УДК 159.923.2:378
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-3

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ КАР'ЄРНОЇ АДАПТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Васильєва Ольга Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0001-7586-2156

У статті здійснено теоретичне обґрунтування ролі психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією професійної діяльності психолога, зростанням вимог до його психологічної стійкості, готовності до професійних змін і побудови індивідуальної кар'єрної траєкторії в умовах тривалої соціальної нестабільності та невизначеності. Узагальнено сучасні наукові підходи до визначення психологічної резильєнтності та кар'єрної адаптивності, проаналізовано їх психологічний зміст у взаємозв'язку з професійною підготовкою майбутніх психологів. Встановлено, що психологічна резильєнтність є внутрішнім психологічним ресурсом становлення кар'єрної адаптивності та сприяє збереженню професійної стійкості, конструктивному реагуванню на професійні виклики, прийняттю кар'єрних рішень, опануванню нових професійних ролей та проєктуванню індивідуальної кар'єрної траєкторії. Виокремлено когнітивно-оцінний, емоційно-регулятивний, регулятивно-вольовий та мотиваційно-ціннісний психологічні механізми, що визначають становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Розкрито профілактичну, адаптаційну та розвивальну функції психологічної резильєнтності, психологічний зміст яких охоплює підтримання професійної стійкості, адаптацію до трансформацій професійного середовища, професійне самовдосконалення, проєктування індивідуальної кар'єрної траєкторії та готовність до професійних змін в умовах невизначеності. Результати дослідження становлять теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень психологічної резильєнтності як психологічного ресурсу становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів.

Ключові слова: *психологічна резильєнтність, кар'єрна адаптивність, майбутні психологи, професійна підготовка, психологічні механізми, професійне становлення, воєнний стан.*

Vasylieva Olha. The Role of Psychological Resilience in the Development of Career Adaptability of Future Psychologists

The article provides a theoretical substantiation of the role of psychological resilience in the development of career adaptability among future psychologists under martial law. The relevance of the study is determined by the transformation of psychologists' professional activity and the increasing demands on their psychological stability, readiness for professional changes, and the development of an individual career trajectory under conditions of prolonged social instability and uncertainty. Contemporary scientific approaches to the definition of psychological resilience and career adaptability are summarized, and their psychological content is analysed in relation to the professional training of future psychologists. It has been established that psychological resilience is an internal psychological resource for the development of career adaptability and contributes to maintaining professional stability, constructive responses to professional challenges, career decision-making, mastering new professional roles, and designing an individual career trajectory. Cognitive-evaluative, emotional-regulatory, regulatory-volitional, and motivational-value psychological mechanisms that determine the development of career adaptability among future psychologists in the process of professional training are identified.

The preventive, adaptive, and developmental functions of psychological resilience are revealed. Their psychological content includes maintaining professional stability, adapting to transformations in the professional environment, professional self-development, designing an individual career trajectory, and readiness for professional changes under conditions of uncertainty. The findings provide a theoretical basis for further empirical research on psychological resilience as a psychological resource for the development of career adaptability among future psychologists.

Key words: *psychological resilience, career adaptability, future psychologists, professional training, psychological mechanisms, professional development, martial law.*

© Васильєва О. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ

Повномасштабне вторгнення в Україну зумовило функціонування суспільства в умовах тривалого стресу, соціальної нестабільності та невизначеності. Умови воєнного стану висунули нові вимоги до професійної діяльності психологів. Сучасна психологічна практика характеризується зростанням кількості осіб, які потребують психологічної допомоги у зв'язку з переживанням психотравматичних подій, втрат, вимушеного переміщення та інших наслідків війни. За таких умов професійна підготовка майбутніх психологів спрямована на розвиток психологічних ресурсів, що визначають становлення кар'єрної адаптивності.

Аналіз наукової літератури свідчить про зростання інтересу до проблеми психологічної резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації особистості до складних життєвих обставин і збереження психологічного благополуччя. Значний обсяг зарубіжних психологічних досліджень (Г. Бонанно, К. Коннор, Дж. Девідсон, С. Лутар, С. Мадді, А. Мастен, М. Руттер, Дж. Саутвік, С. Хобфолл та ін.) присвячено вивченню психологічної резильєнтності У вітчизняній психології проблема психологічної резильєнтності, психологічної стійкості, професійної життєстійкості та збереження психічного здоров'я особистості висвітлена у працях Д. О. Ассонова, О. О. Хаустової, О. М. Кокуна, Г. П. Лазос, М. Міщенко, О. В. Москаленко, З. Григоренко, Г. Найдонової, О. М. Чиханцової та інших дослідників.

Водночас сучасна професійна діяльність психолога характеризується високою динамічністю, невизначеністю та необхідністю постійного професійного розвитку, що висуває нові вимоги до кар'єрної адаптивності особистості. У сучасних психологічних дослідженнях кар'єрну адаптивність розглядають як результат взаємодії особистісних і середовищних чинників. За таких умов особливого значення набуває дослідження внутрішніх психологічних ресурсів, які зумовлюють її становлення. Одним із внутрішніх психологічних ресурсів становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів є психологічна резильєнтність.

Відзначаючи значний внесок вітчизняних і зарубіжних науковців у дослідження психологічної резильєнтності та кар'єрної адаптивності, слід зазначити, що наявні дослідження переважно стосувалися розкриття сутності зазначених феноменів, їх психологічної структури, чинників розвитку та особливостей прояву в різних сферах життєдіяльності особистості. Водночас аналіз наукових джерел засвідчив недостатню теоретичну розробленість ролі психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Мета статті – теоретично обґрунтувати роль психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Матеріали та метод

Матеріалами дослідження слугували наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам психологічної резильєнтності, кар'єрної адаптивності, професійної підготовки майбутніх психологів та психологічних ресурсів становлення кар'єрної адаптивності. Для досягнення мети дослідження використано термінологічний аналіз для уточнення понятійно-категоріального апарату; теоретичний і порівняльний аналіз для узагальнення та зіставлення сучасних підходів до проблеми психологічної резильєнтності й кар'єрної адаптивності; систематизацію та узагальнення наукових джерел з метою теоретичного обґрунтування ролі психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів.

Результати

Аналіз наукових досліджень психологічної резильєнтності здійснено у працях Г. Бонанно [9], К. Коннора і Дж. Девідсона [10], М. Саркара та Д. Флетчера [11]. Значний обсяг наукових досліджень присвячено психологічній резильєнтності, яку розглядають як процес або здатність, що сприяє успішній адаптації особистості до несприятливих життєвих обставин, підтриманню психологічного функціонування, ефективному подоланню стресу та відновленню після психотравмувальних подій.

К. Коннор і Дж. Девідсон [10] визначають психологічну резильєнтність як сукупність особистісних якостей, що уможливлюють успішне подолання труднощів. Б. Бекер [13], С. Лутар [13], М. Саркар, Д. Флетчер [11] і Д. Чіккетті [13] розглядають досліджуваний психологічний феномен як динамічний процес позитивної адаптації до несприятливих життєвих обставин. Г. Бонанно [9] визначає психологічну резильєнтність як здатність підтримувати відносно стабільний рівень психологічного функціонування після потенційно травматичних подій.

Аналіз наукових джерел дає змогу дійти висновку, що у вітчизняній психології дослідження психологічної резильєнтності спрямовані на розкриття її психологічного змісту, структурної організації та ресурсного потенціалу. В. Ассонов та О. Хаустова [1] зазначають, що психологічна резильєнтність виявляється у збереженні стабільного психічного функціонування в умовах стресу, швидкому відновленні після впливу травматичних чинників та позитивних особистісних змінах, які виникають у процесі подолання кризових подій.

Г. П. Лазос [3] розглядає психологічний механізм формування резильєнтності як результат взаємодії чинників ризику та захисних ресурсів особистості. На думку дослідниці, зіткнення зі складними життєвими обставинами активізує систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, співвідношення яких визначає характер психологічного реагування. М. Міщенко [4] характеризує резильєнтність як багатовимірний динамічний психологічний феномен, психологічний зміст якого визначають оптимізм, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, самоефективність, соціальна підтримка та ефективні копінг-стратегії.

О. В. Москаленко [5] розглядає психологічну резильєнтність як одну з умов збереження психологічного здоров'я особистості, особистісне утворення, процес відновлення та адаптаційний механізм. З. Григоренко та Г. Найдонова [12] обґрунтовують еволюцію наукових уявлень про резильєнтність від індивідуальної характеристики до інтегративного особистісного утворення. Такий підхід дає підстави розглядати резильєнтність як особистісну властивість і динамічний процес позитивної адаптації, формування якого зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості та охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти.

Водночас психологічна резильєнтність не є абсолютним механізмом психологічного захисту, який повністю нівелює негативні наслідки стресових впливів. Уявлення про психологічну резильєнтність як інтегративне особистісне утворення сприяло виокремленню психологічних ресурсів, взаємодія яких створює умови для адаптації, саморегуляції та відновлення особистості в умовах несприятливих життєвих обставин.

Ресурсний підхід до визначення структурної організації психологічної резильєнтності представлено в концепції О. М. Чиханцової, К. Гуцол [8]. На основі узагальнення сучасних теоретичних та емпіричних досліджень дослідниці розглядають психологічну резильєнтність як систему психологічних ресурсів, які сприяють збереженню особистісного функціонування, відновленню після несприятливих подій та особистісному розвитку. У структурі резильєнтності О. М. Чиханцова, К. Гуцол [8] виокремлюють оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі та смисли, які визначають здатність особистості до відновлення після несприятливих подій, підтримання особистісного функціонування та особистісного розвитку.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи до проблеми резильєнтності, О. М. Кокун та Т. І. Мельничук [2] зазначають, що її рівень визначається комплексом психологічних, соціальних і фізичних чинників. У структурі психосоціальних чинників дослідники виокремлюють позитивні емоції, моральну мужність, цілеспрямованість у подоланні труднощів, когнітивну гнучкість, емоційну саморегуляцію, наявність життєвої мети, турботу про фізичне здоров'я та позитивну соціальну підтримку. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну резильєнтність як багатовимірний феномен, психологічний зміст якого розкривається у взаємодії психологічних, соціальних і фізичних чинників.

Узагальнення наведених наукових підходів дає підстави розглядати психологічну резильєнтність як особистісну властивість і динамічний процес позитивної адаптації, формування якого зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Проблема професійної стійкості психолога в умовах воєнного стану також є предметом окремих наукових досліджень. І. Сингаївська та Т. Саніна [7] розглядають професійну стійкість психотерапевта як свідому етичну компетентність, зумовлену специфікою професійної діяльності в умовах спільної травматичної реальності. Професійна стійкість спрямована на збереження професійної дієздатності фахівця, запобігання професійній деформації та інтеграцію травматичного досвіду в професійне й особистісне зростання.

У сучасних психологічних дослідженнях кар'єрна адаптивність розглядається у взаємозв'язку зі змінами професійного середовища. Н. Рідей [6] зазначає, що динамічність сучасного професійного середовища, зростання темпів соціально-економічних і технологічних змін зумовлюють необхідність розвитку кар'єрної адаптивності як важливого психологічного ресурсу професійного розвитку особистості.

Концептуальне обґрунтування кар'єрної адаптивності запропоновано у теорії побудови кар'єри М. Савікаса [15; 16] (Career Construction Theory), відповідно до якої кар'єрна адаптивність розглядається як психосоціальний ресурс, що характеризує готовність особистості до розв'язання актуальних і майбутніх завдань професійного розвитку, професійних переходів та змін. Кар'єрна адаптивність виявляється у готовності приймати кар'єрні рішення, відповідати на нові вимоги професійного середовища та активно конструювати власну професійну траєкторію.

Розвиваючи положення теорії побудови кар'єри, М. МакМагон та П. Абхезр [14] зазначають, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується динамічними соціальними, економічними та професійними змінами, які висувають нові вимоги до професійного розвитку особистості. Нестабільність ринку праці, швидке оновлення професійних вимог, розширення можливостей професійної мобільності та непередбачуваність кар'єрних траєкторій зумовлюють необхідність пошуку психологічних ресурсів, які сприяють конструктивному реагуванню особистості на зміни професійного середовища. Дослідники визначають кар'єрну адаптивність як психосоціальний ресурс і результат взаємодії особистісних ресурсів із соціальними, освітніми, професійними, економічними та політичними умовами, що визначають можливості професійного розвитку й побудови кар'єри.

Отже, в умовах воєнного стану психологічна резильєнтність є внутрішнім психологічним ресурсом становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів. Психологічна резильєнтність сприяє адаптації майбутніх психологів до професійних змін, збереженню професійної стійкості та професійному розвитку в умовах невизначеності.

Узагальнення наукових джерел дозволило виокремити психологічні механізми становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів, зокрема:

– когнітивно-оцінний механізм полягає у рефлексивному оцінюванні власних психологічних ресурсів, переосмисленні професійних труднощів як завдань професійного розвитку та прийнятті виважених кар'єрних рішень;

– емоційно-регулятивний механізм виявляється у здатності регулювати емоційні стани, підтримувати психологічну стійкість, ефективно долати стресові впливи професійного середовища, зберігати впевненість у власній професійній спроможності та запобігати професійному вигоранню, що зумовлює конструктивне реагування на професійні виклики;

– регулятивно-вольовий механізм розкривається у здатності визначати напрями професійного становлення, здійснювати саморегуляцію, обирати конструктивні способи подолання професійних труднощів, підтримувати цілеспрямовану активність і гнучко реагувати на зміни професійного середовища;

– мотиваційно-ціннісний механізм характеризує спрямованість особистості на професійне самовдосконалення, усвідомлення перспектив професійної діяльності, осмислення кризового досвіду як ресурсу професійного розвитку та готовність до проєктування індивідуальної кар'єрної траєкторії.

Слід зазначити, що психологічна резильєнтність у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів виконує такі функції:

– профілактична функція спрямована на підтримання психологічної стійкості майбутніх психологів до професійних стресорів, попередження професійного виснаження та збереження здатності до емоційної саморегуляції. В умовах воєнного стану значущість цієї функції зростає у зв'язку з необхідністю професійної взаємодії з особами, які пережили бойові дії, вимушене переміщення, втрату близьких і травматичний досвід, що потребує збереження професійної стійкості та психологічної готовності до професійної діяльності;

– адаптаційна функція виявляється у здатності майбутніх психологів адаптуватися до динамічних змін професійного середовища, суспільної невизначеності та трансформації запитів на психологічну допомогу, виявляти професійну гнучкість, опановувати нові напрями психологічної практики, інтегрувати кризові й травмоорієнтовані підходи у професійну діяльність та приймати обґрунтовані професійні рішення;

– розвивальна функція полягає у професійному самовдосконаленні, розвитку рефлексії, розширенні професійних компетентностей і свідомому проєктуванні професійного майбутнього. Реалізація розвивальної функції сприяє мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів, готовності долати кар'єрні труднощі, реалізовувати професійний потенціал і підтримувати продуктивність професійного розвитку.

Таким чином, психологічна резильєнтність постає внутрішнім психологічним ресурсом становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Психологічні механізми та функції психологічної резильєнтності розкривають її роль у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів та сприяють її реалізації у процесі професійної підготовки.

Висновки

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити психологічні механізми та функції психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів. Встановлено, що когнітивно-оцінний, емоційно-регулятивний, регулятивно-вольовий та мотиваційно-ціннісний механізми розкривають психологічний зміст становлення кар'єрної адаптивності та сприяють її формуванню у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Психологічна резильєнтність виконує профілактичну, адаптаційну й розвивальну функції, які виявляються у підтриманні професійної стійкості, адаптації до трансформацій професійного середовища, професійному самовдосконаленні та проєктуванні індивідуальної кар'єрної траєкторії. Психологічні механізми та функції психологічної резильєнтності визначають її роль у становленні кар'єрної адаптивності, сприяють формуванню готовності майбутніх психологів адаптуватися до професійних змін, приймати кар'єрні рішення, опановувати нові професійні ролі та визначати напрями професійного розвитку в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному дослідженні взаємозв'язку психологічної резильєнтності та кар'єрної адаптивності майбутніх психологів.

Література:

1. Ассонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4. № 4. e0404219. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219

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

3. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

4. Міщенко М. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. № 28-02. С. 7–10. DOI: https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002

5. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 67–70. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13

6. Рідей Н. Кар'єрна адаптивність в сучасній організаційній психології. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2024. Вип. 23 (68). С. 101–110. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).10

7. Сингаївська І., Саніна Т. Професійна стійкість психотерапевта в умовах спільної травми війни: феноменологія, ризики дезадаптації, міжнародний досвід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2026. № 1 (81). С. 429–437. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-429-437

8. Чиханцова О., Гуцол К. *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20

10. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113

11. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124

12. Grygorenko Z., Naydonova G. The Concept of «Resilience»: History of Formation and Approaches to Definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. № 2. P. 76–88. https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88

13. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, № 3. P. 543–562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164

14. McMahon M., Abkhezr P. Career adaptability and career resilience: A systems perspective. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 2025. DOI: 10.1007/s10775-025-09739-1

15. Savickas M. L. Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*. 1997. Vol. 45, № 3. P. 247–259. DOI: https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x

16. Savickas M. L. Career Adaptability. *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* / ed. by S. D. Brown, R. W. Lent. 2nd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2013. P. 147–183.

Дата першого надходження статті до видання: 30.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026