаючи людям знайти сенс у складних життєвих подіях [3].

Поняття «психологічної стійкості» характеризує особистість у цілому і розглядається як основна, цілісна якість особистості. Н. Сергієнко визначає психологічну стійкість як одну з важливих характеристик особистості, до складу якої входять такі аспекти, як стабільність, рівноваженість та опірність, розглядає психологічну стійкість в контексті адаптації, [4].

Ми розглядатимемо психологічну стійкість як інтегративну системну характеристику особистості, яка лежить в основі здатності бути саморегульованим суб'єктом активності, гнучко реагувати на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища, організовуючи свій унікальний, автентичний спосіб життєдіяльності та середовище для підтримки психологічного благополуччя та самореалізації.

Професійне становлення особистості у студентському віці – це динамічний і багатогранний процес, що включає розвиток професійних знань, навичок, ціннісних орієнтирів та особистісних якостей, що визначають успішність у майбутній професійній діяльності. Формування уявлення про професію включає чітке розуміння особливостей професійної діяльності, її змісту, цілей, обов'язків та специфічних вимог. Для студентів важливо усвідомлювати не лише загальні аспекти професії, а й нюанси, що стосуються конкретної сфери діяльності.

На думку О. Камінської, детермінантами професійного становлення майбутніх фахівців є: наявність достатнього рівня професійної мотивації, особливо внутрішньої; високий рівень готовності до професійної діяльності, який базується на визначенні ключових знань, умінь і навичок, необхідних для її успішного здійснення; сформованість професійно важливих якостей; достатній рівень фахової компетентності; наявність смисложиттєвих орієнтацій, що включають сприйняття професії як важливого засобу самореалізації; належний розвиток професійної самосвідомості. Успішне професійне становлення майбутнього фахівця залежить від цілеспрямованого

виховання спеціаліста, яке відбувається в процесі навчання у закладі вищої освіти, а його основним інструментом є культурно орієнтований навчальний діалог завдань [5].

Важливим чинником професійного становлення фахівців, що працюють в системі «людина-людина» є психологічна стійкість, особливо для психологів, соціальних працівників, педагогів, лікарів та інших спеціалістів, чия діяльність передбачає постійну взаємодію з людьми. У цьому контексті психологічна стійкість стає основою для ефективного виконання професійних обов'язків, оскільки вона дозволяє не тільки зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу, але й адаптуватися до різних професійних ситуацій.

Психологічна стійкість допомагає майбутнім фахівцям утримувати баланс між емпатією до клієнтів і здатністю зберігати об'єктивність, що є критично важливим у роботі з людьми, які переживають травми або кризові стани. Завдяки цьому фахівець може не тільки надавати підтримку, але й уникати емоційного вигорання, що є серйозною проблемою в соціально орієнтованих професіях. Водночас, психологічна стійкість впливає на здатність майбутніх фахівців до саморегуляції, що є необхідним для постійного професійного зростання та адаптації до змінюваних умов професійного середовища [6]. Наприклад, зміни в законодавстві, нові наукові дослідження, соціальні тренди вимагають від фахівців здатності швидко засвоювати нові знання й адаптувати свою поведінку до нових вимог, що також безпосередньо пов'язано з рівнем психологічної стійкості.

Психологічна стійкість створює умови для майбутніх фахівців системи «людина-людина» підтримувати професійну ефективність навіть у складних або непередбачуваних ситуаціях, зберігаючи здатність приймати адекватні рішення під тиском. Це особливо важливо для професій, де від фахівців часто вимагається прийняття швидких рішень, що мають серйозний соціальний або емоційний вплив. Відтак, психологічна стійкість є невід'ємною складовою професійного розвитку майбутніх фахівців, забезпечуючи їм стабільність, здатність до самоусвідомлення та підтримку психологічного благополуччя в умовах високих професійних вимог [7].

Цей аспект професійної підготовки охоплює здатність зберігати емоційну рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації, труднощі в комунікації або конфлікти, що можуть виникати в процесі взаємодії з клієнтами чи колегами. Психологічна стійкість передбачає здатність адаптуватися до постійних змін у соціальному, культурному та професійному середовищі, сприяє розвитку саморегуляції, що дозволяє ефективно управляти своїми емоціями та

поведінкою у відповідь на виклики, уникати професійного вигорання та підтримувати здорову професійну самооцінку [8]. Окрім того, психологічна стійкість підтримує готовність до постійного навчання та вдосконалення, що є необхідною умовою для успішної адаптації в професійній сфері «людина-людина».

Для професіоналів системи «людина-людина» важливе значення має не тільки здатність справлятися з емоційним навантаженням, а й уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми в умовах високої емоційної напруги [9]. Наприклад, психологи та соціальні працівники часто стикаються з важкими життєвими ситуаціями клієнтів, такими як травми, втрати, депресії чи кризові стани, що можуть викликати у фахівців емоційне виснаження або співпереживання. Психологічна стійкість дозволяє уникнути переповнення емоціями та зберігати професіоналізм навіть у критичних ситуаціях. Уміння зберігати емоційну стабільність, налаштуватися на потреби клієнта, не втрачаючи при цьому об'єктивності, є важливою складовою професійної компетентності.

З іншого боку, психологічна стійкість дозволяє фахівцям не тільки ефективно працювати в складних ситуаціях, але й постійно адаптуватися до змінних умов професійного середовища. У професіях, орієнтованих на взаємодію з людьми, нові методики, стандарти, а також зміни в соціокультурному контексті вимагають швидкої адаптації та здатності до навчання. Психологічно стійкий спеціаліст здатен сприймати ці зміни як можливість для розвитку та вдосконалення, а не як джерело стресу. Крім того, ця стійкість допомагає впоратися з високим рівнем відповідальності за прийняті рішення, адже в професіях, пов'язаних з людьми, важливо не тільки зберігати рівновагу під час роботи, але й вчасно реагувати на негативні емоційні реакції клієнтів, що можуть виникати в результаті різних труднощів [10].

Завдяки психологічній стійкості фахівці здатні будувати здорові межі між особистим життям і професійною діяльністю, що є важливим для уникнення емоційного вигорання. Ця здатність дає можливість підтримувати баланс і надавати високоякісну допомогу іншим, не втрачаючи власного емоційного благополуччя. Таким чином, психологічна стійкість є ключовим фактором у підтриманні професійної ефективності, розвитку особистості фахівця та досягненні довгострокових результатів у професії.

Аналізуючи основні причини погіршення психологічного здоров'я фахівців системи «людина-людина», можна визначити загальну тенденцію: це явище зазвичай є наслідком тривалого стресу середньої інтенсивності. Важко впоратися з таким станом, оскільки

багато людей сприймають його як невід'ємну складову робочого процесу, що не потребує коригування. Тому фахівець має навчитися розпізнавати ознаки хронічного стресу, виявляти його джерела й ефективно з ним справлятися. Іншими словами, здатність протистояти стресу, особливо хронічному, та іншим чинникам, що заважають самореалізації, є важливою складовою професійної компетентності фахівців соціономічного профілю. Відтак, однією з ключових навичок, якою повинні володіти майбутні фахівці, є вміння підтримувати свою психологічну стійкість, зберігаючи психологічне здоров'я та розвиваючи свої професійні навички.

Як і інші психологічні феномени, психологічну стійкість можна розглядати як інтеграцію трьох основних компонентів: когнітивного, емоційно-афективного та поведінкового [11]. Когнітивний компонент охоплює всі аспекти, пов'язані з сприйняттям ситуацій, усвідомленням характеристик як зовнішнього середовища, так і внутрішнього психологічного стану, а також знанням своїх особистих якостей і ресурсів, які можуть бути використані для ефективного вирішення ситуацій.

Афективний компонент включає в себе оцінку й емоційне ставлення до своїх якостей, ресурсів, а також до самої ситуації, що характеризується високим рівнем невизначеності. Цей компонент охоплює весь спектр емоційних переживань, як усвідомлених, так і неусвідомлених, які виникають у зв'язку з невизначеністю навколишнього середовища.

Поведінковий компонент проявляється у виборі конкретних стратегій поведінки в складних ситуаціях і реакціях на невизначеність. Психологічна стійкість реалізується через комбінацію емоційних та поведінкових стратегій подолання проблем, включаючи як копінг-стратегії, так і захисні механізми особистості.

Психологічна стійкість є важливим чинником у процесі розвитку особистості, тому її варто аналізувати в контексті організації ефективної взаємодії в освітньому середовищі. У творчому та психологічно безпечному середовищі складні й невизначені ситуації сприймаються як цікаві та такі, що стимулюють активність. Особистості, які володіють психологічною стійкістю до невизначеності, мають вищу самооцінку та отримують більшу позитивну оцінку від інших, сприймаючи невизначену ситуацію як стимулюючу, менш емоційно напружену і менш суб'єктивно небезпечну.

Наш аналіз проблеми психологічної стійкості показав, що цей феномен тісно пов'язаний не лише з особистісними характеристиками людини, але й з особливостями середовища її розвитку, тому його не

можна досліджувати без урахування цих факторів. Чим вище рівень психологічної стійкості та повніше розвинений особистісний потенціал, тим ефективніше людина може організовувати своє життєве середовище і простір для самореалізації [12]. Якщо ці аспекти розвинені слабо, особистість буде схильна до впливу зовнішніх умов, змушена адаптуватися до них, навіть якщо вони не сприяють її самореалізації.

Слід підкреслити, що показником психологічної стійкості є не стабільність, оскільки неможливо бути стійким до всього, а варіативність, яка розглядається як гнучкість і швидкість адаптації до постійно змінних умов життєдіяльності, а також висока мобільність психіки при переході від однієї задачі до іншої. Розробка психотехнік розвитку психологічної стійкості як важливого елемента особистісного зростання та самореалізації базується на визначенні критеріїв, за якими можна оцінити їх ефективність. Для впровадження психотехнік підвищення психологічної стійкості студентів у навчальний процес необхідно виявити основи цього феномена, а також непрямі показники динаміки психоемоційного стану, які свідчать про зміни в якості життя, підвищення внутрішньої узгодженості та формування більш ефективних стратегій подолання як внутрішніх, так і зовнішніх негативних впливів, що виникають у процесі розвитку особистості на етапі студентства. Особливе значення у визначенні показників психологічної стійкості в цьому віці набуває здатність вирішувати нестандартні завдання, реалізовувати проектну діяльність, тобто не лише долати труднощі, а й ефективно діяти в умовах невизначеності, при цьому підтримуючи внутрішню цілісність і узгодженість власної Я-концепції.

Психологічно стійка людина перебуває в стані благополуччя, що проявляється у позитивному емоційному стані. Термін «суб'єктивне благополуччя» зазвичай пов'язується з тривалим, але не надто інтенсивним позитивним емоційним станом, що виражається в задоволеності собою і своїм життям [13]. Звісно, стан суб'єктивного благополуччя певним чином залежить від зовнішніх факторів. Для студентів до факторів, що сприяють досягненню та підтримці бажаного рівня суб'єктивного благополуччя, належать: відповідний рівень вимог, який, з одного боку, забезпечує особистісний і професійний розвиток, а з іншого – є реальним і доступним для студента; зміст і форма навчання, а також міжпредметні зв'язки, що сприяють розвитку професійних компетенцій, створюють впевненість і позитивне ставлення до себе як до майбутнього фахівця, а також підвищують мотивацію і свідоме ставлення до навчання; підтримка позитивних взаємин із іншими учасниками освітнього процесу.



Психологічна стійкість проявляється в переживанні емоційного благополуччя, що включає позитивні емоції, оптимізм і загальне переконання в тому, що навколишній світ і люди не є джерелом загроз. Вона також характеризується відчуттям контролю, що передбачає сприйняття себе як незалежної, впевненої в собі особистості, здатної покладатися на власні сили у вирішенні складних ситуацій.

Ще одним показником психологічної стійкості є відкритість до нового досвіду та відсутність тривожності щодо майбутнього. Важливо відзначити, що йдеться, передусім, про суб'єктивне сприйняття цих аспектів, яке формується на основі оцінки результатів власної діяльності, поєднання досвіду та його особистісної інтерпретації. Як уже зазначалося, суб'єктивне благополуччя є інтегральним явищем, що включає такі складові, як позитивний стиль мислення, оптимізм, високу самооцінку, відчуття контролю та осмисленості життя.

У сучасному світі управління своїм емоційним станом і оволодіння практичними навичками саморегуляції є необхідними умовами для реалізації професійного потенціалу. Здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями, а також розуміння того, що людина володіє такими навичками, дає їй впевненість у власних силах, що, у свою чергу, підвищує самооцінку. Важливо, щоб студенти навчилися самостійно справлятися зі стресом, визначаючи його причини і застосовуючи максимально ефективні та індивідуально підібрані методи подолання. Не менш важливо усвідомлювати, що один і той самий стресовий фактор може викликати різні реакції в залежності від індивідуальних особливостей людини, а також від того, наскільки ситуація є значущою для неї та як вона раніше вирішувала подібні проблеми.

Також необхідно розвивати вміння оцінювати, чи можливо вплинути на ситуацію. Якщо вирішення проблеми не залежить від особистих зусиль людини, то найефективнішими будуть методи м'язової релаксації, дихальні вправи, робота з рефлексогенними точками або зміна сприйняття ситуації. Водночас, коли ситуація піддається корекції, особливо в питаннях, пов'язаних з особистісними цілями, управлінням часом або міжособистісними взаєминами, активні дії є необхідними. У такому випадку важливо визначити, яких саме ресурсів не вистачає для подолання труднощів і ефективно застосувати «техніку усвідомлення», що сприяє розвитку психологічної стійкості та збереженню позитивного настрою в умовах стресу. Однак для ефективного використання усвідомлення факторів ситуації та залучення ресурсів необхідно уникати стресового стану, тому одним із основних

завдань є навчити студентів технікам емоційної саморегуляції, релаксації та виходу з стресових станів.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Психологічна стійкість фахівців соціономічних професій є комплексною якістю, що включає здатність до врівноваженості, опірності та стійкості. Вона допомагає зберігати працездатність, психологічне здоров'я й ефективно справлятися з життєвими труднощами та професійними викликами. Питання підтримки психологічної стійкості та психологічного здоров'я фахівців соціономічного профілю через опанування психотехніками, що дозволяють здійснювати цей процес постійно і самостійно, є важливим аспектом їх професійної підготовки. Перспективним є дослідження ефективності різних програм розвитку стресостійкості, життєстійкості та адаптаційних ресурсів, зокрема тих, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії, майндфулнес-підходах чи використанні інтерактивних технологій навчання. Варто дослідити зв'язок між психологічною стійкістю та професійною ефективністю в соціономічних професіях, щоб визначити, які аспекти цієї якості є ключовими для успішної роботи у професійному середовищі. Ці напрями сприятимуть не лише розширенню теоретичних уявлень про психологічну стійкість, але й підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців.

### **Література**

1. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Зб. наукових праць. 2011. №8. С. 164-174.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
3. Haidt J. The moral emotions. *Handbook of Affective Sciences*. 2003. Vol. 11. P. 852-870.
4. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Сучасна війна: гуманітарний аспект* : Матеріали науково-практичної конференції. ХНУ ПС ім. І. Кожедуба, 2017. С. 63-66.
5. Камінська О. В. Детермінанти успішного професійного становлення майбутніх психологів. *Психологія життєвого простору*

сучасної молоді : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 листопада 2021 р). Упоряд. РВ Павелків, НВ Корчакова-Рівне : Волинські обереги. 2021. 122 с.

6. Бриль М.М., Костюченко О.В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29-30 квітня 2022 р.). Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2022. С. 101-105.

7. Колесніченко О. С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

8. Цюпенко Т. А. Саморегуляція, як чинник професійного становлення майбутніх психологів. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice*. 2022. № 27. 367 с.

9. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації наук*. 2023. № 10 (28).

10. Muraven M. Self-regulation and depletion of limited resources: does selfcontrol resemble a muscle? *Psychological Bulletin*. 2000. № 126. P. 247-259.

11. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96-120. ISSN 978-617-552-492-3

12. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.

13. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія та практика сучасної психології*. 2016. №1. С. 22-27.

## References

1. Apanovych O.O. Teoretyko-metodolohichni osoblyvosti psykhologichnoi stiiikosti. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvyvymy potrebamy. Zb. naukovykh prats. 2011. №8. S. 164-174.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
3. Haidt J. The moral emotions. *Handbook of Affective Sciences*. 2003. Vol. 11. P. 852-870.

4. Serhiienko N.P. Osoblyvosti psykhologichnoi stiikosti osobystosti pid chas podolannia krytychnykh sytuatsii. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii «Suchasna viina: humanitarnyi aspekt». KhNU PS im. I. Kozheduba, 2017. S. 63-66.
5. Kaminska O. Determinanty uspishnoho profesiinoho stanovlennia maibutnykh psykhologiv. Psykhologhiia zhyttievoho prostoru suchasnoi molodi: zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (26-27 lystopada 2021 r). Uporiad. RV Pavelkiv, NV Korchakova-Rivne: Volynski oberehy, 2021. 122 s.
6. Bryl M.M., Kostiuchenko O.V. Zasoby psykhologichnoi stiikosti dlia zabezpechennia efektyvnoi pratsezdatsnosti. Sotsialno-psykhologichni resursy osobystosti v ekstremalnykh umovakh: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, 29-30 kvitnia 2022 r.). Kyiv : Tavriyskyi natsionalnyi universytet imeni V.I. Vernadskoho, 2022. S. 101-105.
7. Kolesnichenko O. S. Prykladna psykhodiagnostyka v Natsionalnii hvardii Ukrainy: metod. posib. Kharkiv : NANHU, 2020. 388 s.
8. Tsiupenko T. A. Samorehuliatysia, yak chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnykh psykhologiv. Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice., 2022. № 27. 367 s.
9. Medianova O., Dvornichenko L., Liubina L., Shkrabiuk V., Kononenko O. Psykhologichna rezylentnist osobystosti v umovakh viiny. Perspektyvy ta innovatsii nauk. 2023. № 10 (28).
10. Muraven M. Self-regulation and depletion of limited resources: does selfcontrol resemble a muscle? Psychological Bulletin. 2000. № 126. P. 247-259.
11. Merzliakova O. L. Rezyliantnist abo psykhologichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analitychnyĭ ohliad) Analitychnyi visnyk u sferi osvity y nauky. 2023. № 18. S. 96-120. ISSN 978-617-552-492-3
12. Bondarchuk, O. I., Pinchuk N. I. Yak poperedyty ta podolaty stres u skladnykh umovakh sohodennia: spetskurs dlia slukhachiv ochno-dystantsiinoi formy navchannia v systemi pislidiplomnoi osvity. K., 2020. 42 s.
13. Kudinova M.S. Porivnialnyi analiz poniat «stresostiikist» ta «emotsiina stiikist». Teoriia ta praktyka suchasnoi psykhologii. 2016. №1. S. 22-27.